

ISSN(P): 2088-2246

ISSN(E): 2684-7345

**PENGARUH LATIHAN AEROBIK TERHADAP PENINGKATAN
TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA PESERTA PELATIHAN
DENGAN MATERI KHUSUS BIDANG EKSPOR DI LKP ANTO
SEJAHTERA INDONESIA**

*The Effect Of Aerobic Exercise On Increasing The Level Of Learning Concentration Of Export
Training Participants At Lkp Anto Sejahtera Indonesia*

Toto Aminoto*

Politeknik Jakarta III kementerian Kesehatan RI, Bekasi, Indonesia

Email : toto.aminoto@poltekkesjakarta3.ac.id

**Corresponding Author:*

Tanggal Submission: 15 Mei 2024 , Tanggal diterima: 29 Juni 2024

Abstrak

Konsentrasi memegang salah satu peran utama bagi peserta pelatihan untuk dapat menerima materi bahan ajar yang diajarkan oleh instruktur. Salah satu bentuk upaya meningkatkan konsentrasi tersebut adalah dengan Latihan aerobik. Adapun dalam penelitian ini mempunyai tujuan untuk membuktikan adanya pengaruh Latihan aerobik terhadap tingkat konsentrasi proses belajar pada peserta pelatihan terutama bidang ekspor di lembaga pendidikan Anto Sejahtera Indonesia. Dalam hal ini teknik sampling yang digunakan menggunakan teknik *purposive sampling*. Yaitu khusus peserta yang mengikuti pelatihan dengan materi khusus bidang ekspor. Dalam penelitian ini terdiri dari dua Kelompok yaitu kelompok perlakuan dengan latihan dan kelompok kontrol tanpa diikuti latihan. Masing-masing kelompok berjumlah 15 responden. Sebelum dilakukan latihan aerobik baik kelompok perlakuan dan kontrol dilakukan Stroop tes. Untuk kelompok perlakuan setelah dilakukan latihan aerobik para peserta di tes kembali menggunakan Stroop tes. Sedangkan kelompok kontrol juga mengikuti Stroop tes. Metode analisa statistik yang digunakan menggunakan uji *paired t test* dan uji *t independent*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil perhitungan selisih nilai rata-rata menunjukkan kelompok perlakuan bernilai 76,6 sedangkan untuk kelompok kontrol bernilai 40,47. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa kelompok perlakuan nilai rata-ratanya lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Disamping itu dengan uji independent t tes dihasilkan nilai signifikansi sebesar 0,00. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kedua kelompok tersebut. kelompok perlakuan lebih efektif daripada kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Latihan aerobik, Konsentrasi Belajar*

Abstract

Concentration plays one of the main roles in training participants to be able to receive the teaching materials taught by the instructor. Of the special training participants with material in the export sector, it was found that many participants did not pass the competency test. One of the reasons for this failure is a lack of concentration when being taught by the instructor. With good concentration during the learning process, it will be easy to accept the material provided, so it is hoped that participants during the competency test in the export sector will easily solve the test questions correctly. One form of effort to increase concentration is through aerobic exercise.

This research aims to prove the influence of aerobic exercise on the level of concentration in the learning process in training participants, especially in the export sector at the Anto Sejahtera Indonesia educational institution. In this case, the sampling technique used is the purposive sampling technique. Specifically for participants who take part in training with material specific to the export sector. This study consisted of two groups, namely a treatment group with training and a control group without training. Each group consisted of 15 respondents. Before carrying out aerobic exercise, both the treatment and control groups underwent the Stroop test. For the treatment group, after aerobic exercise, the participants were tested again using the Stroop test. Meanwhile, the control group also took the Stroop test. The statistical analysis methods used are the paired t test and the independent t test.

