

**UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DAN  
HASIL BELAJAR SENAM BERIRAMA MENGGUNAKAN  
MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI SMA AT-  
TAQWA**





**SOPYAN  
1601620038**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
BULAN, 2024**

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002		15/07-24
<b>Pembimbing II</b> Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NIDN. 8916950022		18/07-24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes, AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		19/07-24
2. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001	Sekretaris		15/07-24
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		15/07-24
4. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NIDN. 8916950022	Anggota		18/07-24
5. Dr. Sujarwo, M.Pd NIP. 197604252003121001	Anggota		17/07-24

Tanggal Lulus: Senin, 08 Juli 2024

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 Juni 2024  
Yang Membuat Pernyataan



Sopyan  
1601620038



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sopyan  
NIM : 1601620038  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : sopyan.piyant@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR  
SENAM BERIRAMA MENGEUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA  
KELAS XI SMA AT-TAQWA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( Sopyan )  
nama dan tanda tangan

# UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR SENAM BERIRAMA MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI SMA AT-TAQWA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan hasil belajar menggunakan media audio visual. Aspek yang menjadi penilaian konsentrasi adalah mengurutkan angka terkecil ke yang terbesar. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan. Dalam penelitian ini menjadi subjek adalah siswa SMA AT-TAQWA kelas XI yang berjumlah 26 orang di bagi menjadi beberapa kelompok, kelompok laki-laki dan kelompok perempuan. Penelitian ini dilakukan secara kolaborasi dengan teman sejawat, guru dan juga kepala sekolah. Prosedur penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mendapatkan data dan deskripsi data diperoleh dari kesimpulan : konsentrasi belajar dan keterampilan senam ritmik dapat dilihat pada persentase rata-rata skala. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan untuk siswa yaitu yang semula kategori sangat baik 0,0% menjadi 26,9%, kategori baik 11,5% menjadi 73,1%, dan kategori kurang 80,8% menjadi 0%, kategori sangat kurang dari 7,7% menjadi 0%. Lalu terdapat peningkatan pada keterampilan senam ritmik untuk siswa yaitu yang semula kategori amat baik 0,0% menjadi 46,2%, kategori baik 15,4% menjadi 53,8%, dan kategori cukup 19,2% menjadi 0%, kategori kurang dari 65,4% menjadi 0%. Hal ini juga menunjukkan bahwa konsentrasi mempengaruhi perubahan hasil belajar pada siswa yaitu kategori baik pada konsentrasi yang awalnya 11,5% menjadi 73,1% meningkatkan hasil belajar kategori baik yang awalnya 15,4% menjadi 53,8%. Lalu kategori sangat baik pada konsentrasi yang awalnya 0% menjadi 26,9% meningkatkan hasil belajar kategori amat baik yang awalnya 0% menjadi 46,2%. Hasil persentase siklus 1 pertemuan III sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

**Kata Kunci :** *Konsentrasi Belajar, Hasil Belajar, Audio visual, Senam Ritmik*

***EFFORTS TO INCREASE LEARNING CONCENTRATION AND  
LEARNING OUTCOMES OF RHYTHMIC GYMNASTICS USING  
AUDIO VISUAL MEDIA IN CLASS XI STUDENTS OF SMA AT-  
TAQWA***

