



---

**Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI 5 Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Tinjau Dari Hasil Belajar Di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan**

**Shintya Wulandari<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Aref Vai<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup> Universitas Riau, Riau, Indonesia**

**Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau**

**Email: [shintya.wulandari1117@student.unri.ac.id](mailto:shintya.wulandari1117@student.unri.ac.id)**

**Abstrak**

---

Upaya pembelajaran di sekolah seringkali menjadi cara bagi guru dalam mengatasi permasalahan di dalam kelas. Salah satu upaya pembelajaran tersebut dengan meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI.5 dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI. 5 Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Tinjau Dari Hasil Belajar di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI.5 yang berjumlah 31 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara menghitung skor. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat konsentrasi siswa rata-rata pada kategori "Tinggi" terdapat 16 siswa. Tinjauan konsentrasi siswa berdasarkan nilai diketahui konsentrasi yang beragam mulai dari kategori "Tinggi", "Sedang", "Rendah".

**Kata Kunci :** Tingkat Konsentrasi, Hasil Belajar

---

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk kelangsungan hidup. Pendidikan adalah pendekatan terencana, sistematis, dan berkesinambungan untuk mencapai taraf hidup dan kemajuan Lebih baik. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah dan Pendidikan Tinggi. (Putri, 2021). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan dengan tujuan aspek fisik, dan perkembangan perilaku moral. Pendidikan jasmani di sekolah memegang peranan yang sangat penting, karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis (Hasan, 2015).

Belajar Menurut (Slameto, 2015) ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara

keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Keberhasilan pendidikan dipengaruhi oleh perubahan dan pembaharuan dalam segala komponen pendidikan. Adapun komponen yang mempengaruhi pelaksanaan pendidikan meliputi: kurikulum, sarana dan prasarana, guru, siswa, dan metode pengajaran yang tepat. Semua komponen saling terkait dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan yang diinginkan. Belajar merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Pembelajaran dapat berlangsung pada waktu dan tempat yang berbeda, asalkan orang tersebut memiliki niat yang tulus untuk belajar.

Belajar adalah bagian dari kehidupan siswa sehari-hari, karena belajar merupakan hal yang lumrah bagi siswa setiap harinya, baik saat belajar di sekolah maupun saat belajar mandiri di rumah. Proses pembelajaran yang terjadi di sekolah merupakan suatu proses transformasi ilmu dengan menggunakan komunikasi langsung antara guru dengan siswa. Guru memiliki peranan yang sangat penting dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif guna mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Guru bertanggung jawab untuk mendidik, mengajar, dan mengarahkan siswa agar mampu menguasai suatu kompetensi tertentu. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 pasal 10 tentang Guru dan Dosen disebutkan bahwa kompetensi guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional (Dwi Siswoyo, 2007: 130). Kompetensi-kompetensi tersebut menjadi acuan bagi guru dalam mendidik dan mengajar siswa. Keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh faktor guru melainkan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Hamzah B. Uno, 2013: 1) salah satu faktor internal yang mempengaruhi belajar siswa adalah konsentrasi.

Konsentrasi belajar didukung oleh dua faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal sebagaimana di jelaskan oleh Hakim dalam (Setiani, 2014) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor pertama dan utama yang sangat menentukan seseorang dapat melakukan konsentrasi atau tidak. Secara garis besar faktor ini terdiri dari faktor jasmaniah dan rohaniah. Selanjutnya faktor eksternal dimana faktor yang berasal dari luar menjadi salah satu faktor dalam menentukan konsentrasi seseorang dapat dari lingkungan belajar.

