MASALIQ
Jurnal Pendidikan dan Sains

e-ISSN : 2808-8115
p-ISSN : 2809-1051

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i4.3189

EFEKTIVITAS PEREGANGAN OTOT UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

The Effectiveness of Muscle Stretching in Improving Learning Concentration Among Psychology Students at Universitas Negeri Padang

Anisa Silvina Sari[1], Cindi Pradhita[2], Putri Ramadhani[3], Salsabila Ramadina[4], Prima Aulia[5]
Universitas Negeri Padang
anisasilvinasa@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 4, 2024	Jun 7, 2024	Jun 10, 2024	Jun 13, 2024

Abstract

Decreased concentration on learning can occur due to prolonged sitting, which causes nervous tension. This can be overcome by stretching the muscles. This study aims to determine and analyze the effectiveness of muscle stretching, namely progressive muscle relaxation to increase the concentration of learning students majoring in psychology at Padang State University. The method used is an experiment with a pretest-posttest control group design. The sampling technique is purposive sampling which involves 10 psychology students who have moderate and low concentration scores, then divided into two groups, namely the experimental group (5 people) and the control group (5 people). Data analysis showed that the average test score of the experimental group increased from 73.00 to 79.80, while the control group decreased from 74.40 to 72.60. Normality and homogeneity tests confirmed that the data were normally distributed and homogeneous. Hypothesis testing using independent sample t-test showed a significant difference between the two groups with a significance value of 0.006 ($p < 0.05$). The conclusion of this study shows that muscle stretching effectively improves students'

Jurnal Masaliq is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

study concentration, as shown by the significant increase in the mean score of the experimental group compared to the control group.

***Keywords**: Study Concentration, Muscle Stretching, Progressive muscle relaxation, University Students*

Abstrak: Penurunan konsentrasi belajar dapat terjadi karena terlalu lama duduk, yang menyebabkan ketegangan syaraf. Hal ini dapat diatasi dengan melakukan peregangan otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis efektivitas peregangan otot yaitu relaksasi otot progresif untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa jurusan psikologi di universitas negeri padang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design. Teknik pengambilan yaitu sampel purposive sampling yang melibatkan 10 mahasiswa psikologi yang memiliki skor konsentrasi sedang dan rendah, kemudian dibagi menjadi dua kelompok : kelompok eksperimen (5 orang) dan kelompok kontrol (5 orang). Analisis data menunjukkan bahwa rata-rata nilai test kelompok eksperimen meningkat dari 73,00 menjadi 79,80, sedangkan kelompok kontrol menurun dari 74,40 menjadi 72,60. Uji normalitas dan homogenitas memastikan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Uji hipotesis menggunakan independent sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok dengan nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa peregangan otot efektif meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan signifikan dalam nilai rata-rata kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Kosentrasi Belajar, Peregangan Otot, Rileksasi Otot Progresif, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu proses belajar yang ditujukan untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia diharapkan mampu mempelajari hal-hal yang tidak ia ketahui dan dapat memberdayakan dirinya sendiri. Di dalam proses belajar, terdapat hal-hal yang memegang peranan penting untuk menunjang terjadinya proses belajar yang baik, yaitu konsentrasi (Watiningsih & Setiawati, 2002). Pernyataan ini didukung oleh pendapat Slameto pada tahun 1995 di dalam bukunya yang berjudul *"Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya",* Slameto menyatakan bahwa belajar memerlukan konsentrasi dari pelakunya yaitu siswa itu sendiri, agar proses belajar dapat berjalan dengan baik. Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikir kepada sesuatu yang sedang dipelajari atau sesuatu yang sedang dikerjakan dengan mengabaikan segala hal yang tidak memiliki hubungan dengan sesuatu yang sedang dipelajari atau sesuatu yang sedang dikerjakan (Watiningsih & Setiawati, 2002).

Berdasarkan beberapa pernyataan yang menyatakan bahwa konsentrasi merupakan salah satu hal yang penting dalam proses belajar, namun pada kenyataanya adalah terdapat permasalahan yang berhubungan dengan konsentrasi belajar. Dengan kata lain, masih banyak

orang yang kesulitan untuk berkonsentrasi ketika sedang belajar di sekolah, di kampus, maupun di rumah. Hal ini tentu saja disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah terlalu banyak duduk diam dalam jangka waktu yang lama. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka seseorang akan mengalami ketegangan pada syaraf dan mengalami ketidakoptimalan asupan oksigen serta aliran darah yang diterima oleh otak sehingga otak tidak dapat bekerja dengan maksimal yang menyebabkan terjadinya penurunan konsentrasi belajar pada seseorang (Negara & Syadiah, 2018). Oleh sebab itu, banyak cara yang ditawarkan untuk mengurangi terjadinya penurunan konsentrasi belajar pada seseorang salah satunya adalah peregangan oto atau relaksasi otot. Relaksasi otot adalah sebuah teknik peregangan pada seluruh otot tubuh dengan mengidentifikasi otot yang mengalami ketegangan kemudian menurunkan ketegangan tersebut dengan malakukan beberapa gerakan relaksasi agar otot kembali rileks (Negara & Syadiah, 2018). Selain itu, Senior (2008) mendefinisikan peregangan otot adalah suatu upaya atau bentuk latihan yang gunanya memelihara dan juga mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan (Jamaluddin et al., 2018).

Penggunaan teknik relaksasi otot sebagai cara meningkatkan konsentrasi belajar didukung oleh pendapat ahli yaitu Looker dan Greksol (2005) yang menyatakan bahwa keuntungan dari relaksasi adalah memungkinkan tubuh istirahat, meningkatkan konsentrasi, krativitas dan memori, mencapai kinerja yang lebih baik, meningkatkan kesejahteraan, dan membuat sikap dan pandangan yang berbeda menjadi rasional (Watiningsih & Setiawati, 2002). Hal ini didukung pula oleh penelitian oleh Negara dan Syadiah pada 2018 dalam artikelnya yang berjudul *"Pengaruh Penerapan Relaksasi Otot Progresif Jacobsen dan Latihan Konsentrasi Software Schulte Terhadap Peingkatan Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa"* yang hasilnya mengatakan bahwa teknik rileksasi otot progresif Jacobsen terbukti mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa dengan kenaikan sebesar 52% (Negara & Syadiah, 2018).

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan dan pendapat para ahli terdahulu, peneliti ingin melakukan penelitian eksperimental mengenai efektivitas peregangan otot untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa dapartemen psikologi di Universitas Negeri Padang. Hal ini ditujukan untuk melihat apakah aktivitas pergangan otot dapat benar-benar meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa dan mahasiswi dapartemen psikologi di Universitas Negeri Padang.

METODE

Penelitian ini termasuk kedalam salah satu jenis penelitian yaitu penelitian eksperimen dengan menggunakan desain eksperimen murni *(true experimental design)* bentuk *pretest-posttest control group design*. Menurut Sugiyono (2019), metode penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independent (*treatment*/perlakuan) terhadap variable dependent (hasil) dalam kondisi dikendalikan (Zyra et al., 2022).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian *Non Equivalent Control Group Design*, yaitu sebuah desain penelitian yang terdiri dari dua kelompok yang terdiri dari kelompok ekperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini kan dilakukan hanya pada satu kelas yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, selanjutnya subjek akan diberikan uji *pre-test* dan *post-test* yang digunakna untuk mengukur keberhasilan dari penelitian.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Padang, dan sampel yang dilibatkan di dalam penelitian ini adalah beberapa mahasiswa jurusan psikologi Kampus Padang. Beberapa sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan sample yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik pengumpulan data non probabilitas yaitu *purposive sampling*. Teknik ini digunakan pada penelitian ini agar memudahkan peneliti menemukan subjek yang tepat untuk eksperimen ini. Selain itu, teknik ini juga akan memberikan manfaat yang lebih besar jika dikenakan pada subjek yang tepat atau yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan perhitungan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang totalnya terdiri dari 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol, didapatkan data sebagai berikut.

Table 1. Deskripsi Statistik

	N	Mean	Std.Dev
Pre-Test Eks	5	73.00	3.082
Post-Test Eks	5	79.80	3.564

Pre-Test Kontrol	5	74.40	2.074
Post-Test Kontrol	5	72.60	2.510

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan pretest kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pretest ini diberikan guna mengetahui tingkat konsentrasi belajar subjek pada saat sebelum dikenakan perlakuan. Berdasarkan uji deskriptif yang telah dilakukan terhadap hasil pretest tersebut, dapat diketahui bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen sebesar 73,00 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 74,40. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok tersebut memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tidak jauh berbeda pada awalnya atau pada saat sebelum diberikan perlakuan.