***ABSTRACT***

*This research aims to improve learning concentration and learning outcomes by using audio-visual media. The aspect that assesses concentration is sorting the numbers from smallest to largest. This research is action research. In this research, the subjects were 26 class XI students at SMA AT-TAQWA who were divided into several groups, namely the boys group and the girls group. This research was conducted in collaboration with colleagues, teachers and school principals. The research procedure was carried out using a quantitative descriptive approach to obtain data and from the description of the data the conclusion was obtained: learning concentration and rhythmic gymnastics skills can be seen on an average percentage scale. This shows an increase in students, namely from the very good category 0.0% to 26.9%, the good category 11.5% to 73.1%, and the poor category 80.8% to 0%, the very less than 7.7% to 0%. Then there was an increase in students' rhythmic gymnastics skills, namely from the very good category from 0.0% to 46.2%, the good category from 15.4% to 53.8%, and the sufficient category from 19.2% to 0%, the poor category from from 65.4% to 0%. This also shows that concentration has an effect on changes in student learning outcomes, namely from the good category of concentration which was initially 11.5% to 73.1%, increasing learning outcomes from the good category which was initially 15.4% to 53.8%. Then the concentration in the very good category, which was initially 0%, became 26.9%, thereby increasing learning outcomes in the very good category, which was initially 0%, to 46.2%. The percentage of results from cycle 1 of meeting III has met the predetermined success criteria.*

***Keywords:*** *Learning Concentration, learning outcomes, Audio Visual, Rhythmic Gymnastics*

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah Subhana Wa Ta'ala atas rahmat karunianya dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Sholawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam yang telah menjadi suri tauladan terbaik bagi peneliti. Terimakasih kepada keluarga saya terutama kedua orang tua saya Ibu Emi dan Bapak Sumardi yang senantiasa memberikan doa serta dukungan selama melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini. Dukungan yang diberikan sejak kecil hingga saya berpretasi dan sampai ke titik ini, Kakak Perempuan saya Lutpiyah dan Maisaroh semoga selalu diberikan kelancaran rezeki dan kesehatan oleh Allah SWT.

Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd., Dosen Pembimbing 1 dan Bapak Dwi Indra Kurniawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, rasa hormat dan bangga bisa menjadi mahasiswa bimbingan Bapak. Terima kasih atas segalanya dan semoga Bapak dan Ibu selalu di berikan kesehatan dan dalam lindungan-Nya.

Kepada Anggi Mutiara Tiastuti terimakasih telah membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini baik membantu dari segi moril ataupun materil, selalu memberikan semangat satu sama lain untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Keluarga SMA AT-TAQWA yang telah menjadi rumah kedua saya dalam memberi pelajaran dalam perkuliahan Terima kasih banyak saudara serta rekan-rekan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu atas segala arahan dan

bimbingannya untuk terus belajar dan mengasah kemampuan.

Kepada keluarga BEM Prodi Pendidikan Jasmani 2022 dan keluarga BEM Fakultas Ilmu Keolahragaan 2023 terima kasih atas semua perhatian Senior, dan Junior yang telah memberikan pelajaran, pengalaman, support, bimbingan, serta pengalaman yang sangat luar biasa dan selalu bisa menerima segala kurang dan lebih saya

Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, terutama Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing peneliti selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga peneliti bisa berkesempatan diajarkan dan dibimbing oleh Bapak Ibu dosen. Terima kasih banyak dan semoga Allah SWT memberikan kesehatan dan membalas segala kebaikan dengan rezeki yang aman, selamat, lancar dan barokah . Seluruh staf Akademik dan tata usaha Prodi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta khususnya Mas Hilman, Pak Syarif dan Pak Hendra yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi peneliti selama di FIK UNJ. Terima kasih untuk semua rekan-rekan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang berperan dalam hidup saya semoga kalian diberikan perlindungan-Nya dan sehat selalu.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.,**
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus validator ahli instrument tes pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.,**
3. Dosen Pembimbing Akademik **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.,**
4. Dosen Pembimbing Skripsi 1 **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.,**
5. Dosen Pembimbing Skripsi 2 **Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.,**
6. Validator ahli rancangan pembelajaran disekolah SMA AT-TAQWA **Ridhwan Dwi Zuhair, S.Pd.,**

Keluarga saya yang telah memberikan dukungan materil selama perkuliahan mulai dari kebutuhan hingga keperluan skripsi ini serta motivasi, semangat dan doa yang selalu diberikan.