Orang yang mempunyai konsentrasi dalam belajar dapat dilihat dari perilaku sebagaimana menurut Engkoswara (2012) dalam artikel yang ditulis oleh (Aprilia et.,

2014) yaitu kesiapan pengetahuan, adanya penerimaan tingkat perhatian tertentu, respond atau reaksi atas bahas yang diajar, adanya gerakan badan yang tepat dan sesuai dengan petunjuk guru, komunikasi nonverbal seperti ekspresi muka dari gerakan yang penuh arti. Dimiyati dan Mudjiono (2009: 239), menjelaskan bahwa pengertian dari konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses pemerolehannya. Sedangkan menurut Aunurrahman (2014: 180), konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang sering kali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain diri individu yang sedang belajar. Hal ini disebabkan kadang-kadang apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan.

Menurut Supriyono (2007) dalam (Setyani, 2018), yang namanya konsentrasi, yaitu pemusatan pikiran terhadap suatu hal yang berhubungan dan menyampingkan seluruh hal yang tidak ada kaitannya. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan fokus terhadap suatu materi selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Nuryadi et al., 2018) mengenai konsentrasi siswa juga berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa, siswa yang bugar cenderung lebih fokus saat mengikuti pelajaran selain itu kemampuan seorang siswa untuk fokus belajar dipengaruhi oleh kapasitas otak masing-masing siswa untuk fokus pada apa yang di pelajarnya. Perhatian ini ditujukan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menyerap dan memahami informasi yang diberikan. Penelitian lainnya yang dilakukan (Riinawati, 2021) menunjukkan hasil hubungan yang erat antara konsentrasi belajar dengan prestasi belajar.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, diperlukan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dalam memahami materi dan penjelasan yang diberikan. Jika siswa tidak fokus saat belajar, mereka akan kesulitan menyelesaikan soal praktik dan tertulis yang akan mempengaruhi hasil belajar PJOK. Berdasarkan hasil pra observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Teluk kuantan banyak siswa yang kehilangan fokus tidak hanya pada saat menit-menit terakhir pembelajaran, tetapi juga pada menit-menit awal setelah pembelajaran PJOK dimulai hal ini dapat dilihat dari tidak atau belum siapnya menerima pembelajaran, acuh dan tampak berbicara ketika guru menjelaskan, kurang semangat atau lesuh selama proses belajar mengajar. Selain itu, tidak diketahui

apakah siswa berkonsentrasi pada tingkat konsentrasi tinggi, sedang dan rendah atau bahkan sangat rendah ketika belajar pembelajaran PJOK berlangsung.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian dapat diartikan sebagai serangkaian metode atau teknik yang digunakan sesuai dengan tujuan dari penelitian. Menurut Sugiyono (2017:2) dasar dari metode penelitian merujuk pada ciri-ciri ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan metode yang digunakan nantinya dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif karena pada penelitian deskriptif Sudjana (2010:64) mengemukakan "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala dan kejadian dimasa sekarang atau untuk meneliti masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan".

Penelitian kuantitatif berdasarkan pendapat Sugiyono (2017:7) bahwa metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, penelitian dengan jenis kuantitatif erat kaitannya dengan data yang didapat berupa angka dan di analisis menggunakan statistik. Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan data yang sifatnya numerik atau data berbentuk angka. Adapun data akan didapat melalui kuesioner dengan pembobotan skala *guttman* dengan jawaban "ya" dan "tidak" (Sugiyono, 2017:92). jika dalam penelitian sampel merasa jawaban sesuai dengan dirinya maka dapat menjawab "ya" dengan bobot poin 1 dan "tidak" bobot poin 0.

Populasi bukan hanya sekedar jumlah pada objek/subjek yang dipelajari melainkan juga seluruh karakter/sifat dari objek/subjek tersebut (Sugiyono, 2017:80). Selanjutnya menurut Suharsimi Arikunto (2014:88) subjek penelitian adalah segala hal, benda, orang, ataupun tempat dari variabel penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah peserta didik kelas XI. 5 dengan jumlah 31. Sugiyono (2017:81) menjelaskan sampel merupakan bagian dan karakter yang dimiliki populasi tersebut. Suharsimi Arikunto (2014:96) juga menjelaskan bahwa sampel dapat menjadi wakil dari populasi keseluruhan subjek penelitian. Dalam menentukan sampel yang akan dipilih dalam penelitian ini maka digunakan teknik sampling, teknik sampling tersebut adalah total sampling dimana teknik ini mengambil keseluruhan sampel berdasarkan populasi yang ada. Subjek dalam penelitian yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan kelas XI. 5.