The research results showed that there were differences between the control group and the

treatment group. The results of calculating the difference in average values show that the treatment group has a value of 76.6, while the value for the control group is 40.47. This difference in results shows that the treatment group's average score was higher than the control group. Besides that, the independent t test produced a significance value of 0.00. Thus, it can be concluded that there are differences between the two groups. The treatment group was more effective than the control group.

Keywords: Aerobic Exercise, Study Concentration

PENDAHULUAN

Konsentrasi memegang salah satu kunci bagi peserta pelatihan untuk dapat memahami apa yang disampaikan oleh instruktur. Dengan tersampainya materi membuka jalan bagi peserta dalam menghadapi ujian terutama untuk menyelesaikan soal-soal (Ali & Aminoto, 2018). Jika peserta berhasil mengerjakan soal sesuai yang diharapkan maka kemungkinan untuk lulus semakin tinggi. Berdasarkan dengan hal tersebut, maka tingkat konsentrasi sangat diperlukan bagi peserta pelatihan dalam mencapai Tingkat kelulusan dalam menyelesaikan soal dalam uji kompetensi (Kurniasih & Azzahraa, 2020). Proses pembelajaran di lembaga training menjemukan akibatnya kondisi otak peserta mengalami penurunan. Hal ini disebabkan oleh adanya gaya mengajar dan posisi duduk sehingga peserta merasa jemu dan kelelahan selama proses belajar mengajar berlangsung.

Saat ini proses pembelajaran di lembaga pelatihan Anto Sejahtera Indonesia masih menggunakan sistem satu arah. Dalam sistem tersebut instruktur mengharuskan peserta untuk duduk dan memperhatikannya dalam jangka waktu lama. Akibatnya muncul kejenuhan terutama karena tempat duduk dalam deretan bangku-bangku yang menghadap ke depan (Astaman, Kadir, & Masdul, 2018; Heni & Nurlika, 2021). Kondisi system pengajaran dan tata letak ruangan yang monoton menyebabkan otot-otot pada syaraf menjadi tegang. Jika dibiarkan berlama-lama maka otak akan mengalami penurunan energi dan asupan oksigen. Disamping itu aliran darah menuju otak kurang maksimal. Jika kondisi otak kekurangan energi, maka otak tidak dapat berfungsi secara optimal dan menyebabkan kondisi mengantuk akibatnya Tingkat konsentrasi belajar pun akan menurun (Ali, Laksono, & Jannah, 2022).

Penurunan tersebut salah satunya tidak bisanya berkonsentrasi ketika proses pemberian materi berlangsung. Untuk menyelesaikan masalah tersebut tentunya peserta harus dapat lebih konsentrasi agar dapat menyerap materi dari catatan pelatihan yang ada. Untuk maksud tersebut dibutuhkan suatu latihan yang dapat membantu peserta untuk memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang baik. Konsentrasi belajar dapat dilatih dengan menggunakan Latihan Aerobik (Oktaviana, Nadrati, Supriatna, & Zuhendry, 2024). Pengertian Latihan olahraga aerobik ialah aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015). Untuk mengukur tingkat konsentrasi adalah menggunakan *Stroop test*. (Cox, Fadardi, & Pothos, 2006). Tes ini sering digunakan oleh para ahli psikolog untuk menilai fungsi kognitif seseorang dalam menilai fungsi eksekutif, perhatian yang selektif terhadap informasi spesifik dan menghambat segala sesuatu mengenai kejadian yang dapat mengganggu seseorang dalam pengambilan suatu keputusan (Nurbaiti & Hidayat, 2022).