Keluarga besar SMA AT-TAQWA, yang telah banyak membantu saya dan memberikan motivasi serta semangat dalam proses penyusunan skripsi ini, serta

seluruh staf akademik Prodi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu saya dan memudahkan urusan administrasi penelitian. Akhir kata saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.



Jakarta, 27 Juni 2024

Sopyan

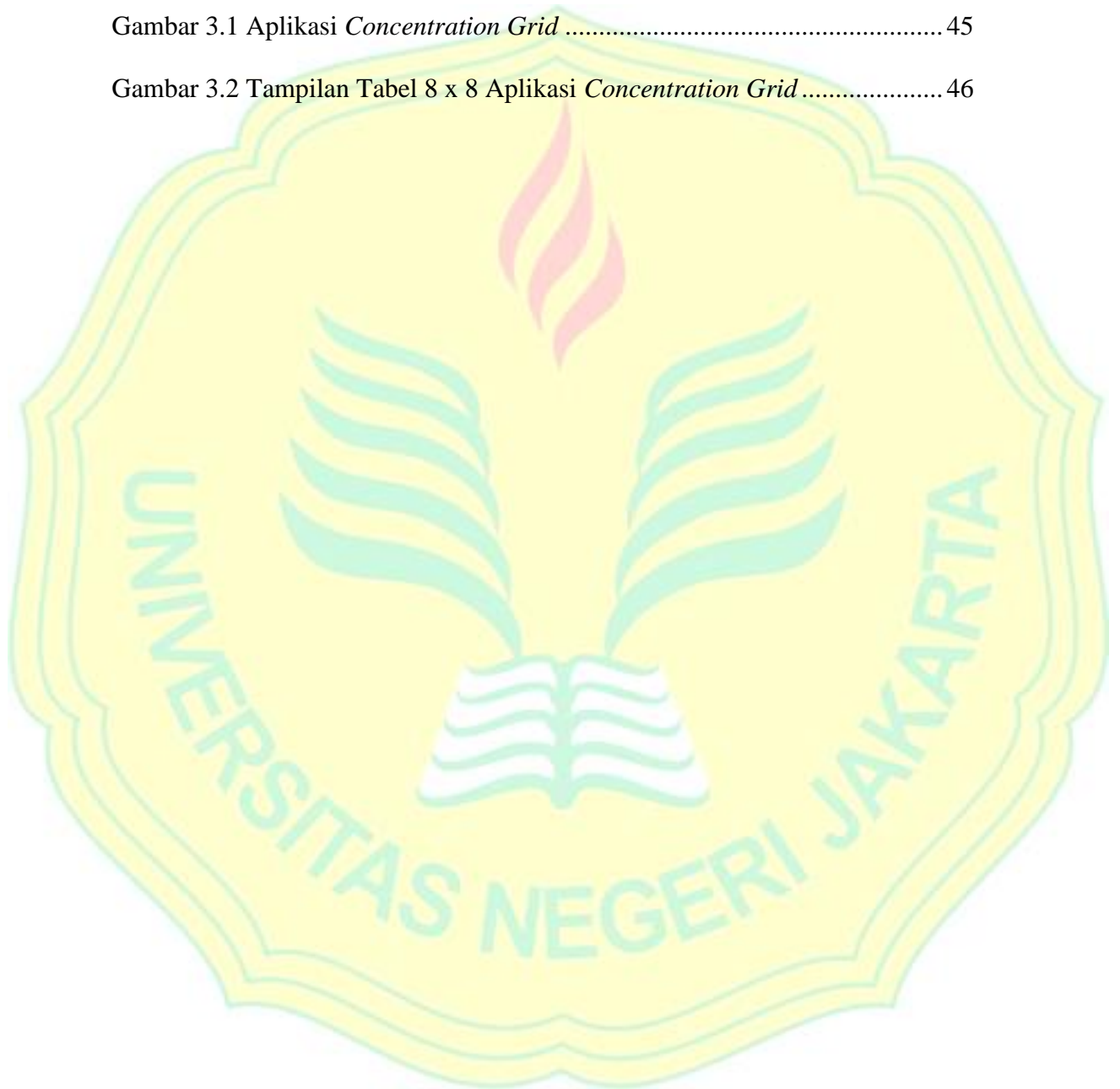
## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Perumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Penelitian Tindakan .....	7
B. Konsep Model Tindakan.....	12
1. Model Kurt Lewin.....	12
2. Model Kemmis dan Mc Taggart .....	13
C. Kerangka Teoritik .....	15
1. Pengertian Belajar .....	15
2. Pengertian Konsentrasi .....	15
3. Pengertian Konsentrasi Belajar .....	17
4. Tujuan Konsentrasi Belajar.....	18
5. Pengertian Hasil Belajar.....	19
6. Tujuan Penilaian Hasil Belajar .....	20
D. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	21
E. Hakikat Pembelajaran Senam Ritmik .....	22
F. Karakteristik Siswa SMA.....	26

G. Media Pembelajaran.....	28
1. Pengertian Media Pembelajaran.....	28
2. Fungsi dan Makna Media Pembelajaran.....	29
H. Media Audio Visual.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Tujuan Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Prosedur Penelitian .....	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Validasi Data.....	34
F. Instrumen Penelitian .....	35
1. Lembar Observasi Pengamatan Pembelajaran Terhadap Guru.....	35
2. Tes Keterampilan .....	39
3. Tes Konsentrasi.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	47
1. Analisis Data Lembar Observasi Guru .....	48
2. Analisis Lembar Tes Keterampilan Siswa.....	48
3. Analisis Lembar Tes Konsentrasi .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>123</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kurt Lewin.....	13
Gambar 2.2 Model Kemmis dan Mc Taggart .....	13
Gambar 3.1 Aplikasi <i>Concentration Grid</i> .....	45
Gambar 3.2 Tampilan Tabel 8 x 8 Aplikasi <i>Concentration Grid</i> .....	46

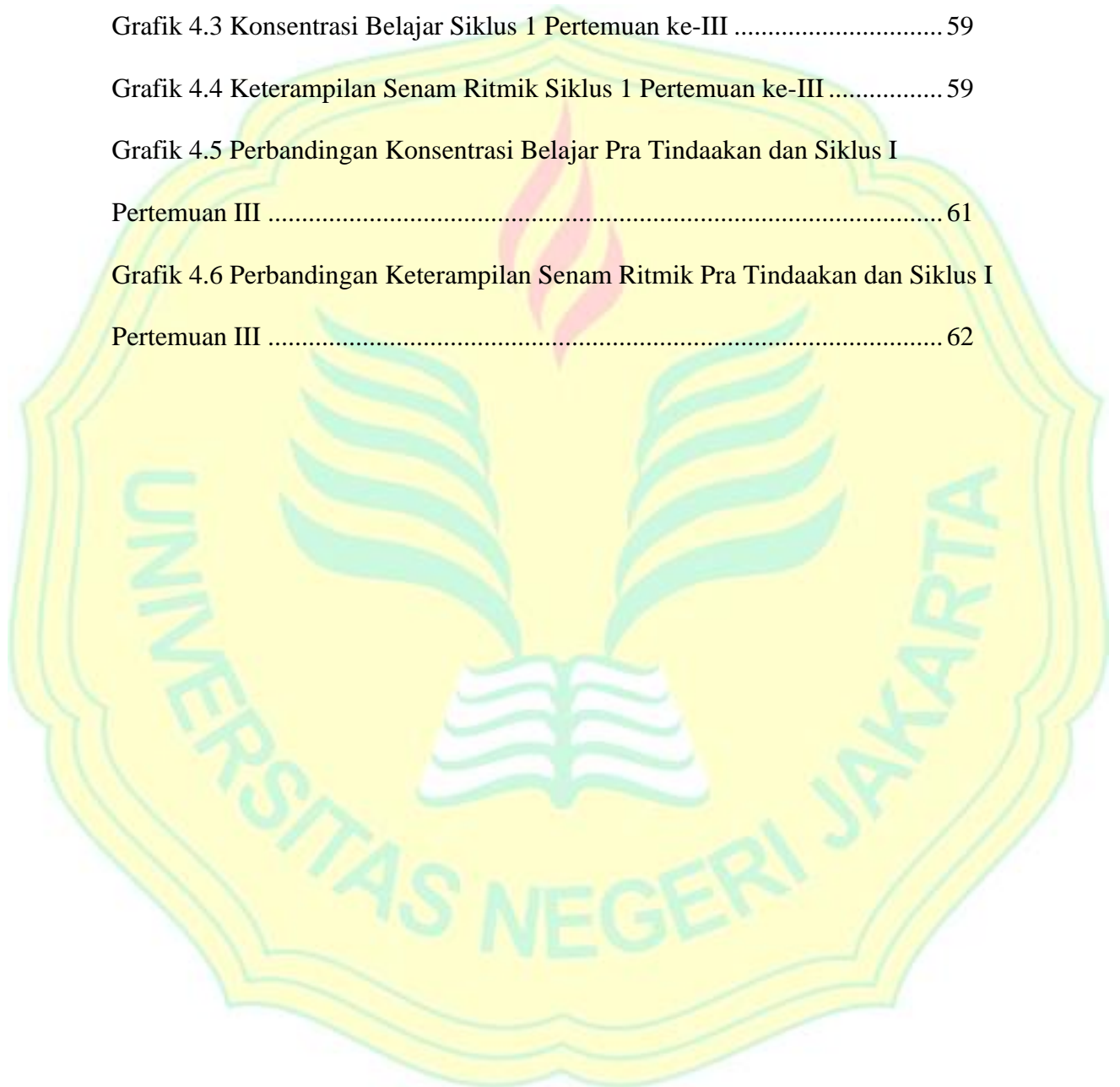


## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nama Kolaborator.....	33
Tabel 3.2 Lembar Pengamatan Pembelajaran Terhadap Guru .....	35
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Terhadap Guru.....	38
