
Implementasi Model Pembelajaran *Life Kinetic* Terhadap Peningkatan Atensi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Dewi Susilawati^{1*}, Ayi Suherman², Aam Ali Rahman³, Herdiansyah⁴

Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Sumedang, Jl. Mayor Abdurrahman No. 211,

Sumedang Utara, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat^{1,2,3,4}

¹dewisusilawati@upi.edu

ABSTRAK

Tujuan kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas guru dalam melakukan proses pembelajaran melalui berbagai model. Peneliti mencoba memberikan pembelajaran menggunakan model *Life Kinetic* dalam rangka peningkatan atensi belajar siswa yang dilihat dari tingkat atensi siswa di salah satu sekolah dasar, Kecamatan Cisitu, Kabupaten Sumedang. Kegiatan pengabdian yang dilakukan ini berupa kegiatan sosialisasi dan implementasi model pembelajaran *Life Kinetic* dalam pembelajaran penjas bagi guru-guru penjas yang ada di Sumedang. Dari hasil implementasi tersebut diperoleh hasil pembelajaran meningkat sejalan dengan atensi belajar siswa melalui model *Life Kinetic*. Hasil evaluasi setelah dilakukan sosialisasi penggunaan tentang model ini menunjuk bahwa program tersebut telah memenuhi kebutuhan guru-guru serta telah dirasakan manfaatnya. Secara umum bahwa hasil implementasi model pembelajaran *Life Kinetic* ini sangat bermanfaat, khususnya bagi guru-guru pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Life Kinetik, Model Pembelajaran, Atensi, Guru Penjas

ABSTRACT

The purpose of this study is carried out to improve the quality of teachers in carrying out the learning process through various models. Researchers tried to provide learning using the Life Kinetic model to increase student learning attention as seen from the level of attention of Shiva in one of the elementary schools, Cisitu, Sumedang Districts. This service activity is in the form of socialization activities and implementation of the Life Kinetic learning model in Physical Education learning for Physical Education teachers in Sumedang. From the implementation results, learning outcomes increased with student learning attention through the Life Kinetic model. The results of the evaluation after socialization of the use of this model show that the program has met the needs of teachers and has felt the benefits. In general, the results of implementing the Life Kinetic learning model are very useful, especially for physical education teachers.

Keywords: : Life Kinetic, Learning Model, Attention, Physical Education Teacher.

PENDAHULUAN

Di masa *new normal* (perpindahan setelah masa pandemic / covid ke normal) seluruh lapisan masyarakat di Indonesia saat ini mulai melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya, berjalan normal seperti sebelum masa pandemi. Hal seperti itupun terjadi di sekolah, pembelajaran tatap muka mulai dilaksanakan dengan mengikuti anjuran pemerintah seperti yang dipaparkan oleh (Wijaya & Wreksoatmodjo, 2022) di antaranya adalah dengan

sering mencuci tangan baik dengan sabun atau *handsanitizer* dengan kandungan alkohol 60%, menggunakan masker, menjaga jarak atau menghindari kerumunan, membawa bekal makan dan minum dari rumah masing-masing. Para siswa dan mahasiswa mulai melaksanakan pembelajaran tatap muka, setelah lebih dari satu tahun mengikuti pembelajaran online guna memutus mata rantai penyebaran virus corona.

Pembelajaran *online* (daring) rupanya memberikan dampak terhadap kemampuan berfikir siswa terutama di sekolah dasar, karena pada pembelajaran daring siswa tidak dapat mengoptimalkan kemampuan berfikir mereka terhadap materi pelajaran yang harus mereka fahami, hal ini karena siswa mengalami keterbatasan interaksi dan juga bimbingan langsung yang biasa mereka dapatkan ketika sebelum pandemi. Lamanya pembelajaran *online* mengakibatkan penurunan fungsi kognisi yang ditandai dengan menurunnya tingkat perhatian siswa terhadap pelajaran di sekolah. Penurunan atensi merupakan gagalnya seorang siswa dalam memusatkan perhatