



## **PENGARUH PERMAINAN SENSORIMOTOR TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA PELATIHAN EKSPOR DI ASI TRAINING CENTRE KOTA BEKASI JAWA BARAT**

**Toto Aminoto<sup>1</sup>, Dwi Agustina<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail<sup>1</sup>: [toto.aminoto@poltekkesjakarta3.ac.id](mailto:toto.aminoto@poltekkesjakarta3.ac.id)

### **Abstract**

Concentrating on the lesson is essential to absorb the lesson material export provided by the facilitator. In this way, it is hoped that training participants during the competency exam will be able to answer the questions quickly. One form of effort to increase concentration is sensorimotor games. This research aims to prove sensorimotor games' influence on trainees' learning concentration at the ASI Training Center in Bekasi City. The benefit of this research is that physiotherapy wants to demonstrate the effect of sensorimotor games on training participants' learning concentration. By concentrating, you get better learning results. The sampling technique used was purposive sampling. This group was divided into two research groups. Treatment group with intervention and control group without intervention. Each group consisted of 15 respondents. Statistical analysis used the independent t-test. The results showed that there were differences between the control group and the treatment group. These results show that the treatment group scored higher than the control group. Thus, the treatment group was more effective than the control group. So, it is supposed that sensorimotor games influence the level of learning concentration.

Keywords: sensorimotor games, Learning Concentration, boredom, online learning

### **Abstrak**

Tingkat konsentrasi pada pelajaran adalah penting untuk menyerap materi yang diberikan oleh fasilitator. Dengan demikian diharapkan peserta pelatihan pada waktu ujian kompetensi dapat mengerjakan soal dengan mudah. Salah satu bentuk upaya meningkatkan konsentrasi tersebut adalah dengan permainan sensorimotor. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh permainan sensorimotor terhadap konsentrasi belajar peserta pelatihan di Lembaga ASI Training Centre kota Bekasi. Manfaat penelitian ini adalah bagi fisioterapi ingin membuktikan pengaruh permainan sensorimotor terhadap konsentrasi belajar peserta pelatihan. Dengan berkonsentrasi mendapatkan hasil belajar yang lebih baik. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kelompok ini dibagi menjadi 2 kelompok penelitian. Kelompok perlakuan dengan intervensi dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Masing-masing kelompok berjumlah 15 responden. Analisa statistik yang digunakan uji *t independent*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok perlakuan nilainya lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok perlakuan lebih efektif daripada kelompok kontrol. Sehingga disimpulkan bahwa permainan sensorimotor berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar.

Katakunci: permainan sensorimotor, Konsentrasi Belajar, kejenuhan, belajar online

---

### **Pendahuluan**

Konsentrasi memegang peranan penting bagi seseorang peserta pelatihan yang sedang menyerap materi yang diajarkan oleh fasilitator. Dengan terserapnya materi ajar, memudahkan bagi peserta ketika mengerjakan soal-soal ujian

kompetensi terutama uji kompetensi di bidang ekspor impor. Jika peserta pelatihan mampu mengerjakan soal-soal uji kompetensi dengan baik maka kemungkinan untuk lulus uji kompetensi akan mudah terwujud. Terkait dengan hal tersebut, maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi seorang peserta pelatihan dalam mencapai keberhasilan belajar (Astuti, Susilo, & Sari, 2018). Proses pembelajaran lewat online di lembaga pelatihan terkadang membuat fungsi otak peserta mengalami penurunan, merasa bosan, jenuh terutama jika fasilitatornya kurang menarik dalam memberikan materi. Hal ini menyebabkan faktor pemicu yang dapat menyebabkan peserta mengalami kelelahan dan ketegangan selama proses belajar online berlangsung. Saat ini proses pembelajaran secara online di lembaga pelatihan masih dominan sistem satu arah. Dalam sistem tersebut fasilitator mengharuskan peserta untuk duduk dan memperhatikannya selama lebih dari satu jam di depan layar komputer. Kejenuhan dapat muncul akibat peserta harus selalu menatap layar monitor (Pawicara & Conilie, 2020). Kondisi seperti inilah yang dapat menyebabkan otot-otot syaraf mengalami ketegangan dan kondisi otak akan mengalami kekurangan energi sehingga asupan oksigen dan aliran darah menuju ke otak pun tidak optimal. Apabila otak kekurangan energi, maka hal ini dapat menyebabkan otak tidak berfungsi secara optimal dan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada peserta.