Penelitian memerlukan instrumen sebagai alat yang digunakan dalam mengukur fenomena terkait. Menurut (Sugiyono 2017:92) yang namanya instrumen penelitian dipergunakan untuk mengukur nilai dari suatu variabel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur fenomena yang diamati adalah kuesioner dengan skala *guttman* dimana skala ini memiliki jawaban tegas seperti benar-salah, ya-tidak, pernah-tidak, positif-negatif, tinggi-rendah, baik- buruk dan seterusnya dengan bobot poin 0 untuk “tidak” dan 1 untuk “ya” (Sugiyono 2017:96).

Sumber data dalam penelitian ini yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer merupakan data yang didapat langsung dari sumber atau orang yang mengetahui betul tentang informasi yang dibutuhkan. Sumber data primer tersebut adalah siswa kelas XI. 5 yang mempunyai nilai tinggi, sedang, dan rendah dalam pembelajaran olahraga yang jumlah kelas tersebut sebanyak 31 siswa. Data sekunder merupakan data yang tidak didapat langsung dari informan. Data tersebut dapat dibidang data pihak ketiga atau data yang memiliki hubungan dan mendukung dari informasi yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini yang dapat menjadi data sekunder ialah arsip nilai guru olahraga dan foto-foto yang dirasa perlu serta hasil catatan wawancara dengan siswa.

Selanjutnya langkah yang dilakukan dalam penelitian yaitu pengumpulan data dengan teknik tertentu. Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan dalam mengidentifikasi dan mengumpulkan data guna menyeleksi informasi yang diperlukan dalam penelitian.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini nanti nya berupa teknik pemberian kuesioner kepada informan sesuai dengan fenomena yang diamati sebelumnya. lalu wawancara mendalam kepada informan. Wawancara mendalam dibuat semi tertutup, dokumentasi berupa foto kegiatan, dan dokumentasi arsip guru berupa nilai.

Menurut Sugiyono (2017:246) teknik analisis data adalah teknik yang di gunakan dalam proses penyusunan data. Teknik analisis data sendiri merupakan kegiatan saat akan menganalisis data kuantitatif Dalam aktifitas analisis data ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan antara lain:

Adapun cara menghitung skor menurut Arifin (2011:299) adalah sebagai berikut:

$$Skor = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Didapat}}{\text{Banyak Indikator}} \times 100$$

Selanjutnya, setelah hasil skor diperoleh maka skor tersebut diklasifikasikan ke dalam empat kategori, dimulai dari yang sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi dengan masing-masing intervalnya (Nur Azizah, 2015).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini mengkaji mengenai tingkat konsentrasi belajar siswa berdasarkan nilai mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan. Adapun data yang dipergunakan dalam penelitian ini bersumber dari data primer dan sekunder untuk data primer adalah data yang didapat langsung dari sampel penelitian yaitu data kuesioner sedangkan data sekunder bermanfaat bagi peneliti sebagai data pendukung dalam penelitian ini yaitu data nilai siswa yang diperoleh dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan.

