

## PEMBELAJARAN KONSENTRASI DALAM PENJAS *SYSTEMATIC LITERATUR REVIEW*

Nidiya Gothami<sup>1</sup>, Lilis Komariyah<sup>2</sup>, Alit Rahmat<sup>3</sup>, Carsiwan<sup>4</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: [nidiyagothami@upi.edu](mailto:nidiyagothami@upi.edu)<sup>1</sup>, [lilis.komraiyah@upi.edu](mailto:lilis.komraiyah@upi.edu)<sup>2</sup>, [alitrahmat@upi.edu](mailto:alitrahmat@upi.edu)<sup>3</sup>, [carsiwan@upi.edu](mailto:carsiwan@upi.edu)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan SLR (Systematic literatur riview) yang mendalam tentang pembelajaran konsentrasi dalam konteks Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjas). Konsentrasi dianggap sebagai faktor kunci dalam mencapai tujuan pembelajaran Penjas, membutuhkan pemahaman menyeluruh terhadap berbagai aspek kognitif, fisik, sosial, dan lingkungan yang mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa. Melalui penelusuran literatur yang teliti, artikel ini menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi serta mengevaluasi berbagai metode pembelajaran yang telah digunakan untuk meningkatkannya. Implikasi praktis untuk pengembangan kurikulum, pelatihan guru, dan desain pembelajaran dalam Penjas disajikan, memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang dinamika pembelajaran konsentrasi dalam bidang ini.

*Kata Kunci: Kosentrasi, Pendidikan jasmani*

### ABSTRACT

*This research aims to find out an in-depth SLR (Systematic Literature Review) review of concentration learning in the context of Physical Education and Health (Penjas). Concentration is considered a key factor in achieving Physical Education learning goals, requiring a thorough understanding of various cognitive, physical, social and environmental aspects that influence students' concentration levels. Through a thorough literature search, this article analyzes the factors that influence concentration and evaluates various learning methods that have been used to improve it. Practical implications for curriculum development, teacher training, and instructional design in Physical Education are presented, contributing to a better understanding of the dynamics of concentration learning in this field.*

*Keywords: Concentration, physical education*

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang melibatkan aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Ini mencakup pembelajaran praktik dalam bidang olahraga dan aktivitas fisik, serta penerapan model pembelajaran yang sesuai untuk memfasilitasi pembelajaran jarak jauh dalam konteks pendidikan jasmani (Widodo et al., 2022). Salah satu pembelajaran yang diberikan pada jenjang pendidikan adalah pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Rismayanthi, 2011). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini dapat melalui olahraga atau non-olahraga, seperti bermain. Pendidikan jasmani bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani (Bandi, 2011). Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat (Kelas & Bireuen, 2022). Dalam pelaksanaan pembelajaran guru dapat memberikan berbagai pendekatan agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran (Dewi & Sujana, 2022; Fauzia et al., 2022; Insani et al., 2023).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam Pendidikan jasmani diakui sebagai suatu komponen kunci dalam meraih mutu pendidikan dan menjadi bagian tak terpisahkan dari belajar sepanjang hayat. Menekankan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu cara yang dilakukan manusia dalam memperoleh pengetahuan olahraga dan mengembangkannya sesuai dengan pengalaman. Selain itu juga menyoroti bahwa tingkat inteligensi berperan dalam perkembangan keterampilan fisik motorik peserta didik, sehingga pendidikan jasmani memiliki peran yang penting dalam proses pengembangan keterampilan fisik dan motorik peserta didik (FAJAR, 2017).

Permainan bola besar merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola berukuran besar sebagai objek dan anggota tubuh sebagai penggerakannya. Lalu, permainan bola besar memiliki beberapa tujuan dan fungsi bagi para pemainnya, yaitu menjaga berat badan, stamina tubuh, dan melatih kemampuan konsentrasi. Olahraga ini juga dapat membangun kepribadian jadi lebih baik dengan melatih mental dan kedisiplinan yang kuat.

