



III

PENGARUH LATIHAN FOKUS 5 MENIT DI AWAL PELAJARAN TERHADAP KETEPATAN MENYELESAIKAN SOAL PADA SISWA KELAS IV MIN 5 BLITAR

Jammilna Darajat¹, Hidayat Alam Sudrajat², Devi Ratna Handini³

¹ Universitas Madani Indonesia; jammilnadrzt436@gmail.com

² Universitas Terbuka; hidayataram99@gmail.com

³ Universitas Modern Al Rifa'ie Indonesia; devirh99.umain@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fokus 5 menit di awal pelajaran terhadap ketepatan menyelesaikan soal pada siswa sekolah dasar. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya ketelitian siswa dalam mengerjakan soal yang sering kali disebabkan oleh kurangnya konsentrasi pada awal pembelajaran. Latihan fokus yang dilakukan berupa teknik pernapasan sederhana, permainan konsentrasi singkat, dan pengarahan perhatian sebelum kegiatan inti pembelajaran dimulai (7). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen sederhana (one group pretest-posttest design). Subjek penelitian adalah siswa kelas IV MIN 5 Blitar yang berjumlah 25 orang. Data dikumpulkan melalui tes tertulis untuk mengukur ketepatan jawaban sebelum dan sesudah perlakuan, serta lembar observasi untuk melihat tingkat konsentrasi siswa. Data dianalisis menggunakan perhitungan rata-rata dan uji statistik sederhana untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Keywords

Latihan Fokus, Konsentrasi Belajar, Ketepatan Menyelesaikan Soal, Siswa Sekolah Dasar.

Corresponding Author

First name Last name

Affiliation, Country; e-mail@e-mail.com

1. INTRODUCTION

Kemampuan menyelesaikan soal dengan tepat merupakan indikator penting dalam keberhasilan belajar siswa sekolah dasar. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa melakukan kesalahan bukan karena tidak memahami materi, tetapi karena kurang fokus saat membaca dan mengerjakan soal. Gangguan konsentrasi di awal pembelajaran sering memengaruhi performa akademik siswa (3). Latihan fokus singkat selama 5 menit di awal pelajaran, seperti latihan pernapasan sederhana, permainan konsentrasi ringan, atau teknik mindfulness anak, diduga dapat meningkatkan kesiapan belajar siswa. Dengan kondisi mental yang lebih tenang dan perhatian yang terarah, siswa diharapkan



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Published By World Publishing Journal

mampu menyelesaikan soal dengan lebih teliti dan tepat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fokus 5 menit di awal pelajaran terhadap ketepatan siswa dalam menyelesaikan soal.

2. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif** dengan desain **pre-eksperimen** tipe *one group pretest-posttest design* (2) (10). Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan fokus 5 menit di awal pelajaran terhadap ketepatan menyelesaikan soal dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fokus 5 menit di awal pelajaran terhadap ketepatan menyelesaikan soal pada siswa kelas IV MIN 5 Blitar. Penelitian dilakukan selama tiga minggu dengan menerapkan latihan fokus berupa teknik pernapasan sederhana, permainan konsentrasi singkat, dan pengarahan perhatian sebelum pembelajaran dimulai (6). Berdasarkan hasil pretest, diperoleh nilai rata-rata ketepatan menyelesaikan soal sebesar **68,4** dengan tingkat ketuntasan 56%. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan fokus selama tiga minggu, hasil posttest menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi **80,2** dengan tingkat ketuntasan 84%. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar **11,8 poin** atau sekitar **17,25%** dari kondisi awal. Berdasarkan uji t sederhana, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fokus 5 menit di awal pelajaran memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan menyelesaikan soal. Selain itu, berdasarkan hasil observasi, siswa terlihat lebih tenang, lebih siap mengikuti pembelajaran, dan lebih teliti dalam membaca serta menjawab soal setelah melakukan latihan fokus.