**Tabel 1. Deskriptif kuesioner konsentrasi**

| <b>Statistics</b> |         |         |
|-------------------|---------|---------|
| Konsentrasi       |         |         |
| N                 | Valid   | 31      |
|                   | Missing | 0       |
| Mean              |         | 71,52   |
| Median            |         | 78,00   |
| Mode              |         | 83      |
| Std. Deviation    |         | 16,541  |
| Variance          |         | 273,591 |
| Range             |         | 66      |
| Minimum           |         | 28      |
| Maximum           |         | 94      |
| Sum               |         | 2217    |

Tabel di atas merupakan tabel dari deskripsi data yang diperoleh siswa pada tabel ini diperoleh data mulai dari jumlah sampel yaitu 31 siswa yang ditandai dengan huruf N (sampel). Berikutnya data 31 siswa tersebut ditemukan nilai *mean* sebagai rata-rata sebesar 71,52, nilai median sebesar 78,00 lalu nilai *mode* atau disebut juga dengan modus yaitu nilai yang sering muncul sebesar 83, nilai *Std. deviation* atau simpangan baku sebesar 16,541 berikutnya nilai *variance* atau variasi data sebesar 273,591. Untuk nilai tertinggi yang diperoleh sampel penelitian berada pada nilai 94 sedangkan nilai terendah diantara nilai yang diperoleh sebesar 28 bila ingin menemukan nilai range atau selisih data maka data nilai tertinggi dikurangkan dengan nilai terendah dan didapatkan nilai sebesar 66. Total dari keseluruhan juga di tampilkan oleh tabel deskriptif statistik dilambangkan sebagai

Data penelitian juga dilihat persebaran data yang diperoleh oleh 31 sampel siswa melalui distribusi frekuensi agar mempermudah dalam melihatnya berikut tabel distribusi frekuensi data konsentrasi siswa kelas XI. 5 di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsentrasi**

| No     | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|----------|-------------------|-----------------------|
| 1      | 28-38    | 1                 | 3%                    |
| 2      | 39-49    | 1                 | 3%                    |
| 3      | 50-60    | 6                 | 19%                   |
| 4      | 61-71    | 3                 | 10%                   |
| 5      | 72-82    | 8                 | 26%                   |
| 6      | 83-94    | 12                | 39%                   |
| Jumlah |          | 31                | 100%                  |

Tabel distribusi frekuensi memuat interval nilai dari data terendah hingga tertinggi serta menjabarkan data tersebut melalui frekuensi absolut dan frekuensi relatif atau biasa disebut persen. Data yang diperoleh mulai dari interval 28-38 ditemukan 1 orang siswa pada interval tersebut atau 3% dari keseluruhan, dari interval 39-49 juga ditemukan 1 orang siswa dengan persentase 3% dari keseluruhan data, dari interval 50-60 ditemukan 6 orang siswa pada interval tersebut dengan persentase 19% dari keseluruhan data, dari interval 61-71 ditemukan 3 orang siswa pada interval tersebut dengan persentase 10% dari keseluruhan data lalu interval 72-82 ditemukan 8 orang siswa dengan persentase 26% dari keseluruhan data dan terakhir pada interval 83-94 ditemukan 12 siswa pada interval tersebut dengan persentase 39%.

Artinya pada interval 83-94 rata-rata siswa memperoleh nilai dan menjadi interval paling banyak terdapat siswanya dibanding interval lainnya.

**Tabel 3. Deskriptif Hasil Belajar Siswa**

| Statistics     |         |                 |
|----------------|---------|-----------------|
| Konsentrasi    |         |                 |
| N              | Valid   | 31              |
|                | Missing | 0               |
| Mean           |         | 86,52           |
| Median         |         | 87,00           |
| Mode           |         | 86 <sup>a</sup> |
| Std. Deviation |         | 1,823           |
| Variance       |         | 3,325           |
| Range          |         | 9               |
| Minimum        |         | 80              |