Saat ini peserta pelatihan di Lembaga ASI training Centre Kota Bekasi setelah mengikuti pelatihan kemudian diikuti ujian kompetensi. Dalam proses ujian tersebut masih banyak ditemukan peserta yang belum lulus. Menurut humas lembaga ASI Training Centre kota Bekasi, saat ini proporsi peserta yang tidak lulus uji kompetensi mencapai hampir 60% dari jumlah peserta pelatihan yang ada. Penyebab belum lulus kompetensi ini salah satunya karena peserta sulit berkonsentrasi dalam belajar secara online. Penyebab kesulitan tersebut adalah tidak bisanya berkonsentrasi ketika proses belajar mengajar berlangsung. Untuk menyelesaikan masalah tersebut tentunya peserta pelatihan harus dapat lebih berkonsentrasi agar dapat menyerap materi dari fasilitator yang ada. Untuk itu, dibutuhkan suatu treatment yang dapat membantu peserta pelatihan untuk memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang baik. Konsentrasi belajar dapat dilatih dengan menggunakan metode permainan sensorimotor (Larasati, 2023). Permainan ini memiliki kelebihan jika dibandingkan dengan metode yang lain. Para peserta harus banyak latihan di permainan ini. Latihan sensorimotor dapat membuat peserta lebih focus dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran dan mengerjakan tugas yang diberikan fasilitator (Martika, 2013). Permainan sensorimotor terdiri dari visual, taktil, vestibular, proprioseptif, auditoris, dan kinestetik (Rapisa, 2019). Pada penelitian ini permainan sensorimotor yang digunakan dibatasi pada permainan taktil dan proprioseptif. Permainan ini berupa Menyusun balok keseimbangan. Alasan peneliti memilih jenis permainan ini karena dalam permainan taktil dan proprioseptif memadukan koordinasi mata dan tangan yang dapat memfokuskan pandangan subjek pada media permainan sehingga dapat berpengaruh pada konsentrasi belajar subjek (Rohmah & Farisia, 2021).

konsentrasi adalah sumber kekuatan pikiran dan bekerja berdasarkan daya ingat dan lupa dimana pikiran tidak dapat bekerja untuk lupa dan ingat dalam waktu bersamaan. konsentrasi belajar adalah kegiatan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar (Am, 2011). Apabila konsentrasi

seseorang mulai lemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat maka akan dapat mengingat dalam waktu yang lama.

Salah satu alat untuk mengukur konsentrasi belajar adalah menggunakan *Stroop test mini card*. (Ali, Laksono, & Jannah, 2022; Belghali, Statsenko, & Laver, 2022). Metode ini pertama kali dikenalkan oleh John Ridey pada tahun 1935. Metode ini menggunakan metode sederhana untuk mengukur respon seseorang terhadap stimulus. Stimulus yang umumnya digunakan adalah kata berwarna. Tes ini digunakan para psikolog untuk menilai fungsi kognitif seseorang terutama dalam fungsi eksekutif, perhatian yang selektif terhadap informasi spesifik dan menghambat segala kejadian yang mengganggu dalam pengambilan keputusan.