Dalam tahap pelaksanaan menggunakan Stroop tes ini, kondisi responden dibuat sedemikian rupa supaya merasa aman dan nyaman. Kondisi aman dan nyaman ini diantaranya suhu ruangan yang terkontrol, tidak ada suara bising atau kondisi lingkungan yang bebas gangguan (Oktaviani, 2023). Adapun stroop tes ini bertujuan untuk menilai batas kecepatan dan akurasi para responden dalam mengerjakan dan menjawab pertanyaan. Dalam pengerjaan tes ini berupa sebuah kartu yang terdiri dari 100 kata tetapi ejaan dan warna masing-masing kata berbeda atau bervariasi. Para Responden disuruh menjawab dengan menyebutkan sepanjang 45 detik. Adapun kategori nilai pengukurannya terbagi menjadi beberapa yaitu bila responden dapat menjawab < 20 kategori sangat rendah, antara 20 – 39 kategori rendah, antara 40 – 59 kategori

sedang, antara 60 – 80 kategori tinggi dan responden menjawab > 80 kategori sangat tinggi. (Ali & Aminoto, 2018). Saat ini peserta di lembaga training Anto Sejahtera Indonesia Kota Bekasi masih ditemukan peserta yang belum lulus ujian kompetensi terutama bidang ekspor. Berdasarkan data peserta yang lulus uji kompetensi bidang ekspor masih sekitar 40% tiap angkatan. Penyebab ketidakihtuluan ini salah satunya karena peserta tersebut sulit untuk belajar dari materi yang diberikan oleh instruktur.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dalam penelitian ini tujuannya adalah untuk menguji Tingkat keefektifan Latihan aerobik terhadap Tingkat konsentrasi belajar peserta pelatihan pada Lembaga pelatihan Anto Sejahtera Indonesia di Kota Bekasi tahun 2024

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperimental dengan rancangan pre dan post test two group design. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Guarte & Barrios, 2006). Pertimbangan ini dengan melihat kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah peserta pelatihan yang mengambil bidang ekspor, nilai hasil tryout masih dibawah standar. Sedangkan kriteria eksklusi adalah peserta yang mengundurkan diri. Penelitian ini dilaksanakan di rumah masing-masing dengan pengontrolan. Untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol untuk pertama kali dilakukan stroop tes terlebih dahulu. Setelah itu kelompok perlakuan melakukan latihan aerobik secara mandiri dengan terlebih dahulu dilakukan latihan oleh instruktur. Sedangkan kelompok kontrol tidak dilakukan latihan intervensi. Latihan aerobik ini dilakukan minggu keempat bulan Januari 2024 sampai minggu kedua bulan Maret 2024. Latihan ini dilakukan tiap hari dengan durasi sekitar 20 menit dan dilaksanakan sehari satu kali. Setelah semua latihan aerobik selesai baik kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diuji kembali nilai konsentrasinya. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2024 sampai bulan Maret 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan pembahasan seperti ini deskripsi responden perlu dijelaskan terlebih dahulu. Hal ini bertujuan mengetahui kondisi responden secara umum terutama mengenai latar belakang responden. Latar belakangnya. Deskripsi responden dapat berupa jenis kelamin, tingkat pendidikan, rentang usia dan lain-lain. Latar belakang responden ini dapat berguna untuk melihat karakteristik sebagai landasan dalam pembahasan. Adapun latar belakang responden yang dibahas diantaranya :

1. Jenis Kelamin

Tabel 1: Jenis kelamin

Usia	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Total Responden	Persentase (%)	Total Responden	Persentase (%)
1. Laki-laki	10	67	11	73
2. Perempuan	5	33	4	23
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan table diatas untuk kelompok perlakuan dapat dilihat bahwa jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang atau 67% dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 orang atau 33%, Hasil menunjukkan sebagian besar adalah responden berjenis kelamin laki-laki. Hasil deskripsi table diatas untuk kelompok kontrol dapat diketahui jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang atau 73% dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 4 orang atau 23%, Dengan demikian responden sebagian besar adalah berjenis kelamin laki-laki juga.

Untuk menguji tingkat kenormalan suatu data maka digunakan uji normalitas Salah satu uji normalitas dapat dilakukan dengan Saphiro Wilk (Aminoto & Agustina, 2020). Uji ini digunakan dalam rangka untuk menguji tingkat 'goodness of fit' diantara distribusi sampel dengan distribusi lainnya, Uji ini Metode ini sangat efektif dilakukan untuk sampel yang jumlahnya kecil.

