

SKRIPSI
EFEKTIVITAS PEREGANGAN DAN *ICE BREAKING* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSENTRASI BELAJAR DARING
PADA REMAJA SMA N 01 KOTA BENGKULU



Oleh :
NOVIANTHIE RATNASARI DWI PUTRI
NIM : P05170017065

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
2021

HALAMAN JUDUL
SKRIPSI
EFEKTIVITAS PEREGANGAN DAN *ICE BREAKING* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSENTRASI BELAJAR DARING PADA
REMAJA SMA N 01 KOTA BENGKULU

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Promosi Kesehatan (S.Tr.Kes)

Disusun Oleh:
NOVIANTHIE RATNASARI DWI PUTRI
NIM: P05170017065

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2021

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

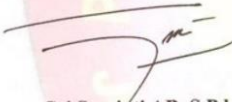
EFEKTIVITAS PEREGANGAN DAN *ICE BREAKING* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSENTRASI BELAJAR DARING
PADA REMAJA SMA N 01 KOTA BENGKULU
Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh

NOVIANTHIE RATNASARI DWI PUTRI
P0 5170017 065

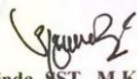
Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui
Untuk Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal 16 Juli 2021

Mengetahui
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I


Sri Sumjati AB, S.Pd., M.Kes
NIP.195701101981032002

Pembimbing II


Linda, SST., M.Kes
NIP.196909011989032001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Efektivitas Peregangkan dan *Ice Breaking* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsentrasi Belajar
Daring pada Remaja SMA N 01 Kota Bengkulu

Disusun oleh :

Novianthie Ratnasari Dwi Putri

NIM : P05170017065

Telah diseminarkan di depan Penguji Skripsi
Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada tanggal 16 Juli 2021

Ketua Dewan Penguji

Rini Patroni, SST, M.Kes
NIP. 197705052005012001

Penguji I

Lisma Ningsih, SKM., MKM
NIP. 197410091999032004

Penguji II

Sri Sumiati/AB, S.Pd., M.Kes
NIP. 195701101981032002

Penguji III

Linda, SST., M.Kes
NIP. 196909011989032001

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan
sebagai pedoman pelaksanaan penelitian penyusunan skripsi

Mengetahui

Ketua Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Reka Lagora M, SST, M.Kes
NIP. 198203202002122001

PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Novianthie Ratnasari Dwi Putri

NIM : P05170017065

Judul Penelitian : Efektivitas Peregangan dan *Ice Breaking* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA N 01 Kota Bengkulu

Program Studi : Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Skripsi ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan penjiplakan hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam skripsi ini penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 20 Agustus 2021

Ag menyatakan



Novianthie Ratnasari Dwi Putri
NIM. P05170017065

ABSTRAK

Belajar merupakan suatu aktivitas fisik dan psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan sikap. Pembelajaran merupakan proses transfer ilmu antara guru kepada siswa yang dilakukan melalui berbagai kegiatan. Dalam situasi pandemi Covid-19 proses belajar harus tetap berjalan akan tetapi pengajaran tatap muka tidak bisa dilakukan bahkan dilarang. Konsentrasi belajar merupakan pemusatan fungsi jiwa dan pemikiran seseorang terhadap objek yang berkaitan dengan belajar (penerimaan informasi tentang pelajaran) di mana konsentrasi belajar ini sangat penting dalam proses pembelajaran karena merupakan usaha dasar untuk dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik. Proporsi nasional aktivitas fisik kurang pada umur >10 tahun adalah 33,5% dan aktivitas fisik cukup adalah sebanyak 66,5%, sedangkan di Bengkulu, aktivitas fisik cukup pada umur >10 tahun adalah 72,8% dan aktivitas fisik kurang adalah 27,2%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas peregangan dan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja.

Desain penelitian ini dengan kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimental* dengan *pre and post Test* Kelompok intervensi dan kontrol adalah siswa/siswi SMA yang diberikan peregangan dan diberikan *Ice Breaking* untuk melihat konsentrasi belajar daring.

Hasil penelitian didapatkan rerata pengetahuan kelompok intervensi (4.58) dan kelompok kontrol (3.69) dengan beda mean 0.89. Hasil uji statistik $p = 0,04$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa edukasi melalui peregangan lebih efektif meningkatkan pengetahuan remaja terhadap konsentrasi belajar.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu media referensi dalam memberikan edukasi tentang konsentrasi belajar daring pada remaja SMA.

Kata Kunci : Peregangan, *Ice Breaking*, Konsentrasi Belajar Daring

ABSTRACT

Learning is a physical and psychological activity that takes place in active interaction with the environment that produces changes in knowledge, understanding, skills and attitudes. Learning is a process of knowledge transfer between teachers and students through various activities. In the Covid-19 pandemic situation, the learning process must continue, but face-to-face teaching cannot be carried out and even prohibited. Learning concentration is the concentration of one's mental functions and thoughts on objects related to learning (receiving information about lessons) where learning concentration is very important in the learning process because it is a basic effort to be able to achieve better learning achievement. The national proportion of less physical activity at the age >10 years is 33.5% and sufficient physical activity is 66.5%, while in Bengkulu, sufficient physical activity at the age >10 years is 72.8% and less physical activity is 27.2%. This study aims to determine the effectiveness of stretching and *ice breaking* on the concentration of online learning in adolescents.

Design of The Research with quantitative with The draf *quasi eksperimental* with *pre Ana Post Test* Group intervention and control is student / student High school Ade given stretch and given *Ice Breaking* to Sea The concentration of learning Online.

The results of the study obtained mean knowledge of the intervention group (4.58) and the control group (3.69) with a mean difference of 0.89. Statistical test result $p = 0.04$ is smaller than the value of $\alpha = 0.05$ me nunjukan that education through stretching more effective in improving knowledge of adolescents to learn concentration.

This research is expected to be used as a reference medium in providing education about the concentration of online learning in high school teenagers.

Keywords: Stretching, *Ice Breaking*, Concentration Online Learning

BIODATA



Nama : Novianthie Ratnasari Dwi Putri
Tempat, Tanggal Lahir : Bengkulu, 18 November 1998
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke : 2 (Dua)
Riwayat Pendidikan :
1. TK Kemala Bhayangkari
2. SDN 11 Kota Bengkulu
3. SMP N 02 Kota Bengkulu
4. SMA N 01 Kota Bengkulu
5. Perguruan Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Alamat : Jl. Sumatera 06 RT 07 RW 04 Kel. Sukamerindu Kec. Sungai Serut Kota Bengkulu 38119
Email : novianthieratnasari@gmail.com
Jumlah Saudara : 4 (Empat)
Nama Saudara :
1. Yuniarthie Putri Hanita
2. Novianthie Ratnasari Dwi Putri
3. Qanita Yeka Putri
4. Almeyza Reka Putri
Nama Orang Tua :
1. Ayah : Murhani, AF
2. Ibu : Yunita

MOTTO

- ❖ Percaya Pada Diri Sendiri Jangan Biarkan Orang Lain Mengecewakan Anda
- ❖ Jangan Sia-Siakan Kesempatan Bersama Orangtua, Selagi Mereka Masiha Ada
- ❖ Jika Kamu Memiliki Teman Dan Teman Kamu Selalu Bersama Mu Dalam Keadaan Apapun, Pertahankan!

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- ❖ Yang Utama Dari Segalanya, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Atas karunia serta kemudahan yang berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.
- ❖ Ayah dan ibu Dedek tercinta. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ayah ku tersayang cinta pertamaku (Murhani,AF) dan Ibu ku tercinta (Yunita) yang telah memberikan kasih sayang yang tulus, yang selalu mendoakan ku, yang selalu merawat dan membimbing ku dari aku kecil hingga insyallah sebentar lagi aku wisuda. Maafkan aku mungkin semasa hidup ku ini sering menyusahkan kedua orang tuaku, insyallah kedepannya aku akan selalu membahagiakan kedua orang tuaku dan akan selalu membuat Ayah dan Ibu tersenyum.
- ❖ Untuk saudaraku Ayuk arthie, Yeka, dan Reka terimakasih selalu mendukungku dan selalu menyemangatiku. Terima kasih atas doa dan bantuan kalian selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan. Maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aku akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian semua.
- ❖ Dosen Pembimbing skripsiku. Bunda Sri Sumiati AB,S.Pd.,M.Kes, Bunda Linda, SST.,M.Kes, Bunda Rini Patroni, SST.,M.Kes, Bunda Lisma Ningsih, SKM,.MKM selaku dosen pembimbing dan penguji skripsi saya, terimakasih bunda saya sudah dibantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dari Bunda.
- ❖ Terimakasih kepada Bunda Rini Patroni, SST.,M.Kes sebagai Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu pada masa perkuliahan.
- ❖ Terimakasih saya ucapkan kepada Nanda Izha C. Baruara yang selalu mendengarkan keluh kesahku selama pembuatan skripsi ini. Yang selalu sabar mendengarkan aku bercerita baik itu hal yang baik atau buruk tentang skripsi ini, dan yang selalu memberikan aku nasehat serta motivasi supaya skripsi ini cepat terselesaikan. Terima Kasih selalu ingin berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini
- ❖ Terimakasihucapkan pada Sahabat-sahabat terbaik di kampus yang selalu menemani selama 4 tahun ini dan selalu mendengarkan bacotan ku untuk selalu berjuang bersama dan menjadi penghibur selama dikampus untuk selalu berbagi cerita ku ucapkan kepada “SAHABAT SM” Vio, Wik, Rahmat, Zandi, Alqopa, Bew, Refky, Ucok, Tegar, Iban, Uda, Kevin, Panji, Bejok, dan Nansel. Dan untuk gurls huru hara ku Chika, Ike, Sobra.

Terimakasih banyak untuk semangat yang selalu diberikan kepada saya demi terselesaikannya skripsi ini.

- ❖ Sahabat-sahabat tersayangku Pad, Jul, Natalie, Can Mix, Kak Icha, Fasya, Gina, Radha, Yayas, Ipeh. Terimakasih banyak untuk semangat yang selalu diberikan kepada saya demi terselesaikannya skripsi ini.
- ❖ Seluruh Dosen dan staf di jurusan promosi kesehatan, terima kasih banyak untuk semua ilmu, didikan dan pengalaman yang sangat berarti yang telah kalian berikan kepada kami.
- ❖ Teman-teman jurusan promosi kesehatan angkatan 2017. Terima kasih banyak untuk bantuan dan kerja samanya selama ini, sukses untuk kita semua.
- ❖ Terima kasih kepada Kampusku dan Almamater tercinta Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang menjadi tempat menimba ilmu tinggi- tingginya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Efektivitas Peregangan dan *Ice Breaking* terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA N 01 Kota Bengkulu”.

Skripsi ini terselesaikan atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Ibu Eliana, SKM., MPH, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Reka Lagora Marsofely, SST., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Promosi Kesehatan.
3. Ibu Sri Sumiati. AB,S.Pd., M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan dukungan, masukan, waktu, motivasi, dan kesabaran dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Ibu Linda Sitompul, SST., M.Kes, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan, masukan, waktu, motivasi, dan kesabaran dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Ibu Rini Patroni SST., M.Kes, selaku dosen ketua penguji yang memberi arahan dan saran kepada penulis.
6. Ibu Lisma Ningsih, SKM., MKM. selaku dosen penguji I yang memberi arahan dan saran kepada penulis.
7. Kedua orang tua orang yang penulis sayangi yang selalu memberi doa, dorongan dan semangat kepada Penulis dalam menggapai semua cita-cita.
8. Sahabat, teman-teman mahasiswa/mahasiswi seperjuangan yang tidak henti-hentinya telah memberikan semangat dan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga Penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk kemajuan Penulis di masa yang akan datang. Mudah-mudahan Skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

Bengkulu, Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
BIODATA	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsentrasi Belajar	7
B. Pembelajaran Daring	11
C. Peregangan	12
D. <i>Ice Breaking</i>	15
E. Pengetahuan	17
F. Sikap	19
G. Remaja	22
H. <i>Story Board</i> Peregangan	23
I. <i>Story Board Ice Breaking</i>	26
J. Teori Edgar Dale	26
K. Kerangka Teori	28
L. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29

A.	Jenis dan Rancangan Penelitian	29
B.	Kerangka Konsep	30
C.	Definisi Operasional.....	30
D.	Populasi dan Sampel	31
E.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
F.	Instrumen dan Bahan Penelitian.....	32
G.	Pengumpulan Data	33
H.	Pengolahan Data.....	34
I.	Analisis Data	35
J.	Alur Penelitian.....	35
K.	Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		38
A.	Hasil penelitian.....	38
B.	Pembahasan	43
C.	Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		48
A.	Kesimpulan.....	48
B.	Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA		49
LAMPIRAN		

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	28
Bagan 3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	29
Bagan 3.2 Kerangka Konsep	30
Bagan 3. 3 Alur Penelitian.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel I.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 3. 2 Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan.....	33
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Pengetahuan.....	33
Tabel 4. 1 Rerata Pengetahuan dan Sikap Peregangan dan Ice Breaking	39
Tabel 4. 2 Deskripsi Pengetahuan Peregangan Terhadap Konsentrasi Belajar	40
Tabel 4. 3 Deskripsi Pengetahuan Ice Breaking Terhadap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA Sebelum dan Sesudah	41
Tabel 4. 4 Deskripsi Sikap Peregangan Terhadap Konsentrasi Belajar Daring	41
Tabel 4. 5 Deskripsi Sikap Ice Breaking Terhadap Konsnetrasi Belajar daring	42
Tabel 4. 6 Perbedaan dan Efektivitas Peregangan dan Ice Breaking	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teori Edgar Dale	27
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Lembar Kuesioner
Lampiran 2	: EC
Lampiran 3	: Sertifikat HKI
Lampiran 4	: Surat Izin Penelitian
Lampiran 5	: Surat Selesai Penelitian
Lampiran 6	: Lembar Bimbingan
Lampiran 7	: Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tercapainya tujuan pembelajaran ditandai dengan pembentukan kepribadian dan tingkat penguasaan materi peserta didik. Penggunaan model pembelajaran yang monoton, kurangnya variasi dalam pembelajaran, dan metode ceramah yang masih bersifat konvensional yang dilakukan oleh guru dalam memberikan pelajaran akan menyebabkan peserta didik merasa bosan. Selain itu, kebosanan peserta didik juga dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang tidak sesuai dengan peserta didik, misalnya ukuran meja, tempat duduk dan waktu pembelajaran yang diberikan oleh pengajar melebihi jadwal pembelajaran yang sudah ditentukan. Keberhasilan proses belajar mengajar merupakan faktor utama dari tujuan pendidikan secara umum yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Suatu proses pembelajaran sering kali mengabaikan kondisi faktor internal dari dalam diri seorang peserta didik dan faktor eksternal yang berada di luar diri seorang peserta didik (Ayustina, 2020).