Dalam melaksanakan tes ini, responden harus dalam keadaan yang nyaman, misalnya dengan suhu yang terkontrol, bebasbising lingkungan untuk meminimalisir berbagai hal yang dapat mengganggu. Tujuan tes ini untuk menilai kecepatan dan akurasi responden dalam menjawab. Cara melakukan tes ini yaitu menggunakan sebuah kartu yang berisi 100 kata dengan ejaan dan warna yang berbeda. Responden diinstruksikan untuk menyebutkannya selama 45 detik. Nilai pengukurannya adalah bila responden dapat menjawab < 20 sangat rendah, 20 – 39 rendah, 40 – 59 sedang, 60 – 80 tinggi dan > 80 sangat tinggi (Abramovitch, De Nadai, & Geller, 2021).

**Metode**

Pada penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperimental dengan rancangan pre dan post test two *group design* yang melihat efek atau pengaruh permainan sensorimotor terhadap Konsentrasi Belajar pada peserta pelatihan (Ramadhani & Bina, 2021).

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Campbell et al., 2020). Dalam hal ini sampelnya adalah peserta pelatihan yang terdaftar pada bulan Juli 2023 sampai September 2023. Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga ASI Training Centre Kota Bekasi pada bulan Juli 2023 sampai bulan September 2023. Dosisnya adalah sehari melakukan permainan sensorimotor selama 2 jam

**Hasil**

Karakteristik responden ini bertujuan untuk melihat gambaran tentang latar belakang responden. Latar belakang responden dapat berupa jenis kelamin, pendidikan. Latar belakang responden dapat digunakan sebagai acuan dalam pembahasan. Adapun karakteristiknya sebagai berikut :

1. Jenis Kelamin

Tabel 1  
Jenis kelamin Kelompok Perlakuan

| Usia         | frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| 1. Laki-laki | 7         | 47             |
| 2. Perempuan | 8         | 53             |
| Jumlah       | 15        | 100            |

Sumber: Data riset

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui jumlah responden untuk kelompok

perlakuan, sebagian besar adalah perempuan yang berjumlah 8 orang atau 53%, sedangkan laki-laki hanya 7 orang atau 47% saja.

Tabel 2  
Jenis kelamin Kelompok Kontrol

| Usia      | frekuensi | Persentase (%) |
|-----------|-----------|----------------|
| Laki-laki | 5         | 33             |
| Perempuan | 10        | 67             |
| Jumlah    | 15        | 100            |

Sumber: Data riset

Berdasarkan table 2, dapat diketahui jumlah responden pada kelompok kontrol dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 5 orang atau 33% dan jenis kelamin perempuan berjumlah 10 orang atau 67%. Dengan demikian responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan.

## 2. Pendidikan

Tabel 3  
Karakteristik Pendidikan Kelompok Perlakuan

| Pendidikan | frekuensi | Persentase (%) |
|------------|-----------|----------------|
| SMA        | 2         | 13             |
| D3         | 4         | 26             |
| S1         | 6         | 41             |
| S2         | 3         | 20             |
| Jumlah     | 15        | 100            |

Sumber: Data riset

Berdasarkan table diatas dapat diketahui jumlah responden pada kelompok perlakuan berpendidikan SMA sebanyak 2 orang atau 13%, D3 sebanyak 4 orang atau 26%, S1 sebanyak 6 orang atau 41% dan S2 sebanyak 3 orang atau 20%

Tabel 4  
Karakteristik Tingkat Pendidikan Kelompok Kontrol

| Pendidikan | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------|-----------|----------------|
| SMA        | 1         | 5              |
| D3         | 6         | 41             |
| S1         | 6         | 41             |
| S2         | 2         | 13             |
| Jumlah     | 15        | 100            |

Sumber: Data riset

Berdasarkan table diatas dapat diketahui jumlah responden pada kelompok kontrol berpendidikan SMA sebanyak 1 orang atau 5%, D3 sebanyak 6 orang atau

41%, S1 sebanyak 6 orang atau 41% dan S2 sebanyak 2 orang atau 13%

B. Hasil Statistik

Uji normalitas digunakan untuk menguji kenormalan suatu data. Uji normalitas juga digunakan untuk menentukan jenis uji bivariat yang digunakan. Uji normalitas salah satunya dapat menggunakan Kolmogorov Smirnov. Uji ini digunakan untuk menguji 'goodness of fit' antar distribusi sampel dan distribusi lainnya, Uji ini membandingkan serangkaian data pada sampel terhadap distribusi normal serangkaian nilai dengan mean dan standar deviasi yang sama.

Untuk membandingkan perbedaan antara kelompok kontrol dan perlakuan jika datanya terdistribusi normal, maka dilakukan uji *independent t test* akan tetapi jika data terdistribusi tidak normal maka dilakukan uji Mann Whitney (Aminoto & Agustina, 2020). Dalam uji statistic ini tingkat kepercayaan yang digunakan sebesar 95%.

Untuk itu langkah pertama adalah uji normalitas terhadap selisih antara post dan pre pada masing-masing kelompok. Hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 5  
Uji Normalitas

| Jenis Kelompok | Sign  | Keterangan |
|----------------|-------|------------|
| Kontrol        | 0,734 | Normal     |
| Perlakuan      | 0,883 | Normal     |

Sumber: Data riset

Hasil uji menunjukkan bahwa baik pada kelompok control maupun perlakuan, data terdistribusi normal. Untuk itu dilakukan Uji 2 rata-rata (*independen t test*).

Pada uji 2 rata-rata (*independen t test*) terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas atau varians. Hipotesis pada uji Homogenitas adalah sebagai berikut:

H0 : Data homogen

Ha : Data belum homogen

- Jika Sign > 0,05 maka Ho diterima, berarti data adalah homogen
- Sign < 0,05 Ha diterima, berarti data tidak homogen.

Adapun hasil uji homogenitas dengan menggunakan uji Levene's adalah sebagai berikut.

Tabel 6.  
Hasil uji Homogenitas

| Variabel          | Sign  | Kesimpulan |
|-------------------|-------|------------|
| Perlakuan-kontrol | 0,000 | Homogen    |

Sumber: Data riset

Berdasarkan uji homogen dengan uji levene's nilai sign = 0,000, artinya data adalah tidak homogen. Dengan demikian yang dilihat adalah signifikansi tidak homogen.

Tabel 7  
Hasil uji perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan Setelah Intervensi (*independent sampel t test*)

| kelompok | Mean | Selisih Mean | Sign | Kesimpulan |
|----------|------|--------------|------|------------|
|----------|------|--------------|------|------------|

|           |       |       |       |            |
|-----------|-------|-------|-------|------------|
| Kontrol   | 35,53 | 30,73 | 0,000 | Signifikan |
| Perlakuan | 66,27 |       |       |            |

Sumber: Data riset

Berdasarkan uji pengaruh *Independent Sample T-test* didapatkan nilai sign = 0,000, artinya, ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terhadap intervensi. Nilai *mean* pada kelompok kontrol sebesar 35,53 sedangkan kelompok perlakuan sebesar 66,27. Dengan demikian kelompok perlakuan nilai *mean* (selisih antara post dan pre test) lebih besar dari kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok perlakuan lebih efektif dari kelompok kontrol.

**Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa permainan sensorimotor mampu meningkatkan konsentrasi belajar para peserta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh seorang peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam penelitiannya tersebut ia meneliti anak dengan hambatan kecerdasan kategori sedang kelas I di SLB N 1 Sleman. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa permainan sensorimotor dapat meningkatkan tingkat konsentrasi belajar untuk siswa dengan kecerdasan sedang (Setyaningsih, 2017).

Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan pada siswa dan guru sebanyak 130 responden dengan memberikan permainan sensorimotor. Hasil menunjukkan bahwa metode pembelajaran permainan sensorimotor merupakan salah satu metode yang dapat mempengaruhi terhadap peningkatan konsentrasi belajar (Wulansari, Musta'in, & Ismiriyam, 2022).