|         |      |
|---------|------|
| Maximum | 89   |
| Sum     | 2682 |

Tabel di atas merupakan tabel dari deskripsi data yang diperoleh siswa pada tabel ini diperoleh data mulai dari jumlah sampel yaitu 31 siswa yang ditandai dengan huruf N (sampel). Berikutnya data 31 siswa tersebut ditemukan nilai *mean* sebagai rata-rata sebesar 86,52, nilai median sebesar 87,00 lalu nilai *mode* atau disebut juga dengan modus yaitu nilai yang sering muncul sebesar 86, nilai *Std. deviation* atau simpangan baku sebesar 1,823 berikutnya nilai *variance* atau variasi data sebesar 3,325. Untuk nilai tertinggi yang diperoleh sampel penelitian berada pada nilai 89 sedangkan nilai terendah diantara nilai yang diperoleh sebesar 80 bila ingin menemukan nilai range atau selisih data maka data nilai tertinggi dikurang dengan nilai terendah dan didapatkan nilai sebesar 9. Total dari keseluruhan juga di tampilkan oleh tabel deskriptif statistik dilambangkan sebagai *sum* atau total sebesar 2682.

Data penelitian juga dilihat persebaran data yang diperoleh oleh 31 sampel siswa melalui distribusi frekuensi agar mempermudah dalam melihatnya berikut tabel distribusi frekuensi data Hasil Belajar siswa kelas XI. 5 1 di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar**

| No     | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|----------|-------------------|-----------------------|
| 1      | 80-81    | 1                 | 3%                    |
| 2      | 82-83    | 1                 | 3%                    |
| 3      | 84-85    | 2                 | 6%                    |
| 4      | 86-87    | 18                | 58%                   |
| 5      | 88-89    | 9                 | 29%                   |
| 6      | 90-91    | 0                 | 0%                    |
| Jumlah |          | 31                | 100%                  |

Tabel distribusi frekuensi memuat interval nilai dari data terendah hingga tertinggi serta menjabarkan data tersebut melalui frekuensi absolut dan frekuensi relatif atau biasa disebut persen. Data yang diperoleh mulai dari interval 80-81 ditemukan 1 orang siswa pada interval tersebut atau 3% dari keseluruhan, dari interval 82-83 juga ditemukan 1 orang siswa dengan persentase 3% dari keseluruhan data, dari interval 84-85 ditemukan 2 orang siswa pada interval tersebut dengan persentase 6% dari keseluruhan data, dari interval 86-87 ditemukan 18 orang siswa pada interval tersebut dengan persentase 58% dari keseluruhan data lalu interval 88-89 ditemukan 9 orang

siswa dengan persentase 29% dari keseluruhan data dan terakhir pada interval 90-91 ditemukan 0 siswa pada interval tersebut dengan persentase 0%.

Artinya pada interval 86-87 rata-rata siswa memperoleh nilai dan menjadi interval paling banyak terdapat siswanya dibanding interval lainnya.

Setelah diketahui rincian dari 31 siswa sampel penelitian yang dimana data konsentrasi tersebut akan di sanding kan dengan kategori tingkat konsentrasi belajar sebagai berikut:

**Tabel 5. Kategori Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan**

| No     | Kategori      | Interval | Jumlah Siswa |
|--------|---------------|----------|--------------|
| 1      | Sangat Rendah | 0 – 25   | 0            |
| 2      | Rendah        | 26 – 50  | 2            |
| 3      | Sedang        | 51- 75   | 13           |
| 4      | Tinggi        | 76 - 100 | 16           |
| Jumlah |               |          | 31           |

Suber: (Nur Azizah, 2015)

Tabel kategori konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan diketahui pada kategori “Sangat Rendah” dengan interval 0 – 25 sebesar 0 atau tidak terdapat siswa pada kategori tersebut, pada kategori “Rendah” dengan interval 26 – 50 diketahui terdapat 2 orang siswa, pada kategori “Sedang” 51 – 75 diketahui terdapat 13 orang siswa, pada kategori “Tinggi” dengan interval 76 – 100 terdapat 16 orang siswa.

Diketahui rata-rata siswa memiliki tingkat konsentrasi yang “Tinggi” lalu diikuti pada tingkat konsentrasi “Sedang”. Berikutnya meninjau nilai belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada tabel berikut ini

**Tabel 6. Nilai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

| No     | Kategori | Interval | Siswa |
|--------|----------|----------|-------|
| 1      | Tinggi   | 75 - 100 | 31    |
| 2      | Sedang   | 60 - 75  | 0     |
| 3      | Rendah   | 0 - 60   | 0     |
| Jumlah |          |          | 31    |

Sumber: Guru Mata Pelajaran SMA Negeri 1 Teluk Kuantan

Nilai belajar pada mata pelajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan pada kelas XI. 5 diketahui rata- rata siswa memperoleh nilai pada kategori “Tinggi” dengan jumlah siswa sebesar 31 atau keseluruhan.

Perbandingan nilai antara tingkat konsentrasi belajar dengan nilai siswa bertujuan untuk meninjau lebih lanjut tingkat konsentrasi tersebut, agar lebih jelas berikut nilai

konsentrasi dan nilai belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan:

**Tabel 6. Nilai Belajar dan Tingkat Konsentrasi belajar Siswa di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan**

| No | Nilai Belajar | Keterangan | Konsentrasi | Keterangan |
|----|---------------|------------|-------------|------------|
| 1  | 88            | Tinggi     | 83          | Tinggi     |
| 2  | 87            | Tinggi     | 83          | Tinggi     |
| 3  | 88            | Tinggi     | 78          | Tinggi     |
| 4  | 87            | Tinggi     | 72          | Sedang     |
| 5  | 87            | Tinggi     | 28          | Rendah     |
| 6  | 88            | Tinggi     | 67          | Sedang     |
| 7  | 87            | Tinggi     | 89          | Tinggi     |
| 8  | 84            | Tinggi     | 78          | Tinggi     |
| 9  | 80            | Tinggi     | 56          | Sedang     |
| 10 | 88            | Tinggi     | 72          | Sedang     |
| 11 | 86            | Tinggi     | 72          | Sedang     |
| 12 | 86            | Tinggi     | 50          | Sedang     |
| 13 | 87            | Tinggi     | 78          | Tinggi     |
| 14 | 88            | Tinggi     | 89          | Tinggi     |
| 15 | 84            | Tinggi     | 50          | Sedang     |
| 16 | 87            | Tinggi     | 83          | Tinggi     |
| 17 | 87            | Tinggi     | 89          | Tinggi     |
| 18 | 89            | Tinggi     | 39          | Rendah     |
| 19 | 89            | Tinggi     | 94          | Tinggi     |
| 20 | 86            | Tinggi     | 56          | Sedang     |
| 21 | 86            | Tinggi     | 89          | Tinggi     |
| 22 | 86            | Tinggi     | 89          | Tinggi     |
| 23 | 83            | Tinggi     | 78          | Tinggi     |
| 24 | 88            | Tinggi     | 72          | Sedang     |
| 25 | 86            | Tinggi     | 83          | Tinggi     |
| 26 | 87            | Tinggi     | 56          | Sedang     |
| 27 | 86            | Tinggi     | 83          | Tinggi     |
| 28 | 86            | Tinggi     | 61          | Sedang     |
| 29 | 87            | Tinggi     | 50          | Sedang     |
| 30 | 88            | Tinggi     | 67          | Sedang     |
| 31 | 86            | Tinggi     | 83          | Tinggi     |

Tabel di atas merupakan rekapitulasi dari hasil analisis data yang telah diperoleh dari tabel tersebut dapat diketahui jika nilai belajar siswa berada pada kategori tinggi jika dilihat dari tingkat konsentrasi hal ini sedikit berbeda karena pada nilai belajar seluruh siswa memiliki nilai yang tinggi sedangkan tingkat konsentrasi belajar hasil yang diperoleh siswa beragam.