Belajar merupakan suatu aktivitas fisik dan psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan sikap. Perubahan tersebut dilakukan dalam bentuk proses di mana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui praktek dan latihan (Ayustina, 2020). Saat ini Pandemi Covid-19 berdampak besar pada berbagai sektor, salah satunya pendidikan. Dunia pendidikan juga ikut merasakan dampaknya. Pendidik harus memastikan kegiatan belajar mengajar tetap berjalan, meskipun peserta didik berada di rumah.

Pembelajaran merupakan proses transfer ilmu antara guru kepada siswa yang dilakukan melalui berbagai kegiatan. Pembelajaran bisa berlangsung secara pendidikan formal maupun pendidikan non formal, dilihat dari instansi yang menaungi kegiatan pembelajaran tersebut. Pendidikan formal biasanya terjadi di sekolah, karena di sekolah sudah jelas terdapat tujuan, isi dan capaian pembelajaran. Pendidikan non formal merupakan jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang (Aslikudin, 2016). Salah satu penyebab kesulitan belajar pada siswa adalah rendahnya kemampuan siswa berkonsentrasi dalam menerima pelajaran yang

diberikan, hal ini menyebabkan prestasi belajar siswa pun menurun (Nafi'ah, Susilo, & Setyoningrum, 2020). Dalam situasi pandemi Covid-19 proses belajar harus tetap berjalan akan tetapi pengajaran tatap muka tidak bisa dilakukan bahkan dilarang (Kebudayaan & Indonesia, 2020).

Solusinya, pendidik dituntut mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media dalam jaringan (daring). Ini sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). Dengan demikian, pendidik dapat memastikan peserta didik mengikuti pembelajaran dalam waktu bersamaan, meskipun di tempat yang berbeda.

Kondisi belajar yang kondusif sangat diperlukan dalam proses pembelajaran, agar peserta didik dapat menerima pembelajaran dengan baik. Kondisi belajar yang tidak kondusif dapat menyebabkan peserta didik menjadi kehilangan konsentrasi dalam proses pembelajaran dan mengakibatkan peserta didik tidak dapat menerima pembelajaran secara maksimal. Suasana kondusif dimaksud adalah situasi dan kondisi yang memungkinkan tercapainya tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien (Kumalasri, 2017). Apabila kondisi tegang atau tes dapat membuat aktivitas berpikirnya tidak maksimal sehingga menyebabkan individu mengalami kesulitan belajar (Islamiah, 2018).

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan fungsi jiwa dan pemikiran seseorang terhadap objek yang berkaitan dengan belajar (penerimaan informasi tentang pelajaran) di mana konsentrasi belajar ini sangat penting dalam proses pembelajaran karena merupakan usaha dasar untuk dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik. Faktor lingkungan fisik yang memengaruhi konsentrasi belajar adalah ruangan yang kondusif, suara, pencahayaan, temperatur, dan desain belajar. Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung peserta didik untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu (Nafi'ah, Susilo, & Setyoningrum, 2020).

Nugroho dalam Amelia (2017) menjelaskan bahwa kejenuhan siswa dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar. Beban pelajaran yang ditanggung oleh siswa sangat banyak, apalagi sebagian mereka harus mengikuti kegiatan belajar di lembaga pendidikan formal (kursus) (Amelia, 2017). Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa yaitu lingkungan dan juga metode pembelajaran dalam jaringan (daring)

yang lebih banyak menggunakan kekuatan mata tanpa ada aktivitas untuk merelaksasi organ-organ tubuh yang saat ini terjadi pada situasi dan kondisi yang menjenuhkan dan berdampak pada konsentrasi siswa yang menurun atau enggan untuk mengikuti pembelajaran dan mengakibatkan hasil ujian akhir mengalami penurunan (Andrianto, 2020).

Salah satu intervensi yang menarik dilakukan sehingga siswa termotivasi untuk belajar metode daring serta memiliki konsentrasi yang baik saat pembelajaran yaitu peregangan. Meningkatkan konsentrasi belajar dengan cara peregangan adalah kegiatan melakukan gerakan-gerakan yang bertujuan melenturkan atau melemaskan kembali bagian-bagian tubuh yang kaku. Gerakan peregangan yang banyak dilakukan adalah gerakan aktif dinamis sekitar 3 menit dan bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi (Kemenkes, 2018).

Peregangan yang diberikan saat Jeddah pembelajaran akan menghindari risiko keluhan gangguan otot akibat duduk yang terlalu lama dalam mengikuti pembelajaran. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai kondisi tersebut adalah dengan pemberian peregangan di sela-sela waktu pembelajaran. Peregangan dapat menurunkan keluhan gangguan otot. Hal ini disebabkan oleh efek atau manfaat peregangan. Peregangan merupakan suatu usaha untuk memperpanjang otot istirahat (relaksasi), sehingga dapat mencegah ketegangan otot (spasme). Peregangan yang dilakukan secara rutin dapat berdampak pada kelenturan (fleksibilitas) dan konsentrasi, yaitu kemampuan sendi untuk bergerak dalam jangkauan penuh dan juga daya tahan tubuh (Ajilianto, 2019). Salah satu penyebab menurunnya konsentrasi belajar siswa adalah terlalu lama duduk dengan satu posisi.

Peregangan merupakan solusi yang tepat untuk menyeimbangkan keadaan otot dalam keadaan diam atau statis dan tidak aktif bergerak dalam waktu lama. Peregangan yang diberikan di sela-sela waktu pembelajaran akan bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, kelelahan, memperbaiki kewaspadaan mental, mengurangi risiko cedera, membuat memusatkan pikiran ke dalam tubuh, dan membuat kondisi tubuh lebih baik, serta sebagai relaksasi untuk mengatasi kejenuhan dalam mengikuti proses pembelajaran.

Pemberian latihan peregangan otot di sela-sela waktu pembelajaran kepada peserta didik bertujuan untuk memberikan rileksasi pada otot-otot yang kaku akibat terlalu lama dalam satu posisi sehingga sirkulasi aliran darah ke otak akan lebih lancar

dan mengakibatkan konsentrasi meningkat (Astuti & Koesyanto, 2016). Hasil peneliti (anggraeni, 2015) yang menyatakan bahwa Peregangan yang dilakukan selama 5 Menit disela-sela pekerja buru dapat mengurangi keluhan sendi hal yang sama diungkap (Nafi'ah, Susilo, & Setyoningrum, 2020) Peregangan yang dilakukan sebelum melakukan olahraga rutin dapat meningkatkan stamina dan konsentrasi pada atlit lempar lembing

Selain peregangan *Ice Breaking* juga dapat mengembalikan atau meningkatkan konsentrasi belajar, *Ice Breaking* adalah sentuhan aktivitas yang dapat digunakan untuk memecahkan kebekuan, kekalutan, kejemuhan dan kejenuhan suasana sehingga menjadi mencair dan suasana bisa kembali pada keadaan semula (lebih kondusif) (Harsyad, 2016). Jika sentuhan aktivitas ini diterapkan pada proses pembelajaran, maka besar kemungkinannya proses pembelajaran akan berjalan kondusif dan menumbuhkan semangat, motivasi, gairah belajar, konsentrasi belajar dan lain sebagainya yang lebih baik.

Sejalan dengan pendapat Sunarto dalam bukunya bahwasanya kekuatan rata-rata manusia untuk terus konsentrasi dalam situasi yang monoton hanyalah sekitar 15 menit saja.5 Artinya harus ada jeda istirahat untuk memulihkan konsentrasi belajar peserta didik pada saat mengikuti layanan bimbingan kelompok, agar perhatiannya kembali tertuju pada layanan bimbingan kelompok yang sedang berlangsung.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis pada penduduk umur ≥ 15 tahun menurut provinsi Bengkulu 11% jika dilihat dari jenis kelamin 6,1 laki-laki dan 8,5 perempuan. Proporsi nasional aktivitas fisik kurang pada umur >10 tahun adalah 33,5% dan aktivitas fisik cukup adalah sebanyak 66,5%, sedangkan di Bengkulu, aktivitas fisik cukup pada umur >10 tahun adalah 72,8% dan aktivitas fisik kurang adalah 27,2%. Jika dilihat dari persentase umur, secara nasional kelompok umur 10-24 tahun yang tergolong dalam proporsi aktivitas fisik kurang pada adalah 64,4%. (Riskesdas, 2018) Padahal peregangan bagi kelompok umur 10-24 tahun sangat penting, khususnya pelajar tingkat SMA di Kota Bengkulu.

Hampir semua sekolah di Kota Bengkulu melakukan pembelajaran tanpa tatap muka sebesar (90%) (Kemendikbud,2020) Kota Bengkulu terdiri dari sembilan Kecamatan, kecamatan Ratu Agung yang paling banyak memiliki Sekolah menengah atas yaitu tujuh SMA. Di mana salah satunya adalah SMA N 01 dengan jumlah siswa terbanyak yaitu: 888 siswa, laki-laki sebanyak 379 dan perempuan 509. Dari hasil

wawancara dengan pihak sekolah didapatkan informasi banyak siswa yang mengeluh dengan sistem pembelajaran daring dengan alasan bosan dan menjenuhkan dan menurunkan minat untuk belajar di samping itu tidak ada pengawasan langsung dari guru yang mengajar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena di atas terjadinya kejenuhan dalam pembelajaran daring serta penurunan nilai rapor yang disebabkan oleh menurunnya konsentrasi belajar siswa dan membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas peregangan dan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA N 01 di Kota Bengkulu.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui efektivitas peregangan dan *Ice breaking* terhadap pengetahuan dan sikap konsentrasi belajar daring remaja SMA N 01 Kota Bengkulu

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

- a. Diketahui rerata skor pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan peregangan dan *ice breaking*
- b. Diketahui rerata skor sikap responden sebelum dan sesudah diberikan peregangan dan *ice breaking*
- c. Diketahui rerata konsentrasi belajar remaja SMA sebelum dan sesudah diberikan Peregangan dan *ice breaking*
- d. Diketahui perbedaan peregangan dan *Ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring remaja SMA N 01 Kota Bengkulu.
- e. Diketahui efektivitas peregangan terhadap pengetahuan dan sikap responden

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Untuk melengkapi referensi yang sudah ada dan sebagai referensi terhadap konsentrasi belajar daring tentang peregangan dan *ice Breaking*.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermakna kepada pihak akademik serta dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang berhubungan dengan konsentrasi belajar dan *Ice breaking*

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi data dasar untuk penelitian serupa dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada penelitian yang akan datang dalam membuat penelitian yang lainnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Persamaan dan Perbedaan	Kesimpulan
Riawan Rahayu Anggraeni (2015) (Anggraeni)	Manfaat Peregangan Otot Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian <i>Knitting</i> Gantung Pt. Royal Korindah Purbalingga	<i>One group pretest posttest (pra eksperimen)</i>	Perbedaan : 1. Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah keluhan nyeri punggung bawah 2. Design penelitian yaitu <i>Pre experiment (one group pretest posttest)</i> Persamaan : 3. Variabel independen sama yaitu peregangan otot	Ada manfaat peregangan otot terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja bagian <i>knitting</i> gantung PT. Royal Korindah Purbalingga
Tamarakha Yumna (2020) (Yumna)	Pengaruh Cuko Pempek Dan Lama Peregangan Terhadap Kekuatan Tarik Elastik Ortodonti	<i>Quasi eksperimen</i>	Perbedaan : 1. Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kekuatan tarik elastik ortodonti Persamaan : 2. Variabel independen sama yaitu peregangan 3. Design penelitian dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen	Cuko pempek dengan bahan asam cuka dan asam Jawa dapat menurunkan kekuatan tarik elastik ortodonti.
Hidayatun nafi'ah (2020) (Nafi'ah, Susilo, & Setyoningrum, 2020)	Perbedaan Efektivitas Senam Otak Dan Senam Peregangan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja Di Mts Ma'arif Nyatnyono Ungaran	<i>Pretest posttest control group design (true eksperiment al)</i>	Perbedaan : 1. Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah efektivitas senam otak 2. Design penelitian dalam penelitian ini adalah <i>pretest posttest control group design(true eksperimental)</i> Persamaan : 1. Variabel dependen sama yaitu konsentrasi belajar pada remaja	Ada perbedaan efektivitas senam otak dan senam peregangan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di mts ma'arif nyatnyono ungaran.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsentrasi Belajar

1. Hakikat Konsentrasi

Menurut asal katanya, konsentrasi atau *concentrate* (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, *concentration* artinya pemusatan. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Siswa yang berkonsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa tingkah lakunya ketika proses belajar mengajar. Menurut pendapat lain konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.

Secara garis besar, sebagian besar orang memahami pengertian konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Dengan adanya pengertian tersebut, timbullah suatu pengertian lain bahwa di dalam melakukan konsentrasi, orang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikirannya hanya boleh fokus pada satu objek saja. Panca indera, khususnya mata dan telinga tidak boleh terfokus kepada hal-hal lain, pikiran tidak boleh memikirkan dan teringat masalah-masalah lain. Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa secara umum konsentrasi merupakan suatu proses pemusatan pikiran terhadap suatu objek tertentu. Berarti tindakan atau pekerjaan itu dilakukan dengan sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indera yang kita miliki bahkan yang bersifat abstrak sekalipun seperti perasaan. Konsentrasi ketika mendengarkan guru menyampaikan materi saat proses pembelajaran berlangsung yang harus kita lihat, dengar dan simak dengan sungguh-sungguh, bertanya bila diperlukan, mencatat bila terdapat pembahasan yang sangat penting agar maksud maupun tujuan yang disampaikan dapat kita terima dengan baik.

2. Pengertian Belajar

Pengertian belajar yang cukup komprehensif diberikan oleh Bell-Gredler (1986:1) yang menyatakan bahwa belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam *competencies, skills, and attitudes*. Kemampuan (*competencies*),

keterampilan (*skills*), dan sikap (*attitudes*) tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari masa bayi sampai masa tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat. Rangkaian proses belajar itu dilakukan dalam bentuk keterlibatannya dalam pendidikan informal, keikutsertaan dalam pendidikan formal dan/atau pendidikan nonformal. Kemampuan belajar inilah yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman, yang artinya belajar adalah suatu proses dan bukan suatu hasil. Belajar tidak hanya mengingat akan tetapi mengalami. Menurut Arthur J. Gates, belajar adalah perubahan tingkah laku melalui pengalaman dan latihan. Sedangkan menurut Clifford T. Morgan, belajar adalah perubahan tingkah laku yang relative tetap yang merupakan hasil pengalaman yang lalu. Dari beberapa pengertian di atas dapat diketahui bahwa belajar mengacu pada berubahnya perilaku seseorang yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, penilaian mengenai sikap, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi atau lebih luas lagi dalam aspek kehidupan dan pengalaman. Belajar selalu menunjukkan suatu proses perubahan tingkah laku atau pribadi seseorang berdasarkan praktik pengalaman yang dialaminya.