Dan ada juga Permainan bola kecil merupakan permainan yang menggunakan bola berukuran kecil dalam pelaksanaannya permainan ini menggunakan alat pendukung seperti raket, stik, dan bet. Tetapi banyak permainan olahraga juga dilombakan dalam skala nasional atau internasional. Ada juga banyak atlet berbakat dalam olahraga ini yang tidak setenar atlet dalam olahraga lain, seperti sepak bola. Kebanyakan memang untuk cabang olahraga ini kurang dikenal oleh masyarakat, meskipun kenyataannya bahwa orang – orang telah memainkannya.

Konsentrasi merujuk pada tingkat fokus dan perhatian peserta didik dalam ekstrakurikuler bulu tangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi peserta didik dengan kemampuan smash dalam olahraga bulu tangkis. Tes konsentrasi digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi peserta didik, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi peserta didik tidak memberikan pengaruh besar terhadap kemampuan smash pada peserta didik (Al Fathi et al., 2022). Konsentrasi merujuk pada kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Konsentrasi juga dijelaskan sebagai hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja performa di lapangan, terutama dalam permainan futsal. Konsentrasi juga memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sebahteknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga (Julaiha Juli, Nurul Farhaini, Rollin Fadilah Hasibuan, 2022). Konsentrasi merujuk pada fokus dan perhatian yang ditujukan pada suatu aktivitas atau tujuan tertentu. Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi belajar pada anak mengacu pada kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian dan fokus pada materi pelajaran atau kegiatan belajar dengan tujuan untuk memahami dan menyerap informasi dengan baik. Dengan konsentrasi yang baik, anak dapat lebih efektif dalam memahami dan mengingat materi pelajaran (Setyowati & Watini, 2022).

Pembelajaran merupakan proses di mana siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman melalui interaksi dengan materi pembelajaran dan lingkungan sekitarnya. Proses ini melibatkan upaya-usaha yang terencana untuk memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Dalam konteks pembelajaran, peran guru sebagai fasilitator dan pengelola proses belajar siswa juga sangat penting (Asrori, 2016). strategi pembelajaran yang berkenaan dengan pendekatan pengajaran dalam mengelola kegiatan pembelajaran untuk menyampaikan materi atau isi pelajaran secara sistematis, sehingga kemampuan yang diharapkan dapat dikuasai oleh siswa secara efektif dan efisien. Terdapat empat pengertian utama dalam pembelajaran, yaitu urutan kegiatan pembelajaran, metode pembelajaran, media pembelajaran, dan waktu yang digunakan oleh pendidik dan siswa dalam menyelesaikan setiap langkah dalam kegiatan pembelajaran (Nur Nasution, 2017).

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis akan mengkaji mengenai Pembelajaran konsentrasi dalam penjas, dengan menggunakan metode SLR (*systematic literatur review*). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai permainan

tradisional yang dapat meningkatkan minat belajar terhadap siswa di dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode SLR (*Systematic Literature Review*). Penelitian Systematic Review adalah metode yang bertujuan untuk membantu menemukan hasil terbaik yang bisa didapatkan dengan cara mencari literatur secara sistematis (Perry & Hammond, 2002), kemudian membaca semua literatur yang didapat dan menganalisis semua data literatur dan membuat kesimpulan dari hasil analisis data literatur untuk menjawab permasalahan secara efisien, jelas dan relevan (Andriani, 2022). Kitchenham dan Charters (2007) menyatakan bahwa *Systematic Literature Review* (SLR) didefinisikan sebagai proses mengidentifikasi, menilai, dan menafsirkan semua bukti penelitian yang tersedia dengan tujuan untuk memberikan jawaban untuk pertanyaan penelitian tertentu (Latifah & Ritonga, 2020).

Pada metode SLR (*Systematic Literature Review*) menggunakan tiga tahapan terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan tinjauan literatur. Untuk melakukan tinjauan literatur menggunakan tiga fase, yaitu merencanakan dan mengidentifikasi pertanyaan penelitian, melakukan tinjauan termasuk identifikasi string pencarian dan sumber data, pemilihan studi, penilaian kualitas, dan ekstraksi data dan laporan tinjauan akhir (Hormadia & Putra, 2021).

Tujuan dari metode SLR itu sendiri untuk menemukan strategi yang dapat membantu mengatasi suatu masalah yang dihadapi, mengidentifikasi perspektif yang berbeda terkait dengan permasalahan yang akan diteliti, dan untuk mengungkap teori yang relevan dengan kasus (Marwantika, 2015). Dalam penelitian ini yang mengkaji lebih dalam permainan tradisional terhadap minat belajar siswa disekolah dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Objek penelitian ini adalah permainan tradisional terhadap minat belajar siswa dalam aktivitas pembelajaran penjas. Pemilihan objek penelitian berupa permainan tradisional terhadap minat belajar siswa dalam aktivitas pembelajaran penjas memiliki dengan jenis penelitian Systematic literature review alasan sebagai berikut:

1. Masih sangat terbatasnya penelitian *Systematic literature review* yang membahas Pembelajaran konsentrasi dalam penjas dengan metode *Systematic Literature Review* Data Microsoft academic.
2. Penelitian pembelajaran konsentrasi dalam penjas sangat relevan dengan situasi saat ini. Tentunya di era digital dan teknologi yang semakin maju, pembelajaran bisa melihat dari media social seperti youtube sebagai referensi guru dan murid untuk melakukan pembelajaran penjas.
3. Melalui penelitian ini, kita dapat mengevaluasi keefektifan pembelajaran konsentrasi dalam penjas dan menilai apakah ada perbedaan dengan malalui pembelajaran konsentrasi siswa dapat antusias dan focus dalam mengikuti pembelajaran dalam aktivitas pembelajaran penjas.

Pada dasarnya prinsip dari penelitian *systematic literature review* dimulai dengan membuat protokol penelitian SLR dan tahap berikutnya melaksanakan penelitian systematic riview (Siswanto, 2010). Metode SLR yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada metode SLR dari Perry & Hammon pada tahun 2002, sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan

NO	Tahapan Proses	Tujuan
1	Indentifikasi pertanyaan penelitian.	Melakukan transformasi masalah menjadi pertanyaan penelitian yang spesifik dan relevan.

2	Mengembangkan protokol penelitian systematic review.	Memberikan penuntun dalam melakukan systematic review, seperti kriteria inklusi dan eksklusi, metode pencarian, metode ekstraksi data, dan metode sintesis hasil.
3	Menetapkan lokasi data base hasil penelitian sebagai wilayah pencarian.	Memberikan batasan wilayah pencarian terhadap hasil penelitian yang relevan, misalnya MEDLINE, PubMed, atau UPI Repository.
4	Seleksi hasil – hasil penelitian yang relevan.	Mengumpulkan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian dari berbagai sumber dan tahun publikasi.
5	Pilih hasil penelitian yang berkualitas.	Melakukan eksklusi dan inklusi terhadap penelitian yang akan dimasukkan dalam systematic review berdasarkan kualitas metodologi dan validitas data.
6	Ekstraksi data dari studi individu.	Melakukan ekstraksi data dari studi individual untuk mendapatkan temuan pentingnya, seperti variabel, ukuran sampel, metode analisis, dan hasil statistik.
7	Sintesis hasil dengan metode meta-analisis (kalau memungkinkan), atau metode naratif (bila tidak memungkinkan)	Melakukan sintesis hasil dengan teknik meta-analisis (forest plot) atau teknik naratif (metasintesis) untuk menggabungkan dan membandingkan temuan dari berbagai studi.
8	Penyajian hasil	Menuliskan hasil penelitian dalam dokumen laporan hasil systematic review dengan format yang sesuai.

Dari teori mengenai tahapan proses penelitian tersebut, penulis kemudian menyusun tahap persiapan yang diperlukan dalam proses penelitian menggunakan metode SLR. Tahapan tersebut yaitu:

Tabel 2. Tahap Persiapan Menyusun SLR.