Selanjutnya, setelah mengetahui seberapa besar tingkat konsentrasi belajar subjek, peneliti memberikan perlakuan kepada terhadap kelas eksperimen yaitu berupa pelatihan peregangan otot, dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun. Setelah diberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan tidak memberikan perlakuan apapun kepada kelompok kontrol, peneliti memberikan posttest untuk mengukur kembali tingkat konsentrasi belajar subjek di kedua kelompok. Berdasarkan hasil dari posttest tersebut, diketahui bahwa terjadi perubahan setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, yaitu terjadi peningkatan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen yaitu dari 73,00 menjadi 79.80, dan terjadi penurunan nilai rata- rata pada kelompok kontrol yaitu dari 74,40 menjadi 72.60.

1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan program komputer SPSS. Kriteria yang digunakan yaitu diperoleh data yang berdistribusi normal apabila signifikansi >0,05. Berikut hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel.

Table 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	**df**	**Sig.**
Pre-Test Eks	.300	5	.161

Post-Test Eks	.184	5	.200
Pre-Test Kontrol	.224	5	.200
Post-Test Kontrol	.237	5	.200

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pre-test kelompok eksperimen mempunyai taraf signifikansi sebesar 0,161 atau >0,05. Hal ini bisa dinyatakan bahwa data tersebut normal. Selanjutnya post-test kelompok eksperimen mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,200 atau >0,05 sehingga data post-test tersebut bisa dikatakan normal. Kemudian, untuk data pre-test kelompok kontrol mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,200 atau >0,05 dimana data tersebut berarti normal. Lalu, data post-test pada kelompok kontrol mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,200 atau >0,05 dimana data tersebut bisa dikatakan berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, data yang diperoleh berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menguji kesamaan antar kelompok. Dalam penelitian ini uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan SPSS. Berikut ini hasil uji homogenitas.

Table 3. Hasil Uji Homogenitas

	Levene Statistic	**df1**	**df2**	**Sig.**
Based on Mean	.682	1	8	.433
Based on Median	.658	1	8	.441
Based on Median and with adjusted df	.658	1	7.864	.441
Based on trimmed mean	.716	1	8	.422

Berdasarkan tabel diatas, jika dilihat dari based on mean, memiliki nilai signifikansi sebesar 0,433 atau lebih dari 0,05 dimana ini berarti varians data tersebut homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, dapat diketahui bahwa data pada penelitian ini terdistribusi normal dan homogen, sehingga peneliti melanjutkan pengujian data ke analisis data berikutnya yaitu pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis ini menggunakan uji t yaitu independent sample t-test karena kedua kelompok data berasal dari subjek yang berbeda, lalu perhitungan dilakukan melalui SPSS. Uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara rata-rata atau mean post-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berikut adalah tabel pengujian hipotesis terhadap post-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Table 4. Hasil Uji Hipotesis

	F	Sig.	t	df	Sig (2-tailed)	Mean Difference	Std Error Differences
Equal variances assumed	.682	.433	3.694	8	.006	7.200	1.949
Equal variances not assumed			3.694	7.185	.007	7.200	1.949

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat pada *equal variances assumed* yaitu pada bagian signifikansi (2-tailed) memiliki nilai sebesar 0,006 atau <0,05 dimana hal ini dapat dinyatakan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak, yang berarti ada perbedaan yang signifikan hasil post-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peregangan otot efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Selain berdasarkan tabel diatas, pengujian terhadap hipotesis dapat dilihat juga dari mean pada tabel dibawah ini.