Belajar sering juga diartikan sebagai penambahan, perluasan, dan pendalaman pengetahuan, nilai dan sikap, serta keterampilan. Secara konseptual Fontana (1981), mengartikan belajar adalah suatu proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Seperti Fontana, Gagne (1985) juga menyatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan dalam kemampuan yang bertahan lama dan bukan berasal dari proses pertumbuhan.

Belajar sering juga diartikan sebagai penambahan, perluasan, dan pendalaman pengetahuan, nilai dan sikap, serta keterampilan. Secara konseptual Fontana (1981), mengartikan belajar adalah suatu proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Seperti Fontana, Gagne (1985) juga menyatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan dalam kemampuan yang bertahan lama dan bukan berasal dari proses pertumbuhan.

3. Ciri-Ciri Belajar

Dari semua pengertian tentang belajar, sangat jelas pada kita bahwa belajar tidak hanya berkenaan dengan jumlah pengetahuan tetapi juga meliputi seluruh

kemampuan individu. Kedua pengertian terakhir tersebut memusatkan perhatiannya pada tiga hal.

Pertama, belajar harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada diri individu. Perubahan tersebut tidak hanya pada aspek pengetahuan atau kognitif saja tetapi juga meliputi aspek sikap dan nilai (afektif) serta keterampilan (psikomotor).

Kedua, perubahan itu harus merupakan buah dari pengalaman. Perubahan perilaku yang terjadi pada diri individu karena adanya interaksi antara dirinya dengan lingkungan. Interaksi ini dapat berupa interaksi fisik. Misalnya, seorang anak akan mengetahui bahwa api itu panas setelah ia menyentuh api yang menyala pada lilin. Di samping melalui interaksi fisik, perubahan kemampuan tersebut dapat diperoleh melalui interaksi psikis.

Ketiga, perubahan tersebut relatif menetap. Perubahan perilaku akibat obat-obatan, minuman keras, dan yang lainnya tidak dapat dikategorikan sebagai perilaku hasil belajar. Seorang atlet yang dapat melakukan lompat galah melebihi rekor orang lain karena minum obat tidak dapat dikategorikan sebagai hasil belajar. Perubahan tersebut tidak bersifat menetap. Perubahan perilaku akibat belajar akan bersifat cukup permanen.

4. Jenis-Jenis Belajar

Berkenaan dengan proses belajar yang terjadi pada diri siswa, Gagne (1985) mengemukakan delapan jenis belajar. Kedelapan jenis belajar tersebut adalah:

- a. Belajar Isyarat (*Signal Learning*) Belajar melalui isyarat adalah melakukan atau tidak melakukan sesuatu karena adanya tanda atau isyarat.
- b. Belajar Stimulus-Respon (*Stimulus-Response Learning*) Belajar stimulus-respon terjadi pada diri individu karena ada rangsangan dari luar.
- c. Belajar Rangkaian (*Chaining Learning*) Belajar rangkaian terjadi melalui perpaduan berbagai proses stimulusrespon (S-R) yang telah dipelajari sebelumnya sehingga melahirkan perilaku yang segera atau spontan.
- d. Belajar Asosiasi Verbal (*Verbal Association Learning*) Belajar asosiasi verbal terjadi bila individu telah mengetahui sebutan bentuk dan dapat menangkap makna yang bersifat verbal.
- e. Belajar Membedakan (*Discrimination Learning*) Belajar diskriminasi terjadi bila individu berhadapan dengan benda, suasana, atau pengalaman yang luas dan mencoba membedakan hal-hal yang jumlahnya banyak itu.

- f. Belajar Konsep (*Concept Learning*) Belajar konsep terjadi bila individu menghadapi berbagai fakta atau data yang kemudian ditafsirkan ke dalam suatu pengertian atau makna yang abstrak.
- g. Belajar Hukum atau Aturan (*Rule Learning*) Belajar aturan/hukum terjadi bila individu menggunakan beberapa rangkaian peristiwa atau perangkat data yang terdahulu atau yang diberikan sebelumnya dan menerapkannya atau menarik kesimpulan dari data tersebut menjadi suatu aturan.
- h. Belajar Pemecahan Masalah (*Problem Solving Learning*) Belajar pemecahan masalah terjadi bila individu menggunakan berbagai konsep atau prinsip untuk menjawab suatu pertanyaan.

5. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah terpusatnya perhatian siswa pada proses pembelajaran yang berlangsung tanpa melakukan hal-hal lain. Menurut Dimiyati dan Mudjiono, “Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Jika seorang siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, bisa jadi ia tidak dapat menikmati proses belajar yang dilakukannya. Hal ini bisa saja dikarenakan mata pelajaran yang dipelajari dianggap sulit sehingga tidak dapat menyukai pelajaran tersebut, guru yang menyampaikan tidak disukai karena beberapa alasan, suasana dan tempat tidak menyenangkan, atau bahkan cara penyampaianya membosankan. Gangguan konsentrasi pada saat belajar banyak dialami oleh para siswa terutama dalam mempelajari mata pelajaran yang mempunyai tingkat kesulitan cukup tinggi misalnya pelajaran yang berkaitan dengan ilmu pasti dan mata pelajaran yang termasuk kelompok ilmu sosial.

Gangguan Pemusatan Perhatian / Hiperaktif atau dikenal dengan *attention deficit disorder/hyperactivity disorder*, yang disingkat ADHD merupakan salah satu bentuk gangguan eksternalisasi. Anak yang mengetukkan jari, selalu bergerak, menggoyang-goyangkan kaki, mendorong tubuh orang lain tanpa ada alasan yang jelas, berbicara tanpa henti, dan selalu bergerak gelisah sering kali disebut hiperaktivitas. Di samping itu, anak dengan simtom-simtom seperti itu juga sulit untuk berkonsentrasi. Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar seorang siswa. Jika seorang siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya akan membuang tenaga, waktu,

pikiran maupun biaya. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik.

a. Faktor-Faktor Pendukung dalam Konsentrasi Belajar

Faktor-faktor pendukung konsentrasi belajar seorang siswa dipengaruhi oleh 2 faktor yakni:

1) Faktor internal

Faktor internal adalah sesuatu hal yang berada dalam diri seseorang.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal berarti hal-hal yang berada di luar diri seseorang atau dapat dikatakan hal-hal yang berada di sekitar lingkungan.

b. Faktor Penghambat dalam Konsentrasi

Ada dua faktor penyebab gangguan konsentrasi yakni faktor internal dan eksternal, adapun penjelasan lebih lanjut sebagai berikut :

1) Faktor internal

a) Faktor jasmaniah, yang bersumber dari kondisi jasmani seseorang yang tidak berada di dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan, misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indra, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernapasan, dan sejenisnya.

b) Faktor rohaniah, berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi seseorang, misalnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres, depresi, dan sejenisnya.

2) Faktor eksternal

Gangguan yang sering dialami adalah adanya rasa tidak nyaman dalam melakukan berbagai kegiatan yang memerlukan konsentrasi penuh, misalnya ruang belajar yang sempit, kotor, udara yang berpolusi, dan suhu udara yang panas.

B. Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring merupakan sebuah inovasi pendidikan yang melibatkan unsur teknologi informasi dalam pembelajaran. Menurut Mustofa et al (2019) bahwa Pembelajaran daring merupakan sistem pendidikan jarak jauh dengan sekumpulan metode pengajaran di mana terdapat aktivitas pengajaran yang dilaksanakan secara terpisah dari aktivitas belajar. pembelajaran daring diselenggarakan melalui jejaring internet dan web

2.0 (Alessandro, 2018), artinya bahwa penggunaan pembelajaran daring melibatkan unsur teknologi sebagai sarana dan jaringan internet sebagai sistem. Pembelajaran daring telah banyak dilakukan dalam konteks perguruan tinggi, terbukti dari beberapa penelitian yang menjelaskan hal tersebut (Crews & Parker, 2017; Mather & Sarkans, 2018), pembelajaran daring memberikan manfaat dalam membantu menyediakan akses belajar bagi semua orang, sehingga menghapus hambatan secara fisik sebagai faktor untuk belajar dalam ruang lingkup kelas (Riaz, 2018), bahkan hal tersebut dipandang sebagai sesuatu yang efektif untuk diterapkan khususnya dalam perguruan tinggi, akan tetapi menurut Pilkington (2018) tidak bisa dipungkiri bahwa tidak semua pembelajaran dapat dipindahkan ke dalam lingkungan pembelajaran secara daring.

Perkembangan teknologi menjadi sebuah potensi dalam berbagai bidang khususnya dalam bidang pendidikan sehingga harus direspon secara positif dan adaptif dalam menjawab tantangan abad 21 yang penuh kompleksitas (Aziz Hussin, 2018; Gamar et al., 2018). Penggunaan teknologi dalam dunia pendidikan telah menjadi isu yang sangat penting dan sering dibicarakan dalam berbagai kegiatan (Orgaz et al., 2018; Traxler, 2018), keberadaan teknologi bagi dunia pendidikan merupakan sarana yang dapat dipakai sebagai media penyampaian program pembelajaran baik secara searah maupun secara interaktif (Husaini, 2014), proses belajar tidak lagi dibatasi oleh ruang kelas tertentu (Denker, 2013), selain itu penggunaan teknologi telah memungkinkan munculnya pembelajaran jarak jauh dan mendorong inovasi yang lebih besar dalam menciptakan metode pengajaran di dalam dan di luar kelas (Almeida & Simoes, 2019).

C. Peregangan

1. Pengertian Peregangan

Peregangan adalah suatu tindakan administratif untuk meminimalkan risiko bahaya di tempat kerja (Koesyanto & Astuti, 2016 dalam Priono, 2017). Peregangan merupakan aktivitas sangat sederhana yang dapat membuat tubuh merasa lebih baik dan dapat menjadi solusi yang baik untuk mengatasi ketegangan serta kekakuan otot. Jika dilakukan dengan benar, peregangan dapat mencegah dan membantu pemulihan nyeri otot akibat dari sikap kerja yang salah, otot menegang akibat tidak bergerak dalam waktu yang lama, sendi yang mengencang, peredaran darah yang terhambat, cidera ketegangan berulang, ketegangan dan tekanan. Sebagian besar masalah ini dapat diatasi dengan ergonomi. Namun, tubuh tetap menderita akibat duduk dan diam dalam waktu yang lama, sehingga dibutuhkan peregangan

otot (Anderson, 2010). Latihan peregangan sederhana dapat dilakukan di mana saja. Latihan peregangan membantu menggerakkan bagian-bagian tubuh dan melawan rasa sakit dalam tubuh, dapat menyembuhkan sakit otot dengan latihan peregangan sederhana selama 15 menit (Triangto, 2012).

2. Manfaat Peregangan

Peregangan merupakan penyeimbang yang sempurna untuk keadaan diam dan tidak bergerak dalam waktu lama. Menurut Anderson (2010), peregangan yang dilakukan secara teratur dapat bermanfaat bagi tubuh, misalnya sebagai berikut:

- a. Mengurangi ketegangan otot.
- b. Memperbaiki peredaran darah.
- c. Mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, dan kelelahan.
- d. Memperbaiki kewaspadaan mental.
- e. Mengurangi risiko cedera.
- f. Membuat tubuh merasa lebih baik.

Apabila tubuh mengalami cedera atau merasakan semua gejala kekakuan yang terjadi secara berulang, maka harus segera pergi ke dokter atau klinik. Hal ini dikarenakan peregangan tidak untuk menyembuhkan masalah serius. Sementara menurut Suharjana (2013) manfaat dari peregangan yaitu:

- a. Meningkatkan kebugaran fisik dengan cara memperlancar transportasi zat-zat yang diperlukan tubuh dan pembuangan sisa-sisa zat yang tidak diperlukan oleh tubuh
- b. Mengoptimalkan gerakan, dengan cara mengulur otot-otot lipermainannt, tendo, dan persendian sehingga dapat bekerja secara optimal.
- c. Meningkatkan relaksasi otot fisik, dengan cara penguluran otot-otot tubuh yang tegang menjadi lebih rileks dan nyaman.
- d. Mengurangi risiko cedera sendi dan otot, karena gerak pada persendian serta gerak pada otot menjadi lebih luas dan elastis sehingga kemungkinan untuk terjadinya cedera pada sendi dan otot menjadi lebih kecil dan dapat diminimalkan.

3. Waktu untuk Melakukan Peregangan

Menurut Anderson (2010), peregangan yang dilakukan secara teratur dapat membantu menghindari ketegangan dan kekakuan otot. Peregangan dapat dilakukan setiap waktu, misalnya sebagai berikut:

- a. Saat bekerja untuk melepaskan ketegangan syaraf.

- b. Pada saat badan merasa tegang, kaku, dan lelah.
- c. Sebelum dan sesudah berjalan kaki.
- d. Pada pagi hari, setelah bangun tidur, dan di malam hari sebelum tidur.

4. Cara Melakukan Peregangan

Cara melakukan peregangan yang benar menurut Anderson (2010) adalah sebagai berikut:

- a. Bernapas dengan ringan.
- b. Santai, tenang, dan nyaman.
- c. Menyesuaikan dengan keadaan tubuh.
- d. Fokus pada otot dan sendi yang sedang diregangkan.
- e. Meresapi gerakan peregangan.
- f. Dilakukan tanpa paksaan.
- g. Tidak menimbulkan rasa sakit.