- Untuk melihat perbandingan perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol harus dilakukan uji statistik. Apabila data terbukti terdistribusi normal maka uji statistiknya adalah *independent t test* tetapi jika data terbukti terdistribusi tidak normal maka uji statistiknya menggunakan uji Mann Whitney (Mubarak, Sahroni, & Sunanto, 2021). Dalam hal ini uji statistik menggunakan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Sebelum dianalisis data kedua kelompok perlu diuji tingkat kenormalitasnya. Data yang diuji adalah data sebelum dan sesudah. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini :

Tabel 2: Uji Normalitas

Kelompok		Sign	alpha	Keterangan
Kontrol	Sebelum	0,106	0,05	Normal
	Sesudah	0,740	0,05	Normal
Perlakuan	Sebelum	0,309	0,05	Normal
	Sesudah	0,529	0,05	Normal

Hasil uji normalitas kedua kelompok baik sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan terdistribusi normal. Dengan demikian uji statistik berikutnya adalah Uji 2 rata-rata (*independent t test*). Pada uji ini data-data harus dilakukan uji homogenitas atau varians. Hasil uji Levene's adalah sebagai berikut.

Tabel 3: Hasil uji Homogenitas

Variabel	Signifikansi	Kesimpulan
		Data Homogen
Perlakuan-kontrol	0,361	

Berdasarkan uji homogen pada tabel 4 diatas dengan menggunakan uji levene's menunjukkan nilai signifikansi = 0,361, artinya data adalah homogen. Dengan demikian yang dilihat adalah signifikansi homogen.

Tabel 4: Hasil uji Setelah Intervensi (independent sampel t test)

kelompok	Rata-rata	Perbedaan rata-rata	Sign	Kesimpulan
Kontrol	40,47	36,13	0,000	Signifikan
Perlakuan	76,6			

Berdasarkan uji pada tabel 5 diatas dengan menggunakan uji *Independent Sample T-test* dihasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini berarti bahwa, ada perbedaan antara kedua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol terhadap intervensi aerobik. Nilai rata-rata pada kelompok kontrol sebesar 40,47 sedangkan kelompok perlakuan sebesar 76,6. Hasil rata-rata menunjukkan bahwa kelompok perlakuan nilai rata-ratanya lebih besar dari kelompok kontrol. Dari kategori tingkat konsentrasi semakin tinggi nilai hasil menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok perlakuan lebih efektif dari kelompok kontrol. Hal ini terjadi karena kelompok perlakuan mendapatkan intervensi latihan aerobik sementara kelompok kontrol tidak mendapatkannya. Latihan aerobik mampu Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi latihan aerobik mampu meningkatkan konsentrasi belajar peserta pelatihan.

Penelitian lain yang sejenis yang pernah dilakukan oleh peneliti lain adalah penelitian yang didesain menggunakan desain penelitian berbasis experimental. Dalam penelitian ini responden yang digunakan berjumlah 72 siswa dengan kategori berusia antara 11-12 tahun. Responden ini duduk dibangku kelas 5 dan 6 SD di dusun Kasihan. Responden terbagi menjadi 2 kelompok. Pembagian ini menggunakan metode matching sample berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pada Kelompok perlakuan diberi suatu intervensi berupa latihan olahraga aerobik selama 15 menit kemudian diberi waktu istirahat selama 15 menit. Pada pelaksanaannya semua responden, diberikan tes yang bertujuan untuk mengukur atensi visual selektif yang disebut cancellation test. Uji statistik yang digunakan adalah Independent t-test. Hasil ini menunjukkan kesimpulan bahwa latihan aerobik mampu meningkatkan tingkat konsentrasi belajar para siswa (KURNIAWAN, 2015).