No.	Tahap Persiapan Proses
1.	Merumuskan masalah yang akan diteliti menjadi sebuah pertanyaan <ol style="list-style-type: none"> <li>Bagaimana pengaruh pembelajaran konsentrasi dalam aktivitas pembelajaran penjas?</li> <li>Apakah pembelajaran konsentrasi efektif untuk pembelajaran siswa dalam aktifitas pembelajaran penjas?</li> </ol>
2.	Mengembangkan protokol penelitian SLR <ol style="list-style-type: none"> <li>Hasil penelitian yang dicari adalah berbentuk artikel jurnal</li> <li>Lokasi penelitian artikel jurnal harus berada di Indonesia</li> <li>Tahun penerbitan artikel jurnal tidak lebih dari 5-10 tahun</li> <li>Subjek penelitian merupakan anak usia sekolah mulai dari tingkat SD, SMP, SMA, Perguruan Tinggi.</li> <li>Artikel jurnal yang terindeks SINTA 1 sampai dengan SINTA 6</li> </ol>
3.	Menetapkan lokasi data-base hasil penelitian sebagai wilayah pencarian <ol style="list-style-type: none"> <li>Mesin pencarian yang digunakan adalah Google Scholar, Publish or Perish</li> </ol>
4.	Seleksi hasil penelitian-penelitian yang relevan <ol style="list-style-type: none"> <li>Peneliti melakukan pencarian artikel melalui google scholar dan publish or perish dengan keyword tradisional, Pendidikan jasmani, minat belajar siswa. dan ditemukan 55 artikel. Lalu peneliti menganalisis artikel-artikel tersebut dengan kriteria inklusi dan eklusi dan mendapatkan 25 artikel yang berkualitas.</li> </ol>
5.	Memilih hasil-hasil penelitian yang berkualitas dengan kriteria inklusi dan eklusi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses review yang dilakukan pada artikel ilmiah yang telah dipilih berdasarkan rujukan, sampel, metode penelitian, dan hasil temuan. Total ada 16 jurnal yang telah di review.

Tabel 3. Artikel Jurnal yang Termasuk Kriteria Inklusi

Penulis	Judul	Metode	Hasil
<b>Muhammad Faz'ul Akbar, Priambodo, Miftakhul Jannah (2019).</b>	PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN LAY UP SHOOT BOLA BASKET SMAN 1 MENGANTI GRESIK	Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experimental design) dan desain faktorial (Factorial Design).	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan imagery memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot kanan dan kiri pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Menganti Gresik, terutama ketika dilihat dari tingkat konsentrasi siswa yang berbeda.
<b>Abdul Hamid (2021).</b>	Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Hasil Belajar Ketepatan Shooting Bola	Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan instrumen penelitian berupa Blangko grid concentration test.	Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil belajar ketepatan

	Basket (Studi Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri Jogoroto).		shooting bola basket pada siswa kelas XII IPA 3 di SMA Negeri Jogoroto.
<b>Nadira Mifta Sawiya, Yendrizal, Didin Tohidin, Hendri Neldi (2022).</b>	PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW SHOOT PADA ATLET BOLABASKET PUTERA BENGKULU SELATAN	Metode yang digunakan dalam konteks ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan Path Analysis (Analisis Jalur).	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot pendinginan memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan free throw shoot pada atlet bolabasket putera Bengkulu Selatan sebesar 13,4%. Sementara itu, koordinasi mata-tangan juga memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan free throw shoot sebesar 10,43%.
<b>Helmy Nurhidayah, Andrie Chaerul, Febi Kurniawan (2022).</b>	Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Shooting Undering Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode asosiatif.	Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan kemampuan melakukan shooting undering dalam permainan bola basket ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tambelang.
<b>Henri Saputra, Hendri Neldi, Ronni Yenes, Damrah (2023).</b>	PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN KOOPERATIF DENGAN METODE LATIHAN DRILL DAN KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN LAY-UP SHOOT ATLET BOLABASKET SMK NEGERI 7 PEKANBARU	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen faktorial.	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan kooperatif lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lay-up shoot bolabasket atlet SMKN 7 Pekanbaru dibandingkan dengan metode latihan drill.
<b>Erianti, Pitnawati, Ali Asmi, Ali Umar (2017).</b>	KONTRIBUSI DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN KETERAMPILAN BOLAVOLI DASAR MAHASISWA	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional.	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dan motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan bolavoli dasar mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 18,66%, sementara motivasi belajar memberikan kontribusi sebesar 25,50% terhadap keterampilan bolavoli dasar.
<b>Anggil Jufinda (2022).</b>	KONTRIBUSI DAN KETANGKASAN DALAM OLAHRAGA BOLA VOLI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASKES SISWA KELAS VII SMP NEGERI 5 KERINCI	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi lapangan, wawancara dengan guru penjaskes, dan tes pengukuran terhadap konsentrasi, ketangkasan, dan hasil belajar siswa kelas 1 SMP Negeri 5 Kerinci.	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dan ketangkasan secara bersama-sama tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas 1 SMP Negeri 5 Kerinci.
<b>Ari Septiyanto dan Suharjana (2016).</b>	PENGARUH METODE LATIHAN IMAGERY DAN KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN FLOATING SERVICE ATLET BOLA VOLI DIY	Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode eksperimen faktorial dengan perencanaan faktorial 2 x 2.	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa interaksi yang signifikan antara metode latihan (internal imagery dan external imagery) dan terdapat tingkat konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap hasil floating service bagi atlet klub bola voli junior putra DIY.
<b>Taufiq Hidayat, Ramadhany Hanato Puriana, Rizky Aris Munandar, Amal Fauqi</b>	Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu	Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah metode desain faktorial	Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