5. Metode Peregangan

Peregangan otot dapat dilakukan dalam berbagai cara tergantung pada tujuan yang ingin dicapai, kemampuan yang dimiliki, dan keadaan atau kondisi. Terdapat lima teknik peregangan dasar, yaitu *static*, *ballistic*, *passive*, *active*, dan teknik *proprioceptif* (Alter, 2018). Lima teknik peregangan dasar tersebut, yaitu:

a. Teknik Peregangan Statis

Peregangan statis meliputi teknik peregangan dengan posisi tubuh bertahan, yaitu melakukan peregangan dengan tubuh tetap berada pada posisi semula tanpa berpindah tempat. Pada teknik ini, dapat dilakukan peregangan otot pada titik yang paling jauh kemudian bertahan pada posisi meregang. Teknik ini merupakan cara yang paling aman dalam melakukan peregangan.

b. Teknik Peregangan Balistik

Teknik ini merupakan teknik yang paling kontroversial, karena teknik ini sering menyebabkan rasa sakit dan cedera pada otot. Teknik ini karena dianggap efektif untuk membangun kelenturan tubuh, dan dalam latihan berbentuk khusus, metode ini tepat untuk mengembangkan kelenturan pada gerakan yang terstruktur dan dinamis.

c. Teknik Peregangan Pasif

Peregangan pasif merupakan suatu teknik peregangan di mana tubuh dalam keadaan rileks dan mengadakan kontribusi pada daerah gerakan. Kekuatan eksternal dapat dibangkitkan oleh alat baik dengan cara manual maupun mekanis.

d. Teknik Peregangan Aktif

Peregangan aktif dilakukan dengan menggunakan otot tanpa mendapat bantuan dari kekuatan eksternal. Peregangan aktif itu penting karena dapat membangun kelenturan otot secara aktif (Alter, 2003).

6. Situasi dan Kondisi yang Membuat Peregangan Tidak Boleh Dilakukan

Terdapat beberapa situasi dan kondisi, yang membuat peregangan tidak boleh dilakukan, situasi dan kondisi tersebut adalah sebagai berikut (Alter, 2003):

- a. Keadaan tulang yang menghalangi gerakan atau tulang sukar digerakkan.
- b. Mengalami patah tulang.
- c. Terdapat gejala atau telah teridentifikasi peradangan atau infeksi akut pada daerah sekitar sendi.
- e. Terdapat gejala atau teridentifikasi osteoporosis.
- f. Memiliki rasa sakit yang akut dan menyiksa pada pergerakan sendi maupun pada saat pemanjangan otot.
- g. Mengalami cedera keseleo.
- h. Memiliki penyakit tertentu pada pembuluh darah.
- i. Terdapat pengurangan atau penurunan fungsi pada daerah pergerakan. Dalam peregangan tidak dibutuhkan peralatan, pakaian, ataupun keterampilan khusus. Seorang pekerja bahkan dapat melakukan *stretching* sambil melakukan aktivitas yang lain (Anderson, 2010).

D. *Ice Breaking*

1. Pengertian *Ice Breaking*

Ice Breaking adalah suatu kegiatan kecil untuk mengalihkan situasi dari yang tegang, membosankan, membuat kantuk, dan menjenuhkan menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas atau ruangan tertentu.

Sesuai namanya, *ice breaking* dibuat untuk “memecahkan es” pada suatu kegiatan, baik itu pada pertemuan-pertemuan formal seperti di ruang kelas belajar, seminar atau

pelatihan dengan maksud menghilangkan kebakuan-kebakuan di antara peserta didik atau peserta kegiatan, sehingga mereka saling mengenal, mengerti dan bisa saling berinteraksi dengan baik antara satu dengan yang lainnya.

Menurut Soenarno dalam Ati *ice breaker* adalah sebuah cara untuk membuat peserta pelatihan, seminar, pertemuan, atau *meeting* menjadi terkonsentrasi. *Ice breaker* sangat diperlukan dalam proses pembelajaran di kelas untuk menjaga stamina emosi dan kecerdasan berpikir. Hasil penelitian satu dekade terakhir menunjukkan proses belajar lebih efektif jika siswa atau peserta diklat dalam keadaan gembira sehingga pencapaian hasil belajar pun lebih istimewa.

Hal senada juga dikatakan oleh M. Said dalam Sunarto bahwa *ice breaking* adalah permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebakuan dalam kelompok. Di sini M.said sedikit memberikan penjelasan tentang cara melakukan *ice breaking* yaitu dengan permainan dan atau kegiatan lainnya. Tetapi tujuan dari semua kegiatan yang dilakukan dalam rangka *ice breaking* adalah sama, yaitu memecah kebakuan suasana, agar proses pelatihan atau pembelajaran menjadi lebih efektif. Konsentrasi peserta pelatihan atau anak didik menjadi terfokus kembali.

Ice breaking dapat dilakukan dalam berbagai bentuk aktivitas, misalnya dalam bentuk cerita lucu dan bermakna dari guru, tebakan berhadiah, ataupun permainan-permainan. Aktivitas bisa dilakukan dalam waktu antara 5 – 15 menit tergantung pada kebutuhan. *Ice breaking* bisa dilakukan pada saat kapan saja tergantung pada kondisi dan keperluan, serta bisa dilakukan oleh guru siapa saja. Dalam pelaksanaannya memang membutuhkan keterampilan dan kreativitas guru, terutama dalam memilih aktivitas yang tepat sesuai dengan kebutuhan.

Ada beberapa manfaat melakukan aktivitas *ice breaking*, di antaranya adalah: Menghilangkan kebosanan, kejemuhan, kecemasan, dan kelelahan karena bisa keluar sementara dari rutinitas pelajaran dengan melakukan aktivitas gerak bebas dan ceria.

- a. Melatih berpikir secara kreatif dan luas siswa.
- b. Mengembangkan dan mengoptimalkan otak dan kreativitas siswa.
- c. Melatih siswa berinteraksi dalam kelompok dan bekerja sama dalam satu tim.
- d. Melatih berpikir sistematis dan kreatif untuk memecahkan masalah.
- e. Meningkatkan rasa percaya diri.
- f. Melatih menentukan strategi secara matang.

- g. Melatih kreativitas dengan bahan yang terbatas.
- h. Melatih konsentrasi, berani bertindak dan tidak takut salah.
- b. Merekatkan hubungan interpersonal yang renggang.
- c. Melatih untuk menghargai orang lain.
- d. Memantapkan konsep diri.
- e. Melatih jiwa kepemimpinan.
- f. Melatih bersikap ilmiah.
- g. Melatih mengambil keputusan dan tindakan.

E. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*) (Notoatmodjo, 2012).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2012).

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu dalam hal ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya. Contoh: dapat menyebutkan factor-faktor penyebab *stunting*.

b. Memahami (*Comphrehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan,

menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya mengapa harus makan makanan yang bergizi.

c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi dalam hal ini diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) didalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi, dan berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Artinya, sintesis merupakan suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi kejadian anak *stunting* disuatu tempat, dapat menafsirkan sebab-sebab mengapa remaja tidak banyak tahu dengan fenomena *stunting*.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ada 6 (Yanti, 2016) yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha dalam pengembangan kepribadian dan kemampuan seseorang. Penentuan sikap individu terhadap objek ditentukan oleh dua aspek pengetahuan yaitu positif dan negatif.

b. Media massa/informasi

Media informasi semakin berkembang seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet. Informasi dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal sehingga dapat memberikan pengaruh pada remaja. Adanya informasi baru yang didapat membentuk pengetahuan baru terhadap objek tersebut.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Masyarakat berbagai elemen mempunyai kebiasaan dan tradisi yang menentukan baik dan buruk. Pengetahuan juga dipengaruhi oleh status ekonomi dengan melihat tersedia tidaknya fasilitas yang dibutuhkan.

d. Lingkungan

Lingkungan dapat memengaruhi proses masuknya pengetahuan pada individu melalui lingkungan fisik, biologis, maupun dan sosial.

e. Pengalaman

Salah satu cara untuk memperoleh kebenaran yang pernah dihadapi di masa lalu yaitu dengan memecahkan masalah.

f. Usia

Usia memiliki peran penting dalam mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Karena semakin baik perkembangan pola pikir individu maka semakin baik pula pengetahuan yang diperoleh.

F. Sikap

1. Pengertian

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2012). Beberapa batasan lain tentang sikap, dapat dikutip sebagai berikut :

“An individual’s social attitude is a syndrome of response consistency with regard to social object” (Campbell, 1950).

“Attitude entails an existing predisposition to response to social objects which in interaction with situational and order dispositional variables, guides and direct the overt behavior of the individual” (Cardno, 1955).

Dari batasan-batasan di atas dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social. Newcomb, ahli psikologis social menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmodjo, 2012).

2. Tingkatan Sikap

Notoatmodjo (2012) menyatakan ada empat tingkatan sikap, yakni sebagai berikut :

a. Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya sikap seseorang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang tersebut terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

b. Merespons (*Responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan tersebut benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*Valuing*)

Menghargai diartikan subjek, atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain dan bahkan mengajak, mempengaruhi, atau menganjurkan orang lain merespon.

d. Bertanggung jawab (*Responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakinkan. Seseorang yang telah mengambil sikap tertentu berdasarkan

keyakinannya dia harus berani mengambil resiko bila ada orang lain yang mencemooh atau adanya resiko lain.

3. Ciri-ciri Sikap

Notoatmodjo (2012) mengungkapkan terdapat empat ciri-ciri dari sikap, yakni :

- a. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungannya dengan objeknya.
- b. Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.
- c. Sikap terbentuk karena dipelajari, atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki seseorang.

4. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap (Azwar, 2012) antara lain :

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi merupakan pembentukan dasar dari sikap dan pengalaman seseorang. Oleh sebab itu, sikap akan mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

b. Budaya

Budaya yang telah tertanam tanpa disadari mengarahkan sikap manusia terhadap berbagai masalah. Kebudayaan memberikan corak pengalaman yang berwarna di dalam masyarakat.

c. Media massa

Media massa baik melalui surat kabar, radio maupun lainnya seharusnya dapat membuat berita factual karena disampaikan secara objektif dan dipengaruhi sikap penulis sehingga mempengaruhi sikap pembaca.

d. Lembaga pendidikan

Lembaga pendidikan dan lembaga agama juga dapat menentukan kepercayaan melalui konsep moral dan ajarannya sehingga dapat mempengaruhi sikap dan individu.

e. Faktor emosional

Suatu bentuk sikap menggambarkan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berperan sebagai penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk pertahanan ego. Remaja yang dalam proses mencari jati diri dan memiliki emosi yang tidak stabil akan berpengaruh pada sikap remaja.

G. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan fisik, psikis dan perubahan hormon (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2011). Remaja adalah suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak sampai dewasa (Savitri, Kirnantoro, & Nurunnayah, 2013)

Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (*adolescence*) menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut The Health Resources and Services Administrations Guidelines Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun); remaja menengah (15 sampai 17 tahun); dan remaja akhir (18-21 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun. Definisi remaja dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

- a. Secara kronologi, remaja adalah individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20-21 tahun;
- b. Secara fisik, remaja ditandai oleh ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual;
- c. Secara psikologis, remaja merupakan masa di mana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, social, dan moral, di antara masa anak-anak menuju masa dewasa (Kusmiran, 2011).

2. Tahap-Tahap Perkembangan Masa Remaja

Tahapan masa remaja menurut (Setyaningrum & Aziz, 2014) dibedakan menjadi :

a. Masa remaja awal (10 – 13 tahun)

Lebih dekat dengan teman sebaya, lebih ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berkhayal (*abstrak*).

b. Masa remaja tengah (14 – 16 tahun)

Ingin mencari identitas diri, ada keinginan untuk berkenan atau tertarik pada lawan jenis, timbul perasaan cinta yang mendalam, kemampuan berkhayal (*abstrak*) makin berkembang, berkhayal mengenai hal – hal yang berkaitan dengan seksual.

c. Masa remaja akhir (17 – 19 tahun)

Lebih ingin bebas, dalam mencari teman sebaya lebih selektif, memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya, dapat mewujudkan perasaan cinta, memiliki kemampuan berkhayal (*abstrak*).

Menurut (Widyastuti et al., 2009) menjelaskan tentang perubahan kejiwaan pada masa remaja. Perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah:

a. Perubahan emosi. Perubahan tersebut berupa kondisi:

- 1) Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.
- 2) Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya. Itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
- 3) Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih senang pergi bersama dengan temannya daripada tinggal di rumah.

b. Perkembangan inteligensi pada perkembangan ini menyebabkan remaja:

- 1) Cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritik.
- 2) Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba.

Tetapi dari semua itu, proses perubahan kejiwaan tersebut berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisiknya.

H. *Story Board* Peregangan

Pada tabel 2.1 berikut merupakan *story board* peregangan yang akan diberikan dalam penelitian ini:

Tabel 2.1 Story Board Peregangan

NO	ADEGAN	NARASI	DURASI WAKTU	KETERANGAN
1	Berdiri lurus untuk persiapan	- bersiap untuk mendengarkan aba-aba	5 detik	
2	Gerakan meletakkan tangan di depan dada	- Mengucapkan “angkat tangan ke depan,”	1x8	
3	Gerakan menaik-turunkan bahu	- Mengucapkan “tarik napas”	1x8	Masing-masing Gerakan Pencegahan Dilakukan Dengan Cara Dipraktikkan
4	Gerakan menekukkan kaki ke depan dan belakang	- Mengucapkan “angkat kaki secara bergantian”	2x8	
5	Gerakan membelokkan kepala ke kanan	- Mengucapkan “putar kepala ke kanan”	1x4	
6	Gerakan membelokkan kepala ke kiri	- Mengucapkan “putar kepala ke kiri”	1x4	
7	Gerakan memiringkan kepala ke kanan	- Mengucapkan “miringkan kepala ke kanan”	1x4	
8	Gerakan memiringkan kepala ke kiri	- Mengucapkan “miringkan kepala ke kiri”	1x4	
9	Gerakan menekuk telapak tangan	- Mengucapkan “tekuk telapak tangan secara bergantian kiri dan kanan”	2x8	
10	Gerakan menarik tangan kanan ke arah kiri	- Mengucapkan “angkat tangan kanan ke arah kiri”	1x8	
11	Gerakan mengangkat tangan ke atas kepala	- Mengucapkan “angkat tangan ke belakang kepala”	1x8	
12	Gerakan menarik tangan kiri ke arah kanan	- Mengucapkan “angkat tangan kiri ke arah kanan”	1x8	
13	Gerakan mengangkat tangan ke atas kepala	- Mengucapkan “angkat tangan ke belakang kepala”	1x8	
14	Gerakan menarik tangan kiri ke kanan belakang	- Mengucapkan “tarik tangan ke samping kanan”	1x8	
15	Gerakan menarik tangan kanan ke kiri belakang	- Mengucapkan “tarik tangan ke samping kiri”	1x8	

16	Gerakan menarik tangan ke atas dan kaki kanan ke belakang	- Mengucapkan “ tarik tangan ke atas dan mengarah ke samping kanan”	1x8
17	Gerakan menarik tangan ke atas dan kaki kiri ke belakang	- Mengucapkan “ tarik tangan ke atas dan mengarah ke samping kiri”	1x8
18	Gerakan mengulurkan tangan ke depan dan turun naik	- Mengucapkan “angkat tangan ke depan dan tarik nafas”	2x8