Figure 1. Gambar Posttest siswa kelas IV MIN 5 Blitar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fokus 5 menit di awal pembelajaran efektif dalam meningkatkan ketepatan siswa dalam menyelesaikan soal. Peningkatan ini diduga terjadi karena latihan fokus membantu siswa mengarahkan perhatian, menenangkan pikiran, dan mempersiapkan kondisi mental sebelum menerima materi pelajaran

Table 1. Tabel Hasil Nilai Siswa

Uraian	Pretest	Posttes
Nilai Rata-rata	68,4	80,2
Persentase Ketuntasan (%)	56%	84%

¹Tabel Hasil Nilai Siswa.

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai siswa kelas IV MIN 5 Blitar meningkat. Latihan pernapasan sederhana dapat membantu mengurangi kegelisahan dan meningkatkan kesiapan belajar (5) (9). Permainan konsentrasi singkat juga mampu melatih perhatian siswa sehingga mereka lebih teliti dalam membaca soal dan menghindari kesalahan yang tidak perlu. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa kesiapan mental dan konsentrasi merupakan faktor penting dalam keberhasilan belajar (1) (8). Ketika siswa berada dalam kondisi fokus, mereka lebih mampu memahami instruksi, menganalisis soal, dan memberikan jawaban yang tepat. Dengan demikian, latihan fokus singkat dapat dijadikan sebagai strategi pembuka pembelajaran yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa sekolah dasar.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan fokus 5 menit di awal pelajaran memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan menyelesaikan soal pada siswa sekolah dasar. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata nilai siswa dari hasil pretest ke posttest serta meningkatnya persentase ketuntasan belajar setelah penerapan latihan fokus. Latihan fokus yang dilakukan secara rutin sebelum pembelajaran membantu siswa menjadi lebih tenang, siap belajar, dan lebih teliti dalam membaca serta memahami soal. Kondisi tersebut berkontribusi pada berkurangnya kesalahan yang disebabkan oleh kurangnya konsentrasi. Dengan demikian, latihan fokus 5 menit dapat dijadikan sebagai strategi pembuka pembelajaran yang sederhana, praktis, dan efektif untuk meningkatkan ketepatan serta kualitas hasil belajar siswa di sekolah dasar.

REFERENCES

1. Brown, J. A., & Lee, S. M. (2025). *The impact of mindfulness exercises on concentration and academic performance in elementary students. Journal of Child Education and Psychology*, 12(2), 101–115.
2. Dewi, R. S., & Prasetyo, A. H. (2024). *Pengaruh teknik pernapasan terhadap fokus belajar siswa kelas IV SD. Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8(1), 45–54.
3. Hanifah, K. N., Runy, R. R., Mutiarasani, S. I., & Nurhafifah, S. (2025). *Penerapan strategi fokus sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4224–4233.
4. Hasanah, I., & Wijaya, T. (2023). *Pengaruh Brain Breaks terhadap konsentrasi belajar siswa SD. Jurnal Inovasi Pendidikan*, 10(3), 233–240.
5. Lee, C., & Kim, Y. (2024). *Effects of brief attention training on math problem solving accuracy in primary school students. Educational Research Quarterly*, 47(3), 78–92.
6. Putri, L. A. D. (2024). *Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar. Jurnal Kesehatan dan Pendidikan Anak*, 2(1), 12–20.
7. Santoso, B., & Marlina, E. (2025). *Implementasi metode fokus singkat di awal pelajaran dalam meningkatkan ketelitian mengerjakan soal. Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 6(2), 89–98.
8. Sari, P. A., & Nugroho, D. (2023). *Strategi pembelajaran mindful classroom untuk meningkatkan perhatian siswa SD. Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak*, 5(4), 301–310.
9. Smith, L. K., & Garcia, M. (2025). *Short-duration cognitive engagement activities and academic accuracy in elementary learners. International Journal of Educational Psychology*, 9(5), 155–168.
10. Zheng, H., & Li, Q. (2024). *The role of preliminary attention exercises on student engagement and task performance. Journal of Primary Education Research*, 18(1), 44–59.