Dengan demikian metode pembelajaran dengan metode permainan sensorimotor yang dibebepara penelitian menunjukkan pengaruh terhadap peningkatan konsentrasi belajar akibat dari ketegangan otakdan otak lelah karena berfikir. Latihan permainan sensorimotor dapat membantu peserta pelatihan belajar mengkoordinasikan gerakan mata, kulit tangan dan tubuh karena gerakan sensorimotor latihan keseimbangan adalah suatu usaha alternatif alami yang sehat untuk menghadapi ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain (PUTRI, 2019; Yunitasari, Purwaningsih, Wahyuningsih, Zaifan, & Yunaini, 2023).

**Kesimpulan dan Saran**

Kesimpulan: permainan sensorimotor mampu meningkatkan konsentrasi belajar peserta pelatihan Lembaga ASI Training centre

Saran: Perlu adanya pembinaan kader peserta. Hal ini penting terutama untuk mengecek tingkat kepatuhan responden dan mengingat responden adalah para peserta pelatihan maka perlu dipertimbangkan kompensasi (bahan kontak) karena kompensasi dapat meningkatkan keseriusan dan kesediaan untuk menjadi responden

**Daftar Pustaka**

- Abramovitch, A., De Nadai, A. S., & Geller, D. A. (2021). Neurocognitive endophenotypes in pediatric OCD probands, their unaffected parents and siblings. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110283.
- 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.
- Am, S. (2011). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. *Jakarta: Raja Grafindo Persada*.
- Aminoto, T., & Agustina, D. (2020). *Mahir Statistika dan SPSS*: Edu Publisher.
- Astuti, D., Susilo, G., & Sari, T. H. N. I. (2018). Pengaruh konsentrasi belajar dan kemandirian belajar terhadap hasil belajar matematika siswa kelas XI SMA Negeri 2 Balikpapan Tahun Ajaran 2017/2018. *De Fermat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 42-53.
- Belghali, M., Statsenko, Y., & Laver, V. (2022). Stroop switching card test: brief screening of executive functions across the lifespan. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 29(1), 14-33.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of research in Nursing*, 25(8), 652-661.
- Larasati, T. (2023). Peningkatan konsentrasi belajar pada anak melalui bermain sensorimotor. *Jurnal Warna: Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 8(1), 41-51.
- Martika, T. (2013). Pengaruh latihan sensorimotor terhadap kemampuan menulis anak tunagrahita ringan kelas III semester genap di SLB CG YPPCG Surakarta tahun ajaran 2012/2013.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38.
- PUTRI, W. (2019). *Implementasi motorik halus anak usia 3-4 tahun melalui playdough dalam meningkatkan bermain sensorimotor di tk islam bina balita Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung,
- Ramadhani, R., & Bina, N. S. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*: Prenada Media.
- Rapisa, D. R. (2019). *Program Latihan Koordinasi Sensomotorik Bagi Anak Usia Dini dan Anak Berkebutuhan Khusus*: Deepublish.
- Rohmah, F., & Farisia, H. (2021). Melatih konsentrasi melalui permainan sensorimotor pada anak kelompok A dalam pembelajaran masa kenormalan baru di RA Muslimat NU 10 Banin Banat Gresik. *JECED: Journal of Early Childhood Education and Development*, 3(2), 95-106.

- Setyaningsih, I. (2017). Metode permainan sensorimotor untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan hambatan kecerdasan kategori sedang. *Widia Ortodidaktika*, 6(6), 601-610.
- Wulansari, W., Musta'in, M., & Ismiriyam, F. V. (2022). Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa melalui Pemanfaatan Metode Belajar Sensorimotor dengan Kombinasi Senam Latih Otak. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 1(2), 50-57.
- Yunitasari, S. E., Purwaningsih, S. J., Wahyuningsih, S. E., Zaifan, S., & Yunaini, Y. (2023). Melatih Konsentrasi Melalui Permainan Sensorimotor Pada Anak Kelompok B (Study Kasus TK Negeri 01 Pulogadung Jakarta Timur). *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(01), 33-40.