Sedangkan penelitian lainna adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari UNDIP. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Jumlah responden sebanyak 39 orang yang berjenis kelamin laki-laki. Intervensi aerobik diberikan jangka waktu 6 minggu. Setiap minggu diadakan dua kali pertemuan. Responden diukur tingkat konsentrasi menggunakan Digit Symbol Substitution Test (DSST). Pengukuran ini dilakukan sebelum dan sesudah menjalani latihan jangka waktu 6 minggu. Uji statistik dalam analisis ini menggunakan Paired t-test. Kesimpulan hasil adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dari hasil pengukuran konsentrasi. Kelompok perlakuan lebih baik dari kelompok kontrol (SITUNGKIR, AMBARWATI, & KUMAIDAH, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Intervensi *Latihan Aerobik* mampu meningkatkan konsentrasi belajar peserta pelatihan di lembaga pendidickn Anto Sejahtera Indonesia Kota Bekasi.

Saran

Untuk mendapatkan tingkat kepatuhan dalam melaksanakan latihan aerobik perlu dilakukan absensi yang rutin. Disamping itu perlu menggunakan kamera handphone untuk melihat bahwa gerakan-gerakanya sudah sesuai yang disarankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Aminoto, T. (2018). Brain gym dapat meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa STEI Indonesia Rawamangun Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 173-178.
- Ali, M., Laksono, A. B. B., & Jannah, R. (2022). Pelayanan Kesehatan Dengan Latihan Deep Breathing Exercise Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri 64 Cipayung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 5-12.
- Aminoto, T., & Agustina, D. (2020). *Mahir Statistika dan SPSS*: Edu Publisher.
- Astaman, A., Kadir, S., & Masdul, M. R. (2018). Upaya mengatasi kejenuhan belajar (tinjauan pendidikan islam pada SDN 10 Banawa Kabupaten Donggala). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1).
- Cox, W. M., Fadardi, J. S., & Pothos, E. M. (2006). The addiction-stroop test: Theoretical considerations and procedural recommendations. *Psychological bulletin*, 132(3), 443.
- Guarte, J. M., & Barrios, E. B. (2006). Estimation under purposive sampling. *Communications in Statistics-Simulation and Computation*, 35(2), 277-284.
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222-232.
- Kurniasih, I., & Azzahraa, D. A. U. (2020). Hubungan Kesiapan dan Gaya Belajar dengan Tingkat Kelulusan Ujian Multiple Choice Question (MCQ). *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, 9(2), 52-59.
- KURNIAWAN, D. C. (2015). *PENGARUH OLAHRAGA AEROBIK AKUT DI PAGI HARI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA 11-12 TAHUN*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
- Mubarok, A., Sahroni, S., & Sunanto, S. (2021). Uji Mann Whitney Dalam Komparasi Hasil Bimbingan Praktik Kewirausahaan Mahasiswa Antara Dosen Laki-Laki Dan Perempuan Pada Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang. *Procuratio: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 9(1), 9-15.
- Nurbaiti, N., & Hidayat, E. P. S. (2022). PEMILIHAN STIMULUS KATA BERWARNA STROOP TEST DENGAN TEMA COVID-19: STUDI PENDAHULUAN. *Metrik Serial Humaniora dan Sains*, 3(2), 95-103.
- Oktaviana, E., Nadrati, B., Supriatna, L. D., & Zulhendry, Z. (2024). PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU RUMAH TANGGA DENGAN SENAM AEROBIK. *Jurnal LENTERA*, 4(1), 50-59.
- Oktaviani, N. (2023). Pengaruh Jenis Musik terhadap Konsentrasi.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *eBiomedik*, 3(1).
- SITUNGKIR, I. A., AMBARWATI, E., & KUMAIDAH, E. (2020). *PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS DENGAN AEROBIK TERHADAP KONSENTRASI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO*. Universitas Diponegoro,