Tabel 3.4 Kisi-kisi Lembar Penilaian Senam Karet.....	39
Tabel 3.5 Kategori Penilaian.....	45
Tabel 3.6 Kategori Penilaian Tes Konsentrasi Belajar .....	47
Tabel 4.1 Konsentrasi Belajar Hasil Observasi Pra Tindakan .....	51
Tabel 4.2 Keterampilan Senam Ritmik Hasil Observasi Pra Tindakan.....	51
Tabel 4.3 Konsentrasi Belajar Hasil Observasi Sikus I Pertemuan III .....	57
Tabel 4.4 Keterampilan Senam Ritmik Hasil Observasi Siklus I Pertemuan III	58

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Konsentrasi Belajar Pra Tindakan .....	53
Grafik 4.2 Keterampilan Senam Ritmik Pra Tindakan .....	54
Grafik 4.3 Konsentrasi Belajar Siklus 1 Pertemuan ke-III .....	59
Grafik 4.4 Keterampilan Senam Ritmik Siklus 1 Pertemuan ke-III .....	59
Grafik 4.5 Perbandingan Konsentrasi Belajar Pra Tindakan dan Siklus I Pertemuan III .....	61
Grafik 4.6 Perbandingan Keterampilan Senam Ritmik Pra Tindakan dan Siklus I Pertemuan III .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) .....	68
Lampiran 2 Instrumen Pengumpulan Data .....	82
Lampiran 3 Lembar Pengamatan Pembelajaran Terhadap Guru .....	91
Lampiran 4 Catatan Lapangan Kolaborator .....	100
Lampiran 5 Hasil Tindakan .....	102
Lampiran 6 Dokumentasi .....	104
Lampiran 7 Surat – Surat .....	109