I. *Story Board Ice Breaking*

Pada tabel 2.2 berikut adalah *Story Board Ice Breaking* yang akan diberikan dalam penelitian ini :

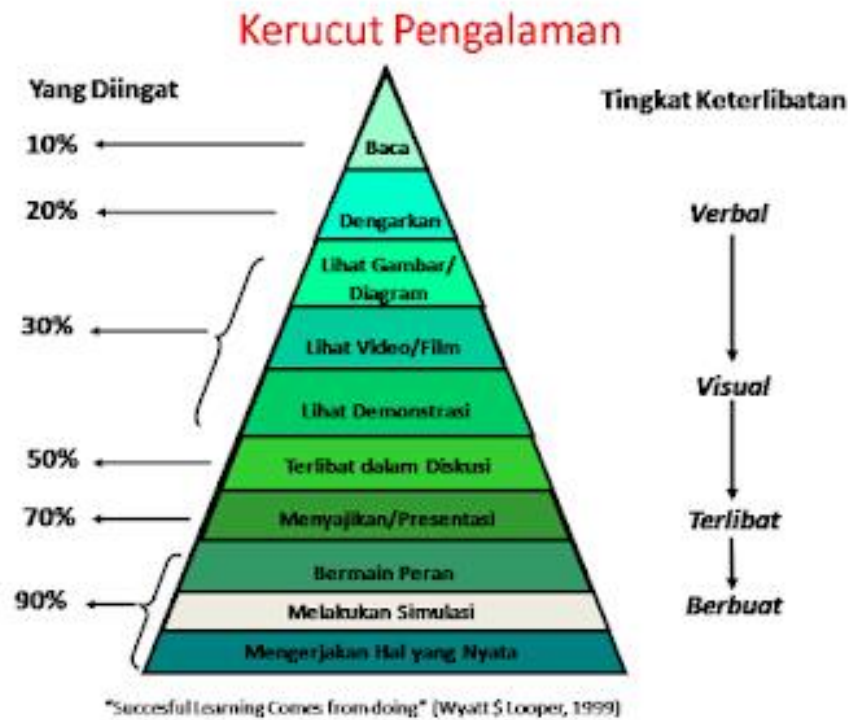
Tabel 2. 2 *Story Board Ice Breaking*

NO	ADEGAN	NARASI	DURASI WAKTU	KETERANGAN
1	Gerakan mengajak klien untuk menyimak	- Mengucapkan “Mari dengarkan aturan Permainan untuk membuat konsentrasi kita kembali”	1 - 5 detik	
2	Gerakan Mengajak dengan cara menyimak aturan permainan	- Mengucapkan “langkah pertama yang di lakukan menjelaskan aturan permainan”	6- 10 detik	
3	Menunjukkan Langkah untuk berkonsentrasi	- Mengucapkan “Monyet manusia monyet manusia” Jawaban untuk manusia menggelengkan kepala dan menjawab ya ya ya dan untuk monyet menganggukkan kepala dan menjawab tidak tidak tidak.	11 – 15 detik	Masing-masing Gerakan <i>Ice breaking</i> Dilakukan Dengan Cara Dipraktikkan
4	Menjelaskan kembali proses Permainan dari awal hingga akhir	- Mengucapkan “ aturan dan hukuman dalam Permainan <i>Ice breaking</i> “.	16 – 20 detik	
5	Gerakan memanggil klien karena tidak tepat dalam mengikuti aturan	- Memberikan hukuman bagi yang kurang konsentrasi	20 – 25 detik	

J. **Teori Edgar Dale**

Berdasarkan pada piramida pembelajaran Dale atau dalam bahasa inggris lebih dikenal dengan *Cone of Experience* oleh Edgar Dale (1946) di atas, pada sisi kanan piramida pembelajaran menunjukkan kemampuan yang akan siswa dapatkan yang relatif terhadap jenis kegiatan atau tingkatan kegiatan yang mereka lakukan (seperti membaca, mendengar, melihat, dan yang lainnya). Sedangkan angka-angka persentase di sisi kiri piramida menunjukkan seberapa besar umumnya seseorang dapat mengingat dan memahami sesuatu sesuai dengan tingkatan jenis kegiatan yang mereka lakukan (Dewi, 2016).

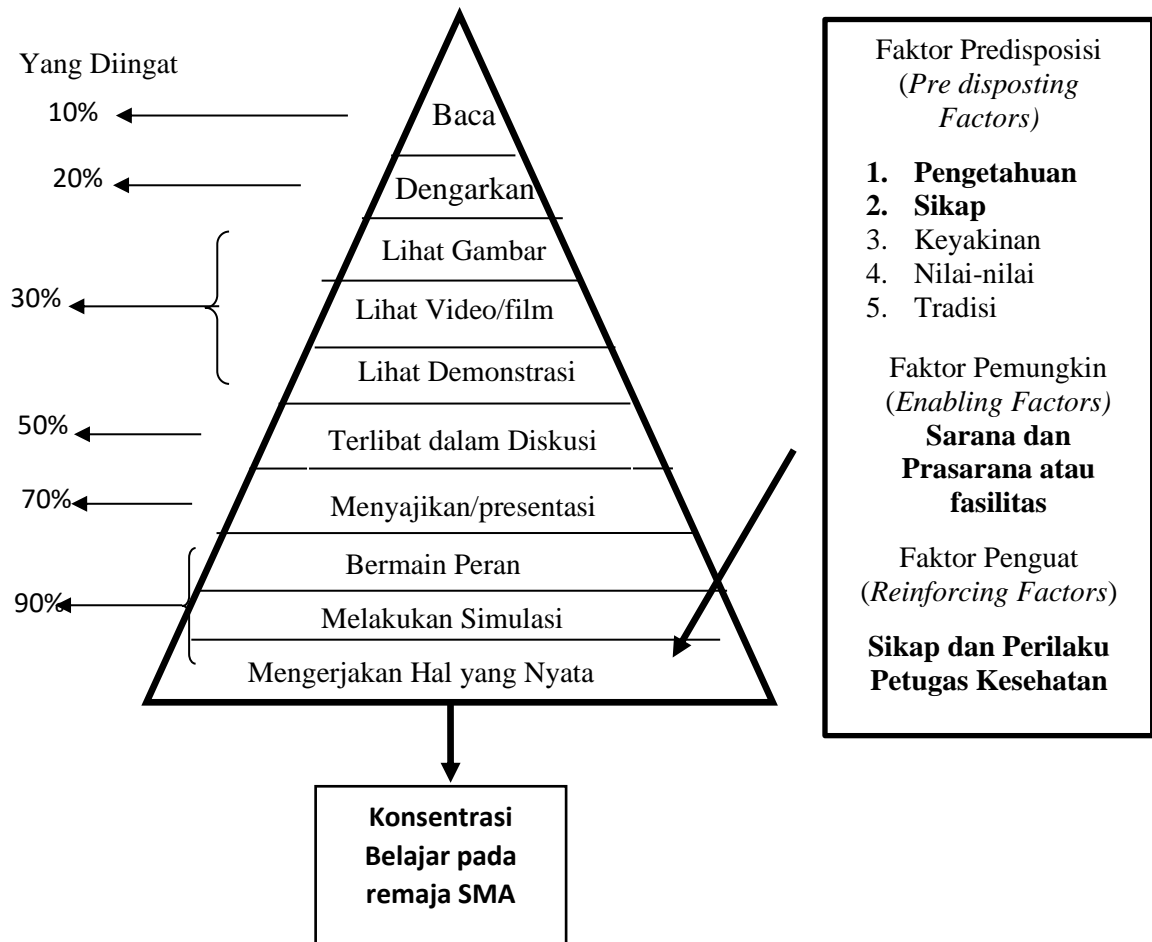
Berikut adalah gambar dari Teori Edgar Dale:



Gambar 2. 1 Teori Edgar Dale

K. Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan kerangka teori Edgar Dale yang telah dimodifikasi dari Teori Kerucut Edgar Dale dalam Promosi Kesehatan (2014) yang digambarkan sebagai berikut :



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Keterangan : Variabel yang diteliti dicetak tebal

Sumber : Modifikasi Teori Kerucut Edgar Dale dan L.Green dalam Buku Promosi Kesehatan (2014)

L. Hipotesis

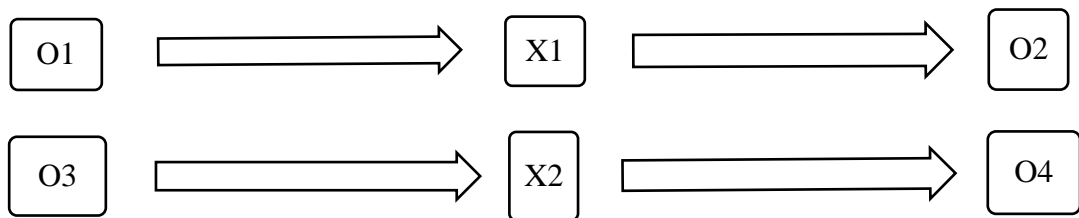
Ada perbedaan pengetahuan dan sikap peregang dan *Ice Breaking* dalam konsentrasi belajar daring Siswa SMA N 01 Kota Bengkulu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi experimental pre and post test* dengan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan adalah siswa/siswi SMA yang diberikan peregangan untuk melihat konsentrasi belajar daring sedangkan kelompok kontrol adalah siswa/siswi SMA yang diberikan *Ice Breaking* untuk melihat konsentrasi belajar daring. Sebelum perlakuan kepada responden, dilakukan latihan peregangan yang berisi gerakan- gerakan peregangan oleh sekelompok siswa SMA jurusan IPA. Sebelum dan setelah intervensi dilakukan *pre test* dan *post test* tentang peregangan dan *Ice Breaking*.



Bagan 3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

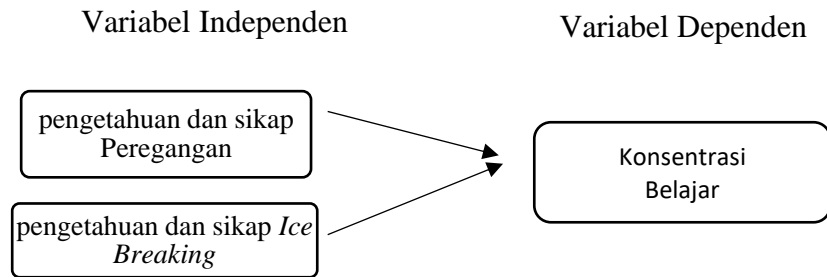
Keterangan

O1	: Pretest sebelum diberikan peregangan
X1	: Intervensi Peregangan
O2	: Post test I sesudah diberikan kontrol peregangan
O3	: Pretest sebelum diberikan <i>Ice Breaking</i>
X2	: Intervensi <i>Ice Breaking</i>
O4	: Post test I sesudah diberikan kontrol <i>Ice Breaking</i>

B. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep adalah visualisasi hubungan antara berbagai variabel yang dirumuskan oleh peneliti sesudah membaca berbagai teori yang ada dan kemudian menyusun teorinya sendiri yang akan digunakan sebagai landasan untuk penelitian (Wibowo, 2014)

Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan pada bagan 3.2 sebagai berikut :



Bagan 3.2 Kerangka Konsep

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel yang menjadi pembatas ruang lingkup penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.1 sebagai berikut :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan	Pengetahuan responden tentang konsentrasi belajar	Kuesioner	Mengisi kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan tiga pilihan jawaban	Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan setiap jawaban salah diberi nilai 0	Rasio
Sikap	Sikap responden terhadap konsentrasi belajar	Kuesioner	Mengisi kuesioner pernyataan yang berisi 10 pernyataan dengan empat pilihan jawaban	Dikategorikan menjadi 4 kategori, yaitu “selalu”, “sering” “kadang-kadang” dan “tidak pernah”	Ordinal
Peregangan	Peregangan adalah Komposisi relaksasi/gerakan ringan yang dimulai dari <ul style="list-style-type: none"> - Kepala - Pundak - Tangan - Pinggang - Kaki Membentuk pola untuk melihat konsentrasi belajar pada remaja SMA				
Ice Breaking	Ice Breaking adalah kegiatan kecil yang dilakukan untuk mengalihkan situasi dari yang tegang, membosankan, membuat kantuk, dan menjenuhkan menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk				

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMA Negeri 01 Kota Bengkulu yang berjumlah 888.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik tertentu. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* di mana dilakukan pemilihan sampel berdasarkan penilaian beberapa karakteristik anggota populasi yang disesuaikan dengan maksud penelitian (Narbuko dan Achmadi, 2012 : 116). Kelompok perlakuan adalah siswa kelas X IPA dan kelompok kontrol adalah siswa kelas X IPS Kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Berada dikelas X
- b. Bersedia menjadi responden
- c. Dalam keadaan sehat
- d. Belum pernah memperoleh promosi kesehatan mengenai peregangan dan *Ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar.

Penghitungan sampel menggunakan rumus hitung sampel beda *mean* (Nursalam, 2010):

$$= \left[\frac{Z\alpha \cdot S}{E \cdot X_o} \right]^2$$

Keterangan:

n : Besar sampel

$Z\alpha$: Nilai Z pada tingkat kepercayaan 95% = 1,96

S : Standar deviasi dari penelitian sebelumnya (0,5)

E : Ketepatan relative yang diinginkan = 5% (0,05)

X_o : Rata-rata pengetahuan sebelumnya = 4,18

Nilai $X_o = 4,18$ dan $S = 0,05$ berdasarkan penelitian (Sari, 2019).

Perhitungan sampel:

$$n = \left[\frac{1,96 \cdot 0,5}{0,05 \cdot 4,18} \right]^2$$

$$n = \left[\frac{0,98}{0,20} \right]^2$$

$$n = [5]^2$$

$$n = 25 + 20\% = 30 \text{ orang.}$$

jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 responden dan dibagi menjadi 30 responden untuk satu kelompok peregangan dan 30 responden untuk satu kelompok *Ice Breaking*.

E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu yang beralamat di Jl. Pangeran Duayu, Lempuing, Kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu.

F. Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen dan bahan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan uji reabilitas untuk kuesioner pengetahuan sedangkan kuesioner sikap mengadopsi dari penelitian Latuconsina Muhammad (2019) dan telah diuji validitas sebelumnya.