## **Pembahasan**

Setelah dilakukan analisis data terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa diketahui bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa pada kategori tinggi dan diikuti kategori sedang namun berbeda dengan hasil belajar siswa yang rata-rata hasil belajar pada kategori tinggi dengan demikian dapat diartikan bahwa nilai yang tinggi belum tentu membuktikan konsentrasi siswa juga ikut tinggi. Tentunya konsentrasi sangat diperlukan dalam pembelajaran di sekolah karena dengan konsentrasi yang baik akan mempermudah siswa dalam menyerap dan memfokuskan perhatian terhadap materi yang disampaikan guru. Konsentrasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar dan mengajar, apabila seseorang mengalami kesulitan konsentrasi didalamnya, maka proses belajar tidak optimal. Hal tersebut akan membuang waktu, tenaga, dan biaya (B. Di et al., 2015). Seperti yang diketahui konsentrasi siswa akan berubah-ubah selama pembelajaran berlangsung

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya serap siswa adalah konsentrasi (Aviana & Hidayah, 2015). Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang oleh sebab itu nilai atau hasil belajar yang dikumpulkan atau akumulasi dari kegiatan, nilai ulangan, atau ujian tidak dapat menjadi patokan bahwa seseorang memiliki konsentrasi yang bagus, akan ada saatnya konsentrasi pada tingkat yang tinggi ada juga kalanya konsentrasi pada sedang bahkan momen tertentu konsentrasi bisa saja rendah bahkan sulit dalam konsentrasi. Oleh sebab itu faktor eksternal dan internal menjadi penentu konsentrasi

Konsentrasi umumnya diartikan sebagai kemampuan siswa atau seseorang dalam memfokuskan, memusatkan terhadap kegiatan atau materi ajar. Konsentrasi dapat dengan mudah dipusatkan bila seorang siswa serius dan senang ketika mengikuti pembelajaran karena otak mereka memberikan sinyal bahwasanya materi yang sedang diperhatikan itu penting. Namun dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang identik dengan kegiatan di luar ruangan dan aktifitas fisik ditambah lagi cuaca yang panas menjadi faktor fokusnya siswa ketika memperhatikan. Standarisasi terhadap sarana prasana juga akan menjadi salah satu faktor siswa dalam berkonsentrasi sering kali sekolah memiliki lapangan olahraga yang kurang mendukung atau dengan kata lain lapangan yang digunakan untuk berbagai aktifitas olahraga sehingga terjadi tabrakan jam pelajaran dengan kelas lain faktor ini membuat konsentrasi dalam belajar tidak maksimal (Redo Romodhon, Ferri Hidayad & Hengki Kumbara, 2023). Jika saja

siswa merasa kurang bersemangat atau tidak enak badan maka fokus akan materi akan teralih kan kepada rasa lemas atau tidak bersemangat hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Manalu et al., 2023) dimana temuan penelitian mengungkapkan faktor jasmani dan psikologi mempengaruhi minat siswa dari pertanyaan yang diajukan perihal sering merasa lelah atau sakit saat pembelajaran olahraga di sekolah 12 dari 25 siswa menjawab iya yang berarti penyesuaian materi terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa juga perlu diperhatikan. Untuk dapat membantu siswa agar dapat berkonsentrasi dalam belajar dibutuhkan waktu yang cukup lama, ketelatenan guru dalam menghadapi siswa dan juga bimbingan serta perhatian guru dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar (Navia & Yulia, 2017). Selain itu program pendidikan jasmani menggunakan pendekatan holistik dengan pertimbangan berbagai faktor eksternal seperti fasilitas dan peralatan olahraga sangat penting untuk meningkatkan komprehensif dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah (Karo Karo et al., 2024).

Ciri-ciri seseorang yang tidak konsentrasi antara lain sering bosan terhadap suatu hal, selalu berpindah tempat tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol, dan mengganggu teman lainnya selain itu memusatkan perhatian terhadap materi juga dapat dilihat dari gerak gerik tubuh mereka jika saja ada gerakan mengaruk atau melihat ke arah lain dapat dikatakan siswa tersebut sedang tidak fokus karena mengalihkan perhatian pada sesuatu yang lain (Slameto, 2015).