(2022).	Tangkis		ketepatan pukulan overhead smash dalam permainan bulu tangkis.
<b>Desilatur Rahmi, Sayuti Syahara (2020).</b>	KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KONSENTRASI TERHADAP AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI PADANG	Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional ganda	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama dengan akurasi shooting pemain futsal putri Universitas Negeri Padang.
<b>Rachmi Marsheilla Aguss dan Rizki Yulindra (2020).</b>	PERSEPSI ATLET FUTSAL PUTRA UNIVERSITAS TEKNIKORAT INDONESIA TERHADAP HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI SAAT BERTANDING	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain pra-eksperimental, khususnya One-Group Pretest-Posttest Design.	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi memiliki potensi positif dalam meningkatkan konsentrasi atlet futsal. Meskipun demikian, konsentrasi atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga perlu perhatian yang lebih mendalam dalam pembinaan dan pelatihan atlet futsal.
<b>Ahmad Atiq, Witri Suwanto (2023).</b>	KONSENTRASI, DEHIDRASI SETELAH LATIHAN BERTAHAN PADA PERMAINAN SEPAK BOLA	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.	Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar atlet putra mengalami tingkat konsentrasi yang baik setelah latihan bertahan
<b>Satrio Wicaksono, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma (2021).</b>	PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN REAKSI DAN KONSENTRASI KIPER FUTSAL UNESA	Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain One-Grup Pretest-Posttest.	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan reaksi dan konsentrasi setelah penerapan latihan menggunakan bola tenis
<b>Mutia Maharani, Abdul Salam Hidayat, Febi Kurniawan (2023).</b>	Hubungan Antara Konsentrasi Siswa Dengan Keterampilan Dribbling Pada Permainan Futsal	Metode penelitian yang digunakan dalam dokumen ini adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan keterampilan dribbling pada permainan futsal di SMP Negeri 5 Karawang
<b>Adi Imam Sarifudin, Khoiril Anam, Heny Setyawati, Dhias Fajar Widya Permana, Siti Baitul Mukarromah (2023).</b>	TINGKAT KONSENTRASI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING SEPAK BOLA	Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian korelasional berganda.	Penelitian menggunakan jenis penelitian korelasional berganda untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi, power otot tungkai, dan ketepatan shooting pada Academy R19 Kendal.
<b>Dilli Dwi Kuswoyo, Harry Pramono &amp; Achmad Rifai RC (2017).</b>	Kontribusi Percaya Diri, Konsentrasi dan Motivasi terhadap Kinerja Wasit Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia Provinsi Sumatera Selatan	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis jalur (path analysis).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa percaya diri, konsentrasi, dan motivasi memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kinerja wasit

Berdasarkan hasil pemaparan artikel yang tertera diatas, peneliti telah menganalisis kebanyakan peneliti dilatarbelakangi permasalahan (1) kurangnya antusias terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran penjas; (2) kurangnya inovatif dan kreatifitas guru penjas dalam menerapkan pembelajaran media audio visual terhadap minat belajar; (3) prasarana yang kurang memadai disekolah; (4) rendahnya pengetahuan guru dan siswa terhadap pembelajaran konsentrasi dalam penjas.