1. Uji Validitas

Ghozali (2009) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Untuk melakukan uji validitas ini menggunakan program SPSS. Teknik pengujian yang digunakan untuk uji validitas adalah menggunakan korelasi *Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson). Untuk mengetahui apakah nilai korelasi tiap-tiap pertanyaan itu signifikan, maka perlu dilihat pada tabel nilai product moment. Jika nilai korelasi setiap pertanyaan lebih besar dari 0,514 untuk taraf signifikansi 5%, maka pertanyaan tersebut mempunyai korelasi yang bermakna (Notoatmodjo, 2010)

Validitas dalam penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 06 Kota Bengkulu. Pemilihan tempat ini berdasarkan karakteristik yang hampir sama. SMA Negeri 06 berada di wilayah Kota Bengkulu. Uji validitas sudah dilakukan di SMA Negeri 06 Kota Bengkulu pada hari Sabtu tanggal 29 Mei 2021 terhadap 15 responden. Hasil uji validitas menggunakan software komputer menunjukkan 8 soal valid, yaitu soal nomor 1,3,4,5,7,8,9, dan 10 sedangkan 2 soal lainnya diganti dan diuji validitas lagi kedua kali dan hasilnya menunjukkan 10 soal valid.

Tabel 3. 2 Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan

No	Soal	Pearson Corellation	The Level of Significance	Keterangan
1	Pertanyaan 1	0,632	0,514	Valid
2	Pertanyaan 2	0.732	0,514	Valid
3	Pertanyaan 3	0.621	0,514	Valid
4	Pertanyaan 4	0.609	0,514	Valid
5	Pertanyaan 5	0.688	0,514	Valid
6	Pertanyaan 6	0,619	0,514	Valid
7	Pertanyaan 7	0.732	0,514	Valid
8	Pertanyaan 8	0.621	0,514	Valid
9	Pertanyaan 9	0.609	0,514	Valid
10	Pertanyaan 10	0.688	0,514	Valid

2. Uji Reabilitas

Setelah semua pernyataan sudah valid, analisis dilanjutkan dengan uji reliabilitas. Kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil. Nilai *Cronbach's Alpha* (Reliabilitas) yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan r product moment pada tabel dengan ketentuan jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ maka tes tersebut reliabel.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Pengetahuan

Cronbach α	r table	Keterangan
0.778	0.6	Reliabel

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuisioner pada skala likert berdasarkan 10 item pernyataan dengan kategori jawaban benar dan diberi skor 1, dan salah diberi skor 0 dengan item pilihan jawaban benar dan salah.

4. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap menggunakan kuisioner pada skala Likert, yaitu dengan alternatif jawaban pernyataan positif Selalu = 4, Sering = 3, Kadang-kadang = 2, Tidak pernah = 1. Untuk alternatif jawaban pernyataan negatif Selalu = 1, Sering = 2, Kadang-kadang = 3, Tidak perna = 4.

G. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, dokumentasi, dan studi pusa/literatur. Adapun penjelasan dari tiap-tiap pengumpulan data tersebut adalah sebagai berikut :

1. Wawancara

Peneliti menggunakan teknik wawancara dengan wawancara semu instruktur di mana peneliti sudah menyiapkan beberapa pertanyaan yang selanjutnya

diperdalam untuk mendapatkan keterangan yang lebih lanjut. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai jumlah siswa dan pemantau nilai siswa semester ganjil dan semester genap sebelumnya dalam mengatur konsentrasi belajar daring.

2. Studi Pustaka/Literatur

Studi pustaka dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai materi penelitian seperti gambaran umum SMA Negeri 01 Kota Bengkulu serta kajian literatur mengenai peregangan dan *Ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar.

3. Kuesioner

Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah disusun baik sesuai dengan tujuan penelitian yang akan diberikan kepada responden untuk dijawab. Pemberian kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi mengenai tingkat perilaku sebelum dan sesudah dalam melakukan peregangan dan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar.

H. Pengolahan Data

Pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini melalui *editing*, *coding*, pengelompokan/klasifikasi data, *saving*, dan *tabulating* dengan menggunakan bantuan komputer melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Pada tahap ini peneliti melakukan pemeriksaan data yang telah dikumpulkan kemudian disesuaikan dengan jawaban dan kelengkapan pengisian kuesioner oleh responden.

2. Pengkodean (*Coding*)

Pada tahap ini peneliti memberikan tanda atau kode untuk memudahkan pengolahan data dari bentuk kalimat menjadi data angka.

3. Pengelompokan Data

Proses mengelompokkan data responden

4. *Saving*

Proses menyimpan data berupa lembaran *Print out*

5. *Tabulating* (Tabulasi)

Pada tahap ini peneliti menyusun dan menghitung data yang kemudian hasil perhitungannya disajikan dalam bentuk tabel. Proses tabulasi dilakukan dengan cara manual dan bantuan komputer.

I. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan mengolah data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan serta dapat diuji secara statistik, kebenaran hipotesa yang telah ditetapkan. Analisa data dilakukan secara bertahap yaitu :

1. Analisis *Univariat*

Analisis *univariat* merupakan analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dalam hasil penelitian dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012). Analisis *univariat* yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti yaitu peregangan dan *ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar daring.

2. Analisis *Bivariat*

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji signifikansi efektivitas peregangan dan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA N 1 kota Bengkulu apabila data terdistribusi normal menggunakan uji *T-test*, apabila distribusi tidak normal menggunakan uji *wilcoxon*.

J. Alur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu. Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari data primer dan data sekunder.

Menurut Vaus (2005) dalam (Siregar, 2018) pemberian jarak antara *pretest*, intervensi dan *posttest* sebaiknya tidak terlalu lama hal ini dilakukan untuk meminimalkan adanya pengaruh dari luar sebelum intervensi. Berdasarkan penelitian arimurti (2012) bahwa jarak antara *pretest*, intervensi dan *posttest* dilakukan dalam waktu satu minggu. Adapun alur penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

1. Tahap Awal (*pretest*)

Responden akan diberikan *pretest* dengan kuesioner pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan Peregangan dan *Ice Breaking*, Setelah itu akan dihitung hasil *pretest* tersebut. Kuesioner konsentrasi belajar berisi 10 pertanyaan dengan 3 jawaban.

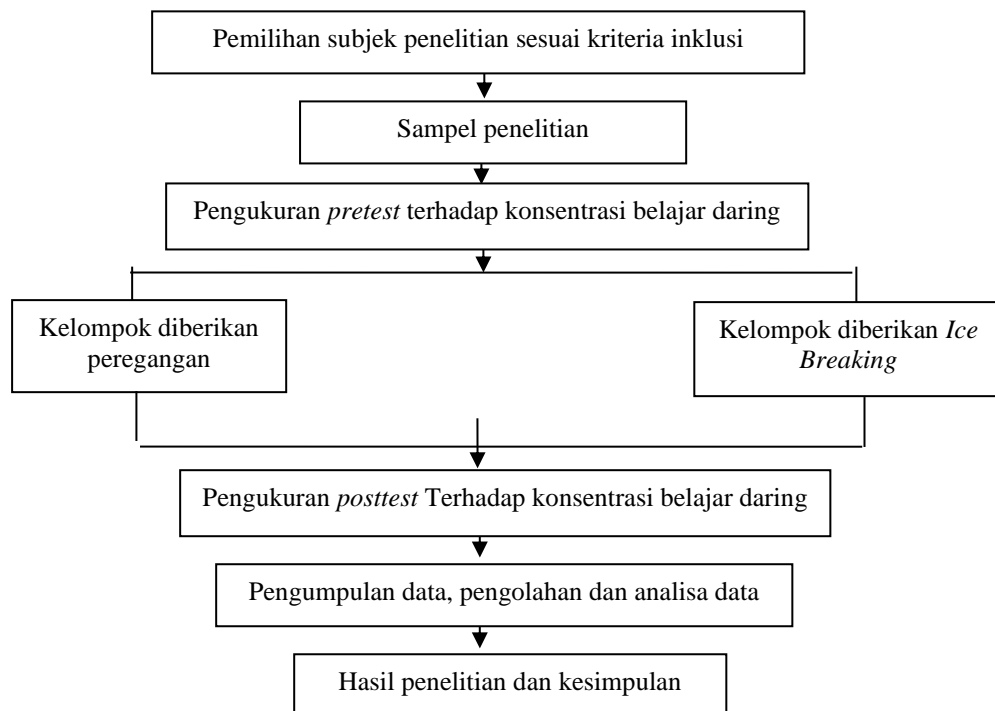
2. Tahap Perlakuan

Satu minggu setelah *pretest* maka dilakukan intervensi. Pemberian intervensi berupa peregangan yang berisi materi tentang langkah-langkah dalam melakukan peregangan. Peregangan yang diberikan sebanyak 18 gerakan, dengan durasi peregangan selama 2-3 menit menurut Kemenkes, 2018, instruktur peregangan ini

diisi oleh peneliti sendiri. Kelompok kontrol dengan *Ice Breaking* yaitu diberikan sebuah permainan. Intervensi diberikan melalui zoom dengan materi tentang peregangan dan *Ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar daring.

3. Tahap Akhir

Setelah dilakukan intervensi, maka dilakukan test akhir (*posttest*) dengan menggunakan kuesioner yang sama pada saat *pretest* pada kelompok intervensi dan kontrol. Setelah data terkumpul baik melalui *pretest* maupun *posttest*, dilakukan *editing, coding, tabulating, cleaning* dan *entry*. Selanjutnya dilakukan analisa data dengan menggunakan komputerisasi.



Bagan 3.3 Alur Penelitian

K. Etika Penelitian

Secara universal, terdapat tiga prinsip yang telah disepakati dan diakui sebagai prinsip etik umum penelitian kesehatan yang memiliki kekuatan moral, sehingga suatu penelitian dapat dipertanggungjawabkan baik menurut pandangan etik maupun hukum. Ketiga prinsip etik dasar tersebut adalah sebagai berikut :

1. Prinsip menghormati harkat martabat manusia (*respect for person*)

Prinsip ini merupakan bentuk penghormatan terhadap harkat martabat manusia sebagai pribadi (*personal*) yang memiliki kebebasan berkehendak atau memilih dan sekaligus bertanggung jawab secara pribadi terhadap keputusannya sendiri. Secara mendasar prinsip ini bertujuan untuk menghormati otonomi, yang mempersyaratkan bahwa manusia yang mampu memahami pilihan pribadinya

untuk mengambil keputusan mandiri (*self-determination*), dan melindungi manusia yang otonominya terganggu atau kurang, mempersyaratkan bahwa manusia yang berketergantungan (*dependent*) atau rentan (*vulnerable*) perlu diberikan perlindungan terhadap kerugian atau penyalahgunaan (*harm and abuse*).

2. Prinsip berbuat baik (*beneficence*) dan tidak merugikan (*non-maleficence*)

Prinsip etik berbuat baik menyangkut kewajiban membantu orang lain dilakukan dengan mengupayakan manfaat maksimal dengan kerugian minimal. Subjek manusia diikutsertakan dalam penelitian kesehatan dimaksudkan membantu tercapainya tujuan penelitian kesehatan yang sesuai untuk diaplikasikan kepada manusia.

Prinsip tidak merugikan adalah jika tidak dapat melakukan hal yang bermanfaat, maka sebaiknya jangan merugikan orang lain. Prinsip tidak merugikan bertujuan agar subjek penelitian tidak diperlakukan sebagai sarana dan memberikan perlindungan terhadap tindakan penyalahgunaan.

3. Prinsip keadilan (*justice*)

Prinsip etik keadilan mengacu pada kewajiban etik untuk memperlakukan setiap orang (sebagai pribadi otonom) sama dengan moral yang benar dan layak dalam memperoleh haknya. Prinsip etik keadilan terutama menyangkut keadilan yang merata (*distributive justice*) yang mempersyaratkan pembagian seimbang (*equitable*), dalam hal beban dan manfaat yang diperoleh subjek dari keikutsertaan dalam penelitian. Ini dilakukan dengan memperhatikan distribusi usia dan gender, status ekonomi, budayaaan pertimbangan etnik

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Jalannya Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas peregangan dan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring remaja SMA N 01 Kota Bengkulu. Pelaksanaan penelitian ini dimulai dari proses pengambilan data yang diambil melalui pengisian kuesioner. Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi dua tahap yang meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, yaitu sebagai berikut:

a. Persiapan Penelitian

Tahap ini meliputi beberapa proses antara lain penetapan judul, perumusan masalah penelitian, persiapan instrumen penelitian, ujian proposal skripsi serta mengurus izin penelitian.

b. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Juni sampai 10 Juni 2021 di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari tim komite Etik Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan No.KEPK.M/088/06/2021. Sampel dalam penelitian menggunakan rumus hitung sampel beda *Mean* dengan jumlah 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Sebelumnya penelitian ini direncanakan dilakukan melalui daring. Akan tetapi saat peneliti melakukan penelitian pembelajaran sudah dilakukan kegiatan belajar mengajar melalui tatap muka (Luring), dengan izin pihak sekolah dan melalui wali kelas maka penelitian ini dilakukan secara langsung atau tatap muka. Tahap pertama dilakukan pada tanggal 1 juni 2021, penelitian ini diawali dengan memberikan informed Consent dan dilanjutkan dengan diberikan kuesioner kepada siswa-siswi IPA dan IPS di waktu yang berbeda dan bersedia untuk menjadi responden. Lembar kuesioner diberikan untuk menilai skor *pre test* pada siswa-siswi terhadap pengetahuan dan sikap tentang Konsentrasi Belajar. Setelah siswa-siswi selesai mengisi kuesioner, peneliti memberikan arahan terhadap responden tentang jalannya penelitian yang akan dilakukan peneliti, yaitu setelah diberikan kuesioner tersebut akan dilakukan intervensi tentang konsentrasi belajar dengan memberikan peregangan dan *ice breaking*.

Tahap kedua yang dilakukan pada tanggal 8 juni 2021, intervensi dilakukan dengan cara memberikan pengetahuan seperti waktu yang efektif untuk

melakukan peregangan yaitu dua jam setelah kegiatan belajar dan mengajarkan pada siswa tahapan-tahapan peregangan, setelah siswa bisa melakukan sendiri baru ditayangkan video peregangan agar siswa dapat mengikuti gerakan-gerakan yang ada di video. Responden diberikan peregangan yang berdurasi kurang lebih tiga menit, dilakukan absensi responden untuk mengetahui kehadiran responden. Intervensi ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada tanggal 8 Juni peserta berjumlah 19 orang dan dilanjutkan pada tanggal 9 Juni 2021 dengan jumlah 30 orang. Pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi tentang *ice breaking* dan menjelaskan langkah-langkah permainan dan aturan permainan.

Tahap ketiga, dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Juni 2021 setelah diberikan intervensi kemudian peneliti memberikan kuesioner *post test*, untuk menilai pengetahuan peregangan dan *Ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA Negeri 01 Kota Bengkulu.

Penelitian ini diolah dengan menggunakan uji normalitas *kolmogorov* didapatkan data tidak terdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon* untuk menguji signifikansi efektivitas peregangan dan *Ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA Negeri 01 Kota Bengkulu.