Table 5. Group Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Post-Test Eks	5	79.80	3.564	1.594
Post-Test Kontrol	5	72.60	2.510	1.122

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pada post-test kelompok eksperimen memiliki mean sebesar 79.80, dan post-test kelompok kontrol memiliki mean sebesar 72,60. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan nilai mean kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, dimana lebih besar mean kelompok eksperimen daripada kelompok kontrol. Hal ini dapat diketahui bahwa pelatihan peregangan otot yang diberikan kepada kelompok eksperimen berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data-data penelitian yang telah dianalisis, didapatkan temuan yaitu rata-rata dari skor pre-test pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 73,00, ini menunjukkan konsentrasi belajar awal kelompok eksperimen tergolong masih rendah. Pada saat mengisi pre-test, subjek mengisi pre-test dengan keadaan konsentrasi sebelum diadakannya pelatihan. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan peregangan otot diadakan post-test yaitu dengan hasil rata-rata 79,80. Terjadinya peningkatan hasil test ini karena subjek telah diberikan pelatihan berupa peregangan otot dan latihan mindfulness guna meningkatkan konsentrasi subjek tersebut.

Pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata pre-test yaitu sebesar 74,40. Seperti halnya pada kelompok eksperimen, subjek awalnya mangisi pre-test dengan konsentrasi belajar yang seperti biasanya. Berbeda dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Namun dapat diperoleh hasil rata-rata post-test yang diberikan kepada kelompok kontrol diperoleh sebesar 72,60, dimana hal ini berarti terjadi penurunan dibandingkan hasil pre-test.

Bila dibandingkan rata-rata nilai post-test dari kedua kelompok belajar, terlihat bahwa konsentrasi belajar dari kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenakan perlakuan yaitu berupa pelatihan peregangan otot, dapat dilihat bahwa hasil post-test kelompok kontrol mengalami penurunan yaitu dari 74,00 menjadi 72,60. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar kelompok kontrol cenderung tetap pada tingkat yang tetap yaitu sedang-rendah, atau bahkan mengalami penurunan yaitu rendah-sangat rendah.

Berdasarkan dua kegiatan yang sudah dibahas di atas, dapat dipahami bahwa mahasiswa yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan peregangan otot tingkat

konsentrasi belajarnya lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak diberikan perlakuan apapun. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil uji independent sample t-test didapatkan bahwa peregangan otot berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Hal ini dapat dilihat dari tabel independent sample test equal variances assumed bagian signifikansi (2-tailed) memiliki nilai sebesar 0,006 atau <0,05 dimana hal ini dapat dinyatakan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak, yang berarti ada perbedaan yang signifikan hasil post-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti di bab sebelumnya, maka dapat peneliti dapat menyimpulkan bahwa peregangan otot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar pada kelompok yang dikenakan perlakuan yaitu kelompok eksperimen. Hal ini dapat diketahui dari hasil perhitungan uji-t yaitu uji independet sample t test untuk data post- test memiliki nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,006 atau <0,05. Hal ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis Ha diterima dan H0 ditolak. Sehingga, dapat disimpullkan bahwa pelatihan peregangan otot dapat meningkatkan konsentrasi belajar secara efektiv. Selain itu hal ini dapat juga dilihat dari nilai rata-rata atau mean pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen yang mengalami kenaikan yaitu 73,00 menjadi 79,80. Kemudian, dapat diketahui pula bahwa mean kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol yaitu sebesar 79,80.

DAFTAR PUSTAKA

Jamaluddin, M., Yunani, & Widiyaningsih. (2018). Latihan Peregangan Otot Pernafasan Untuk Meningkatkan Status Respirasi Pasien Asma. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, *1*, 123–128.

Negara, J. D. K., & Syadiah, T. (2018). Pengaruh Penerapan Teknik Rileksasi Otot Progresif Jacobsen Dan Latihan Konsentrasi Software Schulte Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *3*(2), 142–147. https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12486

Watiningsih, Y., & Setiawati, D. (2002). Penerapan Strategi Relaksasi Otot Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Brawijaya Surabaya. *Academy of Management Journal*, *5*(3), 11–143.

Zyra, S. N., Alamsyah, T. P., & Yuliana, R. (2022). Penggunaan E-Learning Berbasis Edmodo Terhadap Hasil Belajar Kelas 4 Sekolah Dasar. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *15*(2), 97–106. https://doi.org/10.33369/pgsd.15.2.97-106

Rivani, D., & Widiastuti, W. (2023). Edukasi Latihan Peregangan Pada Lansia dan Manfaatnya di Pimpinan Cabang 'Aisyiyah Banguntapan Utara. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 3(4), 547-552. https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1386

Jajat Darajat Kusumah Negara, Titik Syadiah. (2018). Pengaruh Penerapan Teknik Rileksasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Vol 3, No 2. https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12486