Berdasarkan hasil penelitian diatas yang membahas pembelajaran konsentrasi dalam penjas, bahwa pembelajaran media audio visual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pembelajaran pada siswa. Pada dasarnya anak – anak gemar sekali bermain sehingga lebih antusias jika pembelajaran dikombinasikan dengan permainan maka anak pun tidak merasa bosan dan dapat merangsang anak dalam melakukan kegiatan. Pembelajaran konsentrasi ini cukup efektif dan efisien untuk diterapkan kepada semua anak mulai dari tingkatan sekolah dasar hingga sekolah menengah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran Konsentrasi dalam penjas menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan pada pembelajaran penjas itu tersendiri mau cabang olahraga apa pun pasti sangat efektif untuk pembelajaran penjas. Lalu konsentrasi ini sangat sering digunakan oleh guru penjas maupun pelatih untuk mendidik siswa pada pembelajaran dimulai dari usia tingkat sekolah dasar hingga tingkat sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Fathi, Z. S., Hartoto, S., & Prakoso, B. B. (2022). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil kemampuan smash ekstrakurikuler bulu tangkis. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 93–104. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.359>
- Andriani, W. (2022). Penggunaan Metode Sistematis Literatur Review dalam Penelitian Ilmu Sosiologi. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.18592/ptk.v7i2.5632>
- Asrori, M. (2016). Pengertian, Tujuan Dan Ruang Lingkup Strategi Pembelajaran. *Madrasah*, 6(2), 26. <https://doi.org/10.18860/jt.v6i2.3301>
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JAsmani Indonesia*, 8(1), 1–9. [https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as\\_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=en](https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=en)
- Dewi, I. D. A. W. S., & Sujana, I. W. (2022). Media Flipbook Berorientasi Pendekatan Kontekstual Pada Muatan IPS Untuk Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 5(2).
- FAJAR, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 58–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Fauzia, F. I., Salamah, I. S., Hakim, R. T., & Zulfikar, M. F. (2022). Efektivitas Penggunaan Model Dan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Keterampilan Menulis Siswa SD. *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(1), 1370–1384.
- Hormadia, I., & Putra, A. (2021). Systematic Literature Review: Kemampuan Berpikir Kreatif Pada Pembelajaran Matematika. *Didactical Mathematics*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.31949/dm.v3i1.914>
- Insani, S. P., Darmiany, D., Nurmawanti, I., & Witono, A. H. (2023). Kreativitas Guru di Abad 21 dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Matematika Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5(3), 66–72.
- Julaiha Juli, Nurul Farhaini, Rollin Fadilah Hasibuan, N. A. S. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Kelas, D. I., & Bireuen, V. M. I. N. (2022). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa PENGARUH MODIFIKASI PEMANASAN MENGGUNAKAN PERMAINAN TERHADAP MINAT SISWA MENGIKUTI PELAJARAN PJOK*. 3(2).
- Latifah, L., & Ritonga, I. (2020). Systematic Literature Review (SLR): Kompetensi Sumber Daya Insani Bagi Perkembangan Perbankan Syariah Di Indonesia. *Al Maal: Journal of Islamic Economics and Banking*, 2(1), 63. <https://doi.org/10.31000/almaal.v2i1.2763>
- Marwantika, A. I. (2015). Pemetaan Aliran Pemikiran Dakwah Ditinjau Dari Periodisasi Gerakan Dakwah Dan Konsep Keilmuan. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 7(01), 17–37. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v7i01.364>
- Nur Nasution, W. (2017). Perencanaan Pembelajaran Pengertian, Tujuan Dan Prosedur.

*Ittihad, 1*, 185–195.

- Perry, A., & Hammond, N. (2002). Systematic Reviews: The Experiences of a PhD Student. *Psychology Learning & Teaching*, 2(1), 32–35. <https://doi.org/10.2304/plat.2002.2.1.32>
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 10–17.
- Setyowati, J., & Watini, S. (2022). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak melalui Model Bermain “Asyik”(Reward & Yel-Yel “Asyik”) di Tk Mutiara Cemerlang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 2065–2072.  
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3253%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/3253/2714>
- Siswanto. (2010). Systematic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar) (Systematic Review as a Research Method to Synthesize Research Results (An Introduction)). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(4), 326–333.
- Widodo, A., Irianto, D. P., Graha, A. S., Yudanto, Y., Juniarta, T., & Bachtiar, B. (2022). Analisis Kebutuhan Pengembangan E-Modul Personalized System of Instruction pada Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 69–77. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i1.49006>