



## Tingkat Konsentrasi Siswa dalam Ekstrakurikuler Panahan

Veny Juniarni<sup>1\*</sup>, Dedy Adika Hastian<sup>1</sup>

<sup>1</sup> STKIP Pasundan

\*Correspondence: E-mail: [venyjuniardi@gmail.com](mailto:venyjuniardi@gmail.com)

### ABSTRACT

*This study aims to compare the concentration of students who take extracurricular archery at SMAN Soreang. The method used is descriptive independent sample T Test. The research population is all students of SMAN Soreang. Sampling used a total sampling technique which visited 20 students who took archery extracurricular and 20 students who did not participate in archery extracurricular at random. The instrument used in this research is the Grid Concentration test and processing the data obtained using inferential statistical data analysis. The result of this research is that there are significant differences in concentration levels between students who take and do not take archery extracurriculars. Students who take archery extracurricular tend to have a higher concentration level than students who do not take archery extracurricular.*

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Submitted 08 January 2022

Revised 15 January 2022

Accepted 17 February 2022

Available online 24 February 2022

Publication Date 01 March 2022

#### Keyword:

Concentration,  
Archery,  
Extracurriculars.

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga panahan adalah olahraga akurasi yang membutuhkan konsentrasi tingkat tinggi untuk dapat menghasilkan tembakan terbaik. Oleh sebab itu sering kali panahan dijadikan alat untuk latihan untuk meningkatkan konsentrasi pada siswa dalam melakukan kegiatan didalam atau di luar pembelajaran. Setelah melakukan kegiatan memanah, siswa menunjukkan peningkatan perhatian dan konsentrasi yang membuat lebih mudah untuk fokus pada pelajaran.

Inti dari memanah adalah mempelajari metode langkah demi langkah untuk menarik busur dan menembakkan panah. Bahkan pemanah termuda dengan cepat mengetahui bahwa dengan memperlambat dan fokus ke satu titik pada satu waktu, mereka lebih berhasil menempatkan panah di tengah target. Ketika pemanah membuat kesalahan, mereka diajarkan bahwa solusinya adalah menganalisis langkah-langkah mereka dan fokus pada peningkatan satu hal pada suatu waktu. Ini adalah resep yang bagus untuk sukses di bidang panahan, di ruang kelas, dan dalam kehidupan.

Menguasai panahan membutuhkan keterampilan, konsentrasi, dan ketekunan. Ini adalah olahraga yang menyenangkan, tetapi juga memungkinkan peserta dari segala usia atau tingkat keterampilan untuk bersaing dengan orang lain atau menantang diri mereka sendiri secara individu. Olahraga telah lama membantu pemanah mendapatkan kepercayaan diri dan kekuatan fisik, tetapi dua guru Texas telah menemukan memanah juga membantu siswa dengan matematika.

Hasil dari investigasi atau penelitian oleh Nevin Gündüz (2017) adalah banyak motif/motivasi siswa kenapa mengikuti ekskul panahan adalah karena panahan merupakan ekskul yang menyenangkan dan memiliki banyak manfaat. diantaranya adalah membuat lingkungan sosial yang positif, kemampuan fokus dan konsentrasi belajar siswa meningkat, juga meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Kemudian, hasil dari penelitian oleh Koo Hyoung Lee (2009) adalah ketika memanah konsentrasi dan relaksasi pemanah akan berada pada tingkat yang sangat tinggi ini ditunjukkan dengan gelombang yang muncul di alat analisis sinyal gelombang otak/EEG sehingga dengan latihan yang terus menerus akan mengasah kemampuan konsentrasinya lebih peka. Bukan hanya timbul ketika latihan namun ketika dalam kehidupan sehari-hari, tidak terkecuali pada saat belajar/di dalam kelas.

Dan yang terakhir adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Subhash Chander (2005 ) adalah ada 12 manfaat yang dihasilkan dari panahan. Salah satunya adalah mental fokus/konsentrasi. Konsentrasi yang dihasilkan akan berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan, karena dengan panahan, seseorang akan lebih mampu konsentrasi dengan baik terhadap tugas tugas kehidupannya. Termasuk siswa yang masih belajar.