Oleh sebab itu konsentrasi dapat dilatih dengan cara menarik perhatian siswa dan membuat pelajaran menarik sehingga siswa fokus dan munculnya rasa penasaran ketika mempelajari materi pembelajaran. Selain itu fasilitas juga mendukung jika siswa menemukan minat dan bakat dalam dirinya serta didukung dengan fasilitas yang memadai maka siswa siswa akan cenderung mengasahnya agar ia menjadi siswa yang berprestasi (Indik Syahrabanu, 2023).

## **KESIMPULAN**

Penelitian dengan tujuan mengetahui konsentrasi belajar siswa setelah dilakukan analisis dan diperoleh hasil kesimpulan tingkat konsentrasi siswa rata-rata pada kategori "Tinggi" dibuktikan terdapat 16 siswa dari 31 orang termasuk pada kategori tersebut. Tinjauan konsentrasi siswa berdasarkan nilai diketahui konsentrasi yang beragam mulai

dari kategori “Tinggi”, “Sedang”, “Rendah” berbanding terbalik dengan nilai siswa yang keseluruhannya berada pada kategori “Tinggi”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, D., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). PENERAPAN KONSELING KOGNITIF DENGAN TEKNIK PEMBUATAN KONTRAK (*CONTINGENCY CONTRACTING*) UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS X TKR1 SMK NEGERI 3 SINGARAJA. 1.
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Balinda, Prasetyo, Julianto, Dzulqaidah, & Salsabilah, 2014. (2014). “Apakah Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.” 1–6.
- Di, B., Negeri, S. M. P., & Lampung, B. (2015). Mengikuti Bimbingan Belajar Dengan Yang Tidak Mengikuti Bimbingan. 2(1), 53–58.
- Hasan, S. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V Sdn Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 182–200.
- Indik Syahrabanu, R. P. (2023). *Jurnal dunia pendidikan. Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Karo Karo, A. A. P., Perlindungan Daeli, E., Gori, E., Sembiring, E. W., & Syahrul, F. (2024). Persepsi Siswa Terhadap Efektivitas Pelaksanaan Program Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 152–161. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i1.2685>
- Manalu, A. D. B., Hasibuan, J. V. A., & ... (2023). Minat Siswa Dalam Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga. *Jurnal Dunia ...*, 36–44. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1100%0Ahttps://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/download/1100/791>
- Navia, Y., & Yulia, P. (2017). Hubungan Disiplin Belajar Dan Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *PYTHAGORAS: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 6(2), 100–105. <https://doi.org/10.33373/Pythagoras.V6i2.905>
- Nur Azizah, S. (2015). PENERAPAN METODE MIND MAPPING SISWA KELAS V SD NEGERI JOMBLANGAN BANGUNTAPAN BANTUL. 1, 1– 27.
- Nuryadi, Drajat, J., Juliantine, T., Budiman, D., Slamet, S., & Gumelar, A. (2018). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan*. 3(229), 122–128.
- Pemberian, E., Latihan, M., Terhadap, D., Tangan, O., Peningkatan, D. A. N., & Servis, K. (2022). *Holistic journal of sport education*. 1(2), 29–34.
- Redo Romodhon, Ferri Hidayad & Hengki Kumbara. (2023). Hubungan Fasilitas Olahraga Dan Motivasi Terhadap Minat Belajar Siswa Di MTs Negeri 2 Oku Timur. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3, 135–148. <http://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JURDIP/article/view/1124>
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>

*Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI 5 Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Tinjau Dari Hasil Belajar Di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan*  
Shintya Wulandari<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Aref Vai<sup>3</sup>

- Setiani, A. C. (2014). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 3(1), 37–42. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Setyani, M. R. (2018). SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN MATEMATIKA DITINJAU DARI HASIL BELAJAR Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam. Pendidikan Matematika, 01, 73– 84.
- Slameto. (2015). Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. Riineka Cipta.