2. Hasil Penelitian

a. Analisis *Univariat*

- 1) Rerata pengetahuan dan sikap peregangan dan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA sebelum dan sesudah.

Tabel 4. 1 Rerata Pengetahuan dan Sikap Peregangan dan Ice Breaking terhadap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA Sebelum dan Sesudah

Variabel	N	Mean	Min- Max	SD	Beda Mean
Pengetahuan Kelompok Intervensi					
Sebelum (Pre)	30	7.67	2-10	1.900	2
Sesudah (Post)	30	9.67	6-10	0.922	
Pengetahuan Kelompok Kontrol					
Sebelum (Pre)	30	7.20	4-10	1.448	1.93
Sesudah (Post)	30	9.13	6-10	1.252	
Sikap kelompok Intervensi					
Sebelum (Pre)	30	26.44	18-35	4.365	2.06
Sesudah (Post)	30	28.50	0-35	7.366	
Sikap kelompok Kontrol					
Sebelum (Pre)	30	25.92	17-37	5.179	1.17
Sesudah (Post)	30	24.75	0-36	12.598	

Tabel 4.1 menunjukkan Rerata pengetahuan pada remaja SMA sebelum dan sesudah diberikan peregangan dan *ice breaking*, pada kelompok intervensi didapatkan beda mean 2. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan beda mean 1.93. Rerata Sikap kelompok intervensi didapatkan beda mean 2.06. Dan sikap kelompok kontrol didapatkan beda mean 1.17.

2) Deskripsi pengetahuan Peregangan terhadap konsentrasi belajar daring remaja pada SMA sebelum dan sesudah

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui skor pengetahuan konsentrasi belajar remaja SMA sebelum dan sesudah diberikan peregangan.

Tabel 4. 2 Deskripsi Pengetahuan Peregangan Terhadap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA Sebelum dan Sesudah

No	Pertanyaan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1.	Aktivitas sederhana untuk membuat tubuh merasa lebih baik dan dapat mengatasi ketegangan dan kekakuan otot disebut...	93%	100%
2.	Apa manfaat dari melakukan peregangan..	90%	96%
3.	Kapan waktu yang tepat untuk melakukan peregangan	50%	93%
4.	Apa langkah pertama dalam melakukan peregangan...	60%	93%
5.	Berapa lama waktu yang efektif untuk melakukan peregangan...	93%	100%
6.	Kegiatan kecil untuk melancarkan aliran peredaran darah ke otak disebut....	91.5%	100%
7.	Gerakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketegangan pada leher adalah	90%	96%
8.	Untuk mencegah ketegangan otot tangan dapat dilakukan dengan cara	50%	93%
9.	Duduk yang lama dapat menimbulkan kejenuhan yang dapat menimbulkan tidak berkonsentrasi dalam belajar , untuk mengatasi hal tersebut gerakan yang dapat dilakukan adalah	90%	93%
10.	Upaya yang dilakukan untuk merileksasika kembali dari aktivitas yang sudah dilakukan adalah	60%	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 didapatkan hasil persentase bahwa remaja SMA N 01 Kota Bengkulu, dari 10 item pertanyaan pengetahuan terhadap konsentrasi belajar sesudah dilakukan peregangan pada kelompok intervensi didapatkan sebagian besar (96.4%) mengalami peningkatan.

3) Deskripsi pengetahuan *Ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA sebelum dan sesudah

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui skor pengetahuan konsentrasi belajar remaja SMA sebelum dan sesudah diberikan *Ice Breaking*.

Tabel 4. 3 Deskripsi Pengetahuan *Ice Breaking* Terhadap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA Sebelum dan Sesudah

No	Pertanyaan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1.	Aktivitas sederhana untuk membuat tubuh merasa lebih baik dan dapat mengatasi ketegangan dan kekakuan otot disebut...	90%	100%
2.	Apa manfaat dari melakukan peregangan..	96%	96%
3.	Kapan waktu yang tepat untuk melakukan peregangan	53%	90%
4.	Apa langkah pertama dalam melakukan peregangan...	20%	70%
5.	Berapa lama waktu yang efektif untuk melakukan peregangan...	100%	100%
6.	Kegiatan kecil untuk melancarkan aliran peredaran darah ke otak disebut....	90%	100%
7.	Gerakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketegangan pada leher adalah	96%	96%
8.	Untuk mencegah ketegangan otot tangan dapat dilakukan dengan cara	53%	90%
9.	Duduk yang lama dapat menimbulkan kejenuhan yang dapat menimbulkan tidak berkonsentrasi dalam belajar , untuk mengatasi hal tersebut gerakan yang dapat dilakukan adalah	23%	70%
10.	Upaya yang dilakukan untuk merileksasika kembali dari aktivitas yang sudah dilakukan adalah	100%	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 didapatkan hasil persentase bahwa remaja SMA N 01 Kota Bengkulu, dari 10 item pertanyaan pengetahuan terhadap konsentrasi belajar sesudah dilakukan *ice breaking* pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar (91.2%) mengalami peningkatan.

4) Deskripsi sikap peregangan terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA sebelum dan sesudah

Tabel 4. 4 Deskripsi Sikap Peregangan Terhadap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA Sebelum dan Sesudah

No	Pernyataan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1.	Saya selalu memperhatikan ketika guru menjelaskan materi secara daring	23%	53%
2.	Saya tetap memperhatikan pelajaran saat dilaksanakan daring pada siang hari	30%	36%
3.	Saya dapat menangkap pelajaran dengan baik saat guru selalu menjaga ketenangan saat daring	23%	43%
4.	Saya termasuk siswa yang tidak mudah menangkap pelajaran, jika guru menjelaskan materi terlalu cepat	13%	0%
5.	Saya dapat memahami penjelasan guru ketika guru sedang menjelaskan materi	16%	46%
6.	Saya lebih cepat merespon ketika guru menggunakan metode pembelajaran yang inovatif	30%	46%
7.	Saya merasa bosan pembelajaran melalui daring	6%	0
8.	Saya berani berargumen atau mengemukakan pendapat saat pembelajaran daring	3%	6%
9.	Saya dapat menangkap pelajaran pada saat daring	3%	36%
10.	Saat dapat berkonsentrasi pada saat pembelajaran daring	6%	26%

Berdasarkan Tabel 4.4 didapatkan bahwa dari 10 pernyataan, responden sesudah diberikan sikap peregangan didapatkan hampir setengah (50%) mengalami peningkatan.

5) Deskripsi sikap *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA sebelum dan sesudah.

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui skor sikap konsentrasi belajar pada remaja SMA sebelum dan sesudah diberikan *Ice Breaking*.

Tabel 4. 5 Deskripsi Sikap *Ice Breaking* Terhadap Konsentrasi Belajar daring pada Remaja SMA Sebelum dan Sesudah

No	Pernyataan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1.	Saya selalu memperhatikan ketika guru menjelaskan materi secara daring	43%	53%
2.	Saya tetap memperhatikan pelajaran saat dilaksanakan daring pada siang hari	23%	33%
3.	Saya dapat menangkap pelajaran dengan baik saat guru selalu menjaga ketenangan saat daring	26%	40%
4.	Saya termasuk siswa yang tidak mudah menangkap pelajaran, jika guru menjelaskan materi terlalu cepat	13%	3%
5.	Saya dapat memahami penjelasan guru ketika guru sedang menjelaskan materi	33%	56%
6.	Saya lebih cepat merespon ketika guru menggunakan metode pembelajaran yang inovatif	36%	50%
7.	Saya merasa bosan pembelajaran melalui daring	10%	0
8.	Saya berani berargumen atau mengemukakan pendapat saat pembelajaran daring	6%	30%
9.	Saya dapat menangkap pelajaran pada saat daring	16%	46%
10.	Saat dapat berkonsentrasi pada saat pembelajaran daring	10%	36%

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa dari 10 pernyataan, responden sesudah diberikan sikap *ice breaking* didapatkan hampir setengah (34.7%) mengalami peningkatan.

b. Analisis *Bivariat*

Analisis *bivariat* dilakukan untuk mengetahui perbedaan rerata sebelum dan sesudah diberikan intervensi peregangan dan *ice breaking*. Berdasarkan analisis data menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk bahwa nilai sig. <0,05 yang berarti distribusi data tidak merata. Analisis bivariat ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

1) Perbedaan dan efektivitas peregangan dan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA N 01 Kota Bengkulu

Tabel 4. 6 Perbedaan dan Efektivitas Peregangan dan Ice Breaking terhadap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA N 01 Kota Bengkulu

Variabel	N	Mean	Mean rank	Min-Max	SD	P
Pengetahuan						
Intervensi	30	9.67	0.54	2-10	0.922	0.000
Kontrol	30	9.13		6-10	1.252	
Sikap						
Intervensi	30	28.50		0-35	7.366	0.000
Kontrol	30	24.75	3.75	0-36	12.598	

Berdasarkan Tabel 4.6 Rerata skor pengetahuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol $p = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ artinya ada perbedaan tentang pemberian peregangan dan *ice breaking*. Rerata skor sikap kelompok intervensi & kontrol $P = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ artinya ada perbedaan dari pemberian peregangan dan *ice breaking*.

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa rerata pengetahuan kelompok intervensi didapatkan beda mean 0,54. Hasil uji statistik $p = 0,043$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ menunjukkan bahwa melalui peregangan lebih efektif meningkatkan pengetahuan remaja terhadap konsentrasi belajar.

B. Pembahasan

1. Rerata Pengetahuan Remaja SMA

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai rerata pengetahuan siswa-siswi SMA N 01 Kota Bengkulu yang mengalami peningkatan yang hampir 100% mengalami peningkatan terutama untuk pertanyaan no 1, 5, 6, dan 10 hal ini disebabkan oleh semua gerakan di demonstrasikan secara langsung dan siswa diberi kesempatan untuk mengulang dan diakhiri dengan penayangan video, hal ini juga didukung oleh penelitian Retnani (2014) tentang gambaran fungsi intelektual anak di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, yang menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami peningkatan intelektual ringan (konsentrasi) (54,8%). Pengamatan yang telah dilakukan dengan melakukan peregangan dan *ice breaking* sangat membantu untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi.

Hasil penelitian ini juga ditunjang oleh penelitian EP Indrawati (2015) bahwa aktivitas kerja karyawan BRM pada Periode II yang bekerja dengan tambahan sistem peregangan dan istirahat aktif lebih baik karena mampu meningkatkan konsentrasi 27 kerja dimana kecepatan, ketelitian dan konstansi meningkat. Peningkatan kecepatan adalah 80,06 %, ketelitian meningkat 61,89 % dan konstansi meningkat 40,08 %.

Hal serupa diungkap oleh Nuryana (2010), konsentrasi adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada satu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Sementara itu konsentrasi yang efektif adalah suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukan dan proses tersebut terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang akan bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya (Lestari, 2012).

2. Rerata Sikap Remaja SMA

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan sikap remaja terutama untuk pernyataan nomor 4 dan 7. Hal ini disebabkan oleh guru jarang melakukan apersepsi dan mengatur suasana kelas sehingga mengakibatkan siswa malas untuk bertanya walaupun siswa belum memahami pelajaran. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Nafi'ah (2020) menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar remaja sebelum diberikan senam peregangan pada kelompok intervensi semuanya kategori rendah yaitu sebanyak 13 orang (100%). Hasil penelitian Ratnawati Susanto (2017) menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar remaja sesudah diberikan senam peregangan pada kelompok intervensi yang mempunyai konsentrasi rendah adalah 4 remaja (30,8%) dan konsentrasi tinggi adalah 9 remaja (69,2%).

Pfiffner (2011) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa adalah hubungan positif antara guru dan siswa, teknik manajemen kelas dan pengaturan fisik fasilitas belajar, selain itu menurut Mehralizadeh, Ghorbani, Zolfaghari, Shahinfar, Nikkhah & Pourazizi (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa diantara faktor faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa adalah faktor eksternal yaitu pengelolaan penyampaian materi belajar yang konsisten dan manajemen kelas.

Menurut Peter (dalam Tarwaka, 2010), aktivitas berulang adalah pekerjaan yang dilakukan secara terus menerus yang dapat menyebabkan terjadinya keluhan otot karena otot menerima tekanan akibat beban kerja secara terus menerus tanpa memperoleh kesempatan untuk relaksasi. Pergelangan tangan tertekuk merupakan sikap kerja yang tidak alamiah yang dapat menimbulkan keluhan musculoskeletal.

Ice breaking dalam proses pembelajaran dapat membuat suasana menjadi tidak membosankan, ceria, dan bersemangat. Dalam penerapannya dapat melatih kerjasama antar siswa, menjadikan siswa lebih aktif, dan dapat belajar mengenai suatu konsep atau topik dalam suasana yang menyenangkan (Sumardani, 2014:3). Hal

senada diutarakan oleh Susanah (2014:46), yang menyebutkan bahwa ice breaking yang dikaitkan dengan materi pelajaran dapat melatih daya tangkap siswa, memberikan kesempatan siswa untuk berkonsentrasi, serta membangun kekompakan dalam kelompok.

Iarifin & Astuti (2017:74) mengemukakan bahwa fungsi *ice breaking* adalah mencairkan suasana pembelajaran agar siswa dapat berkonsentrasi. Semakin siswa berkonsentrasi dalam pembelajaran, maka hasil belajar yang diperoleh juga semakin maksimal.

3. Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Peregangannya dan *Ice Breaking* pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Hasil uji statistik peningkatan pengetahuan dan sikap siswa-siswi tentang konsentrasi belajar yang diberikan melalui peregangannya pada kelompok intervensi didapatkan nilai $P\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ artinya ada perbedaan pengetahuan dan sikap siswa-siswi sebelum dan sesudah diberikan intervensi peregangannya di SMA N 01 Kota Bengkulu

Pada penelitian EP Indrawati (2015) dilihat dari adanya peningkatan skor keluhan muskuloskeletal setelah bekerja pada Periode I sebesar 44,66 dibandingkan setelah bekerja pada periode II hanya meningkat 12,51, jadi ada penurunan keluhan Muskuloskeletal sebesar 71,99% setelah dilakukan pelatihan peregangannya dan istirahat aktif pada periode II.

Berdasarkan hasil penelitian Pratiwi, Galuh Seliani (2019) terdapat pengaruh pada penggunaan ice breaking terhadap konsentrasi belajar dalam ranah afektif siswa. Setelah menggunakan ice breaking siswa kembali berkonsentrasi, bersemangat mengikuti pembelajaran, duduk dengan posisi tegak dan menghadap ke guru, kompak, serta dapat menyampaikan ide atau pendapat ketika berdiskusi dengan kelompok.

Menurut Surya, H (2009:22) konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Suatu proses pemusatan daya pikiran dan perbuatan tersebut maksudnya adalah aktivitas berpikir dan tindakan untuk memberi tanggapan yang lebih intensif terhadap fokus atau objek tertentu. Fokus atau objek tertentu itu, tentunya telah melalui tahapan penyeleksian kualitas yang direncanakan.

4. Efektivitas Peregangannya Terhadap Konsentrasi Belajar Responden

Dari penelitian yang dilakukan menggunakan dua media yaitu peregangannya dan *ice breaking*, peneliti mendapatkan bahwa peregangannya lebih efektif dibandingkan *ice*

breaking. Hasil uji statistis menunjukkan bahwa pemberian peregangan lebih efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar daring pada remaja SMA. Didapatkan nilai P-value = 0,043 ($<0,05$) artinya pemberian peregangan lebih efektif terhadap konsentrasi belajar remaja SMA N 01 Kota Bengkulu

Hasil penelitian Mehralizadeh (2013), kelelahan dan kantuk ($\text{rata-rata } 3,66 \pm 0,66$) di kelas diakui sebagai faktor yang paling luar biasa yang mengganggu konsentrasi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2019), bahwa konsentrasi kerja yang dilihat dari kecepatan, ketelitian, dan konstansi kerja karyawan BRM menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan skor kecepatan, skor ketelitian dan skor konsentrasi secara bermakna ($p < 0,05$). Ini berarti perbaikan yang dilakukan pada karyawan BRM terbukti secara bermakna mampu meningkatkan konsentrasi kerja.

Penelitian Indrawati (2015) Sistem peregangan dan istirahat aktif sebaiknya mulai diterapkan pada aktivitas kerja karyawan BRM, karena sudah terbukti mampu mengurangi keluhan muskuloskeletal dan kelelahan mata yang diiringi peningkatan konsentrasi kerja. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh Aryati, Nuryana (2010), dapat disimpulkan bahwa kegiatan *Brain Gym* sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Dengan nilai sebesar 80.000 dengan $p = 0.002$ ($p < 0.05$).

Denisson, 2008 mengungkapkan Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong. Oleh karena itu diperlukan suatu metode yang menyenangkan yang membuat anak rileks dalam belajar.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tentang efektivitas peregangan dan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring pada remaja SMA Negeri 01 Kota Bengkulu masih memiliki keterbatasan diantaranya:

1. Peneliti mengalami kesulitan dalam memantau siswa-siswi karena masih adanya kesibukkan mereka untuk memperbaiki nilai ujian
2. Dalam pengambilan sampel ada beberapa anak yang datang saat pretest saja dan saat posttest telat hadir karena ada ujian susulan
3. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang membahas efektivitas peregangan dan *ice breaking* terhadap konsentrasi belajar daring. Hal tersebut dikarenakan

keterbatasan waktu dalam penelitian yang seharusnya melalui daring karna peraturan yang telah menerapkan pembelajaran tatap muka.

4. Dalam penelitian ini sikap terhadap *ice breaking* kurang efektif karna keterbatasan waktu dalam melaksanakan penelitian yang terbentur dengan waktu ujian siswa dan juga kurang fokus nya siswa-siswi dalam mengikuti penelitian tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Efektivitas Peregangannya dan *Ice Breaking* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA Negeri 01 Kota Bengkulu, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata peningkatan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Peregangannya pada kelompok intervensi dan *Ice Breaking* pada kelompok kontrol.
2. Rerata peningkatan nilai sikap sebelum dan sesudah diberikan Peregangannya pada kelompok intervensi dan *Ice Breaking* pada kelompok kontrol.
3. Rerata peningkatan konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan peregangannya dan *ice breaking*
4. Ada perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui Peregangannya dan *Ice Breaking* di SMA N 01 Kota Bengkulu.
5. Pemberian peregangannya lebih efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar daring remaja SMA N 01 Kota Bengkulu

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain kepada

1. Bagi peneliti

Dapat dijadikan sumber pengetahuan dalam meningkatkan keterampilan penulis dalam penerapan metodologi penelitian serta meningkatkan pemahaman penulis tentang efektivitas peregangannya dan *Ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar daring

2. Bagi tempat penelitian

Dapat dijadikan bahan masukan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa mengenai peregangannya dan *Ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar daring

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah dan masukan khususnya ilmu pengetahuan promosi kesehatan yang senantiasa berkembang dan meningkatkan pemahaman peregangannya dan *Ice Breaking*.

4. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber literatur dalam mengembangkan penelitian selanjutnya. Membahas lebih lanjut peregangannya dan *Ice Breaking* terhadap konsentrasi belajar daring karena dalam penelitian hanya membahas pengetahuan dan sikap.

DAFTAR PUSTAKA

- ajilianto, M. (2019). *Pengaruh Workplace Stretching Exercise (Wse) Terhadap Penurunan Keluhan Musculoskeletal Disorders (Msds) Pada Pekerja Bagian Menjahit Pt. C59 Bandung*.
- Amelia, A. (2017). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Remaja Di Smp Darul Maarif Padang Tahun Ajaran 2016/2017*. Diploma Thesis, Universitas Andalas.
- Andrianto, J. R. (2020). *Konsep Kuliah Daring Dalam Pembelajaran Sepakbola Di Tengah Pandemi Covid-19*.
- Anggraeni, R. R. (T.Thn.). *Manfaat Pergangan Otot Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian Knitting Gantung Pt. Royal Korindah Purbalingga*. 2015.
- Aslikudin, N. (2016). *Persepsi Masyarakat Tentang Pentingnya Pendidikan Formal Implikasinya Dalam Kedewasaan Anak Di Dusun Semoyo, Desa Sugihmas, Kecamatan Grabag*. Doctoral Dissertation, Iain Salatiga.
- Astuti, S. J., & Koesyanto, H. (2016). *Pengaruh Streching Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Lingkup Gerak Sendi Pada Penyadap Getah Karet Pt Perkebunan Nusantara Ix (Persero) Kendal*. Unnes Journal Of Public Health 5 (1), 1-9.
- Ayustina, P. M. (2020). *Penerapan Peregangan Dalam Pembelajaran Biologi Dapat Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal Dan Meningkatkan Konsentrasi Serta Kontribusinya Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Singaraja*. Undergraduate Thesis, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dewi, I. K. (2016, December 07). *Indah Kusuma Dewi. Diambil Kembali Dari Indahkdewi: [Http://Indahkdewi.Blogspot.Com/2016/12/Kerucut-Pengalaman-Edgar-Dale.Html](http://Indahkdewi.Blogspot.Com/2016/12/Kerucut-Pengalaman-Edgar-Dale.Html)*
- Harsyad, F. (2016). *Studi Komparasi Penggunaan Ice Breaking Dan Brain Gym Terhadap Minat Belajar Matematika Siswa Kelas Vii Smp Negeri 21 Makassar*. Undergraduate (S1) Thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Islamiah, D. (2018). *Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Dan Hasil Belajar Siswa Pada Subtema Tumbuhan Sumber Kehidupan (Penelitian Tindakan Kelas Pada Tema Selamatkan Makhluk Hidup Kelas Vi Sdn 184 Buahbatu Kota Bandung Tahun A*. Skripsi(S1) Thesis, Fkip Unpas.
- Kebudayaan, M. P., & Indonesia, R. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19)*.
- Kemenkes. (2018). *Uu. No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*.
- Kumalasri, M. (2017). *Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Berbantuan Media Terrarium Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Tema Ekosistem*. Under Graduates Thesis, Universitas Negeri Semarang.

- Nafi'ah, H., Susilo, E., & Setyoningrum, U. (2020). *Perbedaan Efektivitas Senam Otak Dan Senam Peregangan Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja Di Mts Ma'arif Nyatnyono Ungaran*. Universitas Ngudi Walyo.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Prevalensi Penyakit Sendi*. 63.
- Wibowo. (2014). *Metodologi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan*. Rajawali Pers, 66.
- Yumna, T. (T.Thn.). *Pengaruh Cuko Pempek Dan Lama Peregangan Terhadap Kekuatan Tarik Elastik Ortodonti*. 2020.
- Pfiffner, L. J. (2011). *All About Adhd: The Complete Practical Guide For Classroom Teachers* (2nd Ed.). New York: Scholastic.
- Tarwaka. *Ergonomi Industri : DasarDasar Pengetahuan ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Solo : Harapan. 2010.
- Indrawati, Eko Putu, I. Ketut Tirtayasa, and I. Putu Gede Adiatmika. "Pelatihan Peregangan dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal, Kelelahan Mata dan Meningkatkan Konsentrasi Kerja Karyawan Rekam Medis Rumah Sakit Sanglah Denpasar." *Jurnal Ergonomi Indonesia* 1.1 (2015): 318010.
- Alarifin, D. H. & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Mind Mapping Disertai Permainan Penyegar (Ice Breaking) terhadap Aktivitas dan Hasil Belajar IPA Terpadu Tahun Pelajaran 2016/2017. *Kappa Journal*, 1 (1), 66-75. Doi: 10.29408/kpj.
- Sumardani. (2014). Pengaruh Penerapan Teknik Ice Breaker terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas III Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3 (10), 1-10.
- Susanah, R. & Alafirin, D. H. (2014). Penerapan Permainan Penyegar (Ice Breaking) dalam Pembelajaran Fisika Untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 2 (1), 42-50
- Nuryana, Aryati, and Setiyo Purwanto. "Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 12.1 (2010).

L

A

M

P

I

R

A

N

KUESIONER PENELITIAN

EFEKTIVITAS PEREGANGAN DAN *ICE BREAKING* TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR DARING PADA REMAJA SMA N 1 KOTA BENGKULU

Identitas

Nama lengkap :

Kelas :

Nomor Absen :

Petunjuk :

Pilihlah jawaban dibawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar menurut saudara.

- 1.) Aktivitas sederhana untuk membuat tubuh merasa lebih baik dan dapat mengatasi ketegangan dan kekakuan otot disebut....
 - a. Permainan
 - b. Peregangan**
 - c. Zumba
- 2.) Apa manfaat dari melakukan peregangan....
 - a. Mengurangi risiko cedera**
 - b. Menambah ketegangan otot
 - c. Membuat tubuh menjadi lemas
- 3.) Kapan waktu yang tepat untuk melakukan peregangan...
 - a. Saat sakit
 - b. Saat belajar**
 - c. Saat tidur
- 4.) Apa langkah pertama dalam melakukan peregangan...
 - a. Berdiri lurus untuk persiapan**
 - b. Membelokkan kepala ke kanan
 - c. Menekuk telapak tangan
- 5.) Berapa lama waktu yang efektif untuk peregangan...
 - a. 3 menit**
 - b. 1 menit
 - c. 7 menit
- 6.) Kegiatan kecil untuk melancarkan aliran peredaran darah ke otak disebut....
 - a. Memalingkan kepala ke kiri dan kanan**
 - b. Membolak balikkan tangan
 - c. Menjijitkan kaki
- 7.) Gerakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketegangan pada leher adalah...
 - a. Mengangkat kedua tangan
 - b. Mengangguka kepala**
 - c. Melipat 1 kaki keatas
- 8.) Untuk mencegah ketegangan otot tangan dapat dilakukan dengan cara....
 - a. Menggelengkan kepala
 - b. Membolak-balikkan tangan**
 - c. Memutarkan badan

- 9.) Duduk yang lama dapat menimbulkan kejenuhan yang dapat menimbulkan tidak berkonsentrasi dalam belajar , untuk mengatasi hal tersebut gerakan yang dapat dilakukan adalah...
- a. Duduk dengan memanjangkan kaki
 - b. Berdiri tegak sambil mengangkat kedua tangan keatas**
 - c. Duduk dengan bersandar
- 10.) Upaya yang dilakukan untuk merileksasika kembali dari aktivitas yang sudah dilakukan adalah..
- a. Menarik nafas 2x8**
 - b. Menarik nafas dalam 1x
 - c. Menarik nafas 1x8

KUESIONER KONSENTRASI BELAJAR DALAM JARINGAN (DARING)

A. Identitas

Nama lengkap :
Kelas :
Nomor Absen :

B. Petunjuk pengisian

1. Tulislah terlebih dahulu nama, kelas, dan nomor absen anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan yang tersedia
3. Isilah secara lengkap semua butir pernyataan yang diajukan
4. Berilah tanda cek (√) pada jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda
5. Keterangan alternative jawaban :
Jawaban **SL** atau selalu
Jawaban **SR** atau sering
Jawaban **KD** atau kadang-kadang
Jawaban **TP** atau Tidak Pernah
6. Jika ada pernyataan yang kurang jelas bisa ditanyakan
7. Pengisian kuesioner ini tidak ada hubungannya dengan hasil belajar anda
8. Jawablah dengan jujur, cermat, dan teliti
9. Telitilah dalam mengisi kuesioner sebelum dikembalikan

C. Kuesioner Konsentrasi Belajar

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya selalu memperhatikan ketika guru menjelaskan materi secara daring				
2.	Saya tetap memperhatikan pelajaran saat dilaksanakan daring pada siang hari				
3.	Saya dapat menangkap pelajaran dengan baik, saat guru selalu menjaga ketenangan saat daring				
4.	Saya termasuk siswa yang tidak mudah menangkap pelajaran, jika guru menjelaskan materi terlalu cepat				
5.	Saya dapat memahami penjelasan guru ketika guru sedang menjelaskan materi				
6.	Saya lebih cepat merespon ketika guru menggunakan metode pembelajaran yang inovatif				
7.	Saya merasa bosan pembelajaran melalui daring				
8.	Saya berani berargumen atau mengemukakan pendapat saat pembelajaran daring				
9.	Saya dapat menangkap pelajaran pada saat daring				
10.	Saya dapat berkonsentrasi saat pembelajaran daring				

Latuconsina Muhammad

DOKUMENTASI PENELITIAN

Kelompok Intervensi



Penjelasan jalan nya
penelitian dan
membagikan kuesioner
Pre Test pada kelompok
Intervensi



Menjelaskan bagaimana
peregangan dan
memberikan intervensi
peregangan bersama-
sama





Memberikan Intervensi
peregangan ke dua



Post Test pada kelompok
Intervensi

Kelompok Kontrol



Penjelasan jalan nya
penelitian dan
membagikan kuesioner
Pre Test pada kelompok
kontrol



Pemberian Intevensi *ice
breaking* pada kelompok
kontrol





Pemberian intervensi *ice breaking* pada kelompok kontrol



Post Test pada kelompok kontrol