Perhatian adalah proses kognitif yang kompleks dalam memilih isu-isu penting dan mengabaikan yang sebenarnya kurang penting. Perhatian dan konsentrasi keduanya sama-sama penting untuk fisiologis dan perilaku tanggapan. Ketika seseorang sadar, dia memiliki dua jenis perhatian, aktif dan pasif. Perhatian aktif adalah proses sukarela untuk meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi, minat, dan kebutuhan seseorang.

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan perhatian dan meminimalkan perubahan perhatian yang tidak disengaja pada sebuah objek akibat gangguan rangsangan internal dan eksternal. Konsentrasi pembelajaran adalah proses memfokuskan perhatian dan coding pendidikan sederhana yang dilakukan untuk eksplorasi bermakna dalam mentransfer pengetahuan dari sumber pembelajaran agar bisa dikembangkan lebih lanjut. Perhatian atau konsentrasi membantu seseorang untuk memilih dan lebih fokus pada objek yang penting serta mempertahankan fokus tersebut dalam sebuah proses. Anak-anak memerlukan konsentrasi yang lebih pada pelajaran sehingga dapat berdampak pada perubahan perilaku yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Menurut Mei Prihantini (2016) Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar Maupun proses memperolehnya. Untuk memperkuat perhatian pada pelajaran, guru perlu menggunakan bermacam-macam strategi belajar-mengajar, dan memperhitungkan waktu belajar serta selingan istirahat. Konsentrasi belajar adalah suatu aktivitas untuk membatasi ruang lingkup perhatian seseorang pada satu objek atau satu materi pelajaran.

Pikiran bercabang bisa muncul tanpa disadari. Tentunya siswa pun merasa terganggu saat tidak mampu berkonsentrasi dalam belajar. Pada saat belajar, kadang kala tanpa disadari muncul kepermukaan alam pikiran mengenai masalah-masalah lama, keinginan-keinginan lain atau terhambat menjadi pengganggu aktivitas belajar kita.

Dari penjelasan di atas mengenai panahan dan konsentrasi adalah sesuatu yang tidak bisa dipisahkan karena panahan merupakan olahraga yang memusatkan perhatian pada satu target untuk mendapatkan skor. Konsentrasi yang dilakukan ketika latihan akan otomatis mempengaruhi konsentrasi dalam belajar. Semakin banyak latihan panahan akan semakin terasah kemampuan konsentrasi seorang pemanah. Ini juga sama dengan penelitian yang telah ada.

Pemusatan perhatian pada suatu kegiatan sebagai kunci utama untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan, dan meningkatkan konsentrasi belajar adalah suatu gerakan yang timbul dari dalam untuk menuju pada pemusatan perhatian sehingga dapat mencapai tujuan pelajaran yang telah ditentukan, yang melibatkan fisik, mental, dan emosional. Kegiatan belajar yang siswa lakukan dilakukan secara sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indera penciuman, pendengaran, penglihatan dan fikiran. Bahkan yang sifatnya abstrak sekalipun yaitu perasaan dipusatkan pada pelajaran tersebut.

Menurut Hakim (2005) mengatakan bahwa konsentrasi belajar adalah orang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikirannya hanya boleh terfokus pada satu objek saja. Selanjutnya konsentrasi yang efektif adalah suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukannya dan proses tersebut terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya. Inti dari melatih konsentrasi adalah melatih perhatian. Semakin sering memperhatikan sesuatu secara mendetail atau seksama, maka semakin baik konsentrasi.

Pada dasar melatih konsentrasi adalah dilakukan dengan memperhatikan (secara seksama). Jika selama ini siswa merasa bahwa siswa sangat sulit untuk berkonsentrasi dan selalu mengalami konsentrasi yang terpecah, mungkin hal itu disebabkan karena siswa terbiasa untuk tidak pernah memperhatikan segala sesuatunya dengan seksama, pikirannya selalu terpecah dengan berbagai hal. Agar dapat berkonsentrasi dalam belajar di sekolah atau sulit mengerti yang dijelaskan oleh guru dan sebagainya maka siswa harus mengembangkan pola belajar aktif dan berani mengungkapkan ketidaktahuan pada hal-hal yang belum dimengerti kepada guru atau teman. Sebelum melakukan aktivitas belajar, pikiran harus benar-benar jernih dan harus benar-benar dalam kondisi yang fresh (segar).

Panahan adalah olahraga yang menembakan anak panah ke arah sasaran dengan busur sebagai alat bantu. Panahan adalah olahraga individu yang statis dan non kontak. Pemanah harus memiliki kekuatan otot, daya tahan tubuh bagian atas, koordinasi, konsentrasi dan tingkat stabilitas yang tinggi dengan fokus dan akurasi yang tepat. Variabel kinerja ini diperlukan secara khusus di wilayah tubuh, sekeliling bahu, dan untuk kedua lengan untuk memastikan akurasi penembakan, dan skor penembakan yang akhirnya menentukan pemenang.

Panahan adalah olahraga statis individual dan non-kontak yang mengharuskan pemanah memiliki kekuatan otot, daya tahan tubuh bagian atas, koordinasi, perhatian, konsentrasi, dan tingkat stabilitas yang tinggi dengan presisi dan fokus yang tepat. Seorang pemanah harus memiliki banyak aspek salah satunya adalah konsentrasi. Konsentrasi itu sendiri menurut Dr Dalvinder Singh Grewal adalah Konsentrasi adalah kemampuan untuk mengarahkan pemikiran seseorang ke arah yang diinginkan seseorang. Konsentrasi dapat didefinisikan sebagai kemampuan pikiran yang memfokuskan pikiran tunggal pada satu objek tanpa gangguan. Harus ditekankan bahwa konsentrasi sejati adalah sebuah ketunggalan pikiran yang sehat. Artinya, bebas dari semua daya tarik dan gangguan luar.

Seorang pemanah yang terlatih akan mempunyai konsentrasi yang baik. Itu artinya dia mampu mengarahkan pikiran ke arah yang dia inginkan. Jika seorang pemanah itu adalah seorang siswa, maka dia bisa mengarahkan pikiran atau memfokuskan pikirannya kepada seorang guru ketika sedang belajar. Oleh sebab itulah panahan dan konsentrasi adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan. Karena panahan itu sendiri adalah kegiatan yang secara berulang ulang memfokuskan pikiran pada target, diikuti dengan gerakan tubuh agar anak panah bisa melesat tepat di target yang tepat. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa konsentrasi yang didapatkan ketika memanah akan meningkatkan kemampuan konsentrasi seseorang. Ketika seseorang bisa berkonsentrasi dengan baik otomatis bisa menggunakan kemampuan konsentrasinya pada objek yang berbeda, dalam hal ini adalah ketika belajar.

Dalam hal perhatian dan konsentrasi pada kegiatan penembakan panah, siswa menunjukkan bahwa perhatian mereka dan konsentrasi meningkat dalam pelajaran, dan membuat lebih mudah untuk fokus pada pelajaran. Itu ditunjukkan dengan konsentrasi dan fokus siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas penembakan panah meningkat pada aktivitas pribadi di sekolah dan pelajaran lain dalam hal

aktivitas terbuka untuk siswa. Siswa menunjukkan bahwa perhatian dan konsentrasi mereka dalam pelajaran meningkat, dan bahwa mereka fokus lebih cepat, itu bermanfaat untuk pelajaran lain dan mereka menyatakan bahwa konsentrasi mereka akan meningkat lebih banyak jika mereka berpartisipasi dalam kegiatan panahan lebih banyak.

Berdasarkan kajian diatas konstentrasi pada dasarnya adalah pemusatan pikiran terhadap kegiatan yang akan dilakukan, pemusatan pikiran tersebut tidak dapat dicabangkan karena akan merusak kualitas pemusatan pikiran yang telah disiapkan . Tanpa adanya konsentrasi siswa tidak akan mampu menerima masukan maupun pelajaran, siswa akan kesulitan apabila melakukan kegiatan yang akan dilakukan. Konsep dasar kosentrasi tersebut ada dalam penerapan olahraga panahan, yang menjadi salah satu ekstra kuriluler di sekolah.

Permasalahan yang perlu diangkat dalam penelitian berkaitan dengan ekstra kurikuler panahan dan konsentrasi belajar siswa di SMAN 1 Soreang. Yaitu membandingkan kemampuan kosentrasi siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan. Sehingga akan didapatkan data dan kesimpulan apakah dengan mengikuti ekstra kurikuler panahan akan meningkatkan tingkat kosentrasi siswa ketika belajar. Harapannya dengan latihan panahan dapat meningkatkan konsentrasi siswa pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran. Objek penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Soreang yang mengikuti ekstra kurikuler panahan dan siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan, untuk mengetahui siswa mana yang memiliki tingkat kosentrasi belajar yang lebih baik.

## 2. METODE

Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian di lingkungan SMAN 1 Soreang pada tanggal 3 April 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah *ex post facto*. Menurut Widarto (2013) *Ex post facto* adalah sesudah fakta, yaitu penelitian yang dilakukan setelah suatu kejadian itu terjadi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes grid concentration.

Tes grid concentration berupa tes yang diadopsi dari skripsi. Dalam melakukan Tes Grid diperlukan yang memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 10 sampai 99 secara acak.

### 2.1. Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstra kurikuler cabang olahraga Panahan sebanyak 20 orang menggunakan teknik total sampling dan siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan di SMAN Soreang menggunakan random sampling sebanyak 20 orang. Total jumlah sampel yang digunakan adalah 40 orang siswa.

### 2.2. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan selama 1 bulan dengan tahapan sebagai berikut: 1, analisis kebutuhan lapangan (pada subjek penelitian), 2. analisis keterkaitan teori dan penelitian sebelumnya, 3. penentuan masalah penelitian, 4. pengumpulan data menggunakan instrumen dan sampel yang telah di tentukan, 5. pengolahan data, 6. analisis hasil, 7. penarikan kesimpulan dan saran.

Tes Grid Concentration merupakan instrumen atau alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Dalam melakukan Tes Grid diperlukan yang memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 10 sampai 99 secara acak.

Gambar 1. Contoh Tabel Tes Grid

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
53	79	05	22	74	07	58	14	02	91
56	69	94	72	84	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
54	27	51	97	78	13	90	85	55	59 <sup>19</sup>

Langkah-langkah melakukan tes ini adalah : a) ini memiliki 10x10 kotak yang setiap kotak berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99. b) hingga 99. b) Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk ditempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 1meter. C) Sampel mengisi biodata yang telah disediakan. d) Instruksi yang diberikan adalah menghubungkan angka-angka secara berurutan dari angka 00 sampai 99. Sampel hanya perlu menghubungkan setiap angka dari yang terkecil hingga terbesar dengan garis, baik secara horizontal maupun vertical pada kotak angka yang mereka temukan dalam waktu 1 menit.

Penilaian diambil dari angka yang terhubung yang dicapai oleh sampel. Kriteria penilaian tesnya yaitu:

Norma Penilaian Tes Konsentrasi		
No	Kriteria	Keterangan
1	21 keatas	KSB (Konsentrasi Sangat Baik)
2	16 – 20	KB (Konsentrasi Baik)
3	11 – 15	KS (Konsentrasi Sedang)
4	6 – 10	KK (Konsentrasi Kurang)
5	5 kebawah	KSK (Konsentrasi Sangat Kurang) <sup>20</sup>

### 3. HASIL PENELITIAN

Hasil Tes Grid Concentration yang dilakukan pada kelompok sampel menghasilkan data pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tes Grid Concentration dua kelompok Sampel.

No	Siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan (y1)	Kriteria	Siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan (y2)	Kriteria
1	24	KSB	5	KSK
2	20	KB	4	KSK
3	13	KS	6	KK
4	10	KK	4	KSK
5	16	KB	8	KK
6	18	KB	13	KS
7	20	KB	9	KK
8	16	KB	6	KK
9	15	KS	12	KS
10	19	KB	12	KS
11	22	KSB	9	KK
12	14	KS	9	KK
13	14	KS	16	KB
14	17	KB	9	KK
15	15	KS	15	KS
16	5	KSK	5	KSK
17	8	KK	15	KS
18	7	KK	18	KB
19	23	KSB	15	KS
20	25	KS	12	KS

Selanjutnya di lakukan penghitungan rata-rata dan standar deviasi untuk setiap kelompok sampel yang dapat di lihat hasilnya pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Tes

No	Sampel	N (Banyak Data)	$\bar{x}$	Standar Deviasi
1	y <sup>1</sup>	20	15,55	5,18590
2	y <sup>2</sup>	20	10,1	4,33954

Lalu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk data. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel.3 Uji Normalitas

Sampel	Kolmogorov-Smimov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			Distribusi
	Statisti c	Df	Sig.	Statisti c	df	Sig.	
y <sup>1</sup>	0,133	20	0,2	0,966	20	0,664	Normal
y <sup>2</sup>	0,15	20	0,2	0,939	20	0,227	Normal

Tabel.4 Hasil Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes Grid Concentration	0,077	1	38	0,783

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui apakah ada perbedaan kemampuan konsentrasi yang signifikan antara sampel y1(siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan) dan sampel y2(siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler panahan), maka peneliti melakukan pengujian hipotesis menggunakan uji Independent Sample T Test. Metode ini memang digunakan untuk membandingkan dua kelompok mean dari dua sampel yang berbeda (independent) dan berfungsi untuk mengetahui apakah ada perbedaan mean antara 2 populasi dengan membandingkan dua mean sampelnya. Dengan bantuan program SPSS hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel.5 Hasil Uji Independent Sample T Test

No	Sampel	t	df	Sig.(2-tailed)	Selisih Mean	Selisih Std.error
1	Sampel A (Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan)	3,6	38	0,001	5,45	1,51375
2	Sampel B (siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler panahan)	3,6	36,831	0,001	5,45	1,51375

Dari hasil perhitungan tersebut didapatkan nilai signifikansi p (sig(2-tailed) sebesar 0,001 artinya dibawah 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sampel A dan B. Artinya terdapat perbedaan kemampuan konsentrasi yang signifikan antara y1(siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan) dan sampel y2(siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler panahan) di SMAN Soreang. Setelah diketahui kesimpulan dari hasil uji hipotesis, selanjutnya adalah pembahasan hasil tersebut secara lebih mendetail pada poin pembahasan hasil penelitian.

#### 4. PEMBAHASAN

Setelah peneliti melakukan analisis data dari mulai menghitung mean/nilai rata-rata hasil tes konsentrasi yang dilakukan pada dua sampel (y1(siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan) dan sampel y2(siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler panahan)), didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata y1(siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan) 15,55 lebih besar dari dan sampel y2(siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler panahan) dengan nilai rata-rata 10,1. Kemudian standar deviasi dengan hasil y1(siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan) 5,18 lebih besar dari dan sampel y2(siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler panahan) dengan standar deviasi bernilai 4,33. Walaupun sudah ditemukan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata kedua sampel. Namun data tersebut belum cukup untuk dijadikan kesimpulan penelitian ini.

Maka dilakukan uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis untuk hasil yang lebih akurat. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan sebagai prasyarat dilakukannya uji hipotesis. Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa diantara beberapa syarat melakukan uji hipotesis dengan metode uji independent sample T test diantaranya adalah data harus berdistribusi normal dan homogen.

Dari hasil uji normalitas, data tersebut sudah dipastikan berdistribusi normal karena hasil signifikansi  $>0,05$  yaitu y1 (siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan) adalah 0,664 dan y2 (siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler panahan) adalah 0,227. Dan juga hasil uji homogenitas sudah dipastikan data tersebut homogen karena hasil signifikansi data tersebut  $>0,05$  yaitu 0,783. Setelah memastikan hal tersebut, peneliti bisa melanjutkan pengujian hipotesis menggunakan uji independent sample T test.

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis penelitian dari data-data yang telah disajikan di atas, maka dilakukan pembahasan hasil penelitian. Hasil-hasil pembahasan tersebut di antaranya adalah sebagai berikut : Dilihat dari hasil nilai rata-ratanya pun, 20 sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan memiliki nilai rata-rata 15,55 yang termasuk kedalam kriteria konsentrasi baik dan 20 sampel siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler panahan memiliki nilai rata-rata 10,1 yang termasuk kedalam kriteria konsentrasi sedang. Jika kita lihat hasil tersebut dapat diketahui/ disimpulkan gambaran secara umum terdapat perbedaan

kemampuan konsentrasi siswa antara yang mengikuti ekstra kurikuler panahan dan tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan. Rata-rata kemampuan konsentrasi sampel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan lebih tinggi daripada rata-rata kemampuan konsentrasi siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan.

Namun tentu, dalam sampel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahanpun ada yang memiliki nilai kemampuan konsentrasi yang sangat kurang. Kenapa ini bisa terjadi, karena dari hasil wawancara dengan pelatih, peneliti mendapatkan bahwa tidak semua siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan berlatih dengan sungguh-sungguh, sehingga berpengaruh juga ke dalam kemampuan konsentrasinya.

Hal ini senada dengan pendapat Subhash Chander, semakin fokus Anda pada target Anda, artinya semakin sungguh-sungguh berlatih panahan, semakin mudah menjernihkan pikiran dan membidik dengan tepat keduanya ;latihan dan kompetisi. Keterampilan yang sama ini akan membantu untuk mengatasi stres dan menjernihkan pikiran. Ketika tidak dalam latihan memanah, akan membantu seseorang untuk tetap lebih banyak konsentrasi pada tugas juga. Konsentrasi yang dipelajari dari memanah bahkan dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi diluar panahan itu sendiri.

Perbedaan tingkat kemampuan konsentrasi siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan (y1) dan siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan (y2). Dari output SPSS yang telah disajikan di atas didapatkan bahwa nilai signifikansi p (sig(2-tailed) keseluruhan data sebesar 0,001 artinya dibawah 0,05. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sampel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan (y1) dan siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan (y2).

Perbedaan gambaran secara umum tingkat kemampuan konsentrasi siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan (y1) dan siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan (y2). Dari penyajian tabel data hasil tes grid concentration di atas dapat diketahui dari kedua sampel memiliki tingkat konsentrasi yang baik, dilihat dari nilai tertinggi. Siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan (y1) memiliki nilai tertinggi 25 yang termasuk kedalam kriteria konsentrasi sangat baik dan nilai tertinggi untuk siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan (y2) adalah 19 artinya masuk kedalam kriteria konsentrasi baik.

signifikan ini bisa terjadi karena antara kedua siswa ada faktor yang mempengaruhi yaitu latihan panahan. Pengaruh latihan panahan terhadap kemampuan konsentrasi ini senada dengan pendapat Frost Valley, beliau memberikan penjelasan bahwa panahan mungkin olahraga dengan benturan rendah, tetapi olahraga yang membutuhkan keterampilan, koordinasi, kekuatan dan daya tahan otot (terutama tubuh bagian atas dan tengah) dan fleksibilitas, serta kekuatan, yang melepaskan panah dari haluan. Panahan juga mengembangkan keseimbangan, koordinasi tangan-mata, konsentrasi, dan kontrol diri.

Selain itu penelitian serupa yang dilakukan oleh Nevin Gündüz et al. (2017) dengan judul “Investigasi Motivasi keikutsertaan dalam Latihan Siswa yang mengikuti Kegiatan Ekstra Kurikuler Panahan” mendapatkan hasil penelitian yaitu banyak motif/motivasi siswa kenapa mengikuti ekstrakurikuler panahan adalah karena panahan merupakan ekstrakurikuler yang menyenangkan dan memiliki banyak manfaat. diantaranya adalah membuat lingkungan sosial yang positif, kemampuan fokus dan konsentrasi belajar siswa meningkat, juga meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Jadi, kesimpulan yang dapat di ambil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan kemampuan konsentrasi siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan dan siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan karena pengaruh dari latihan panahan itu sendiri. Namun, jika semua siswa mengikuti ekstra kurikuler panahan juga tidak menjamin keseluruhannya akan mendapatkan kemampuan konsentrasi yang sangat baik. Karena kemampuan konsentrasi dalam panahan juga didapatkan apabila yang siswa mau bersungguh-sungguh latihan.

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini adalah panahan berdampak pada kemampuan konsentrasi belajar siswa karena terdapat perbedaan kemampuan konsentrasi yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan dan siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan. Dampak positif tentunya, kemampuan konsentrasi belajar siswa yang mengikuti ekstra kurikuler panahan lebih tinggi dari siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler panahan.

Sehingga benar teori-teori yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya. Salah satunya adalah pendapat dari Nevin Gündüz, Dalam hal perhatian dan konsentrasi pada kegiatan penembakan panah, siswa menunjukkan bahwa perhatian mereka dan konsentrasi meningkat dalam pelajaran, dan membuat

lebih mudah untuk fokus pada pelajaran. Itu ditunjukkan dengan konsentrasi dan fokus siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas penembakan panah meningkat pada aktivitas pribadi di sekolah dan pelajaran lain dalam hal aktivitas terbuka untuk siswa.

Saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya yaitu untuk meneliti lebih aspek yang mampu mengganggu tingkat konsentrasi dan alternatif-alternatif lainnya untuk melatih tingkat konsentrasi pada siswa saat pembelajaran terutama untuk anak – anak di usia sekolah dasar

## 6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Taha, Z., Hassan, M. H. A., Hisham, M. A., Johari, N. H., and Kadirgama, K. (2014). Biomechanics measurements in archery. *Journal of Mechanical Engineering and Sciences*, 6, 762-771.
- Chander, S. (2018). Benefits of Archery Game to Improve Health and Fitness. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 3(2), 184-185.
- Chander, S., & Ray, A. (2005). Flame impingement heat transfer: a review. *Energy conversion and Management*, 46(18-19), 2803-2837.
- Dhillon, N., Arumugam, N., Kaur, H., and Gambhir, S. (2016). Effect of psycho-physiotherapeutic approach in enhancing performance among elite archers. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*, 3, 449-453.
- Ertan, H. (2009). Muscular activation patterns of the bow arm in recurve archery. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 357-360.
- Grewal, D. S. (2014). Improving concentration and mindfulness in learning through meditation. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(2), 33-9.
- Gündüz, N., Keskin, M. T., and Erdugan, F. (2017). Investigation of Participation Motivations in Exercises of Students Participating in Archery in Extra Curricular Activities. *Universal Journal of Educational Research*, 5(10), 1764-1771.
- Lamba, M. S., Rawat, M. A., Jacob, M. J., Arya, M. M., Rawat, M. J., Chauhan, M. V., and Panchal, M. S. (2014). Impact of teaching time on attention and concentration. *Age (in years)*, 18(22), 23-27.
- Lee, H. P., Casadesus, G., Zhu, X., Lee, H. G., Perry, G., Smith, M. A., and Lerner, A. (2009). All-trans retinoic acid as a novel therapeutic strategy for Alzheimer's disease. *Expert review of neurotherapeutics*, 9(11), 1615-1621.
- Nawir, N. (2011). Kontribusi kekuatan otot tangan dan daya tahan otot lengan dengan kemampuan memanah jarak 30 meter pada atlet panahan Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 2(3), 122-132.
- Rahmawati, D. A. (2014). Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi. *BELIA: Early Childhood Education Papers*, 3(1), 33-50.
- Yulianto, D. D. S., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Latihan Hand Grip Terhadap Peningkatan Ketepatan Tembakan Anak Panah Ke Sasaran Trianggeltarget Face Pada Klub Panahan Mustika Blora Tahun 2013. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(2), 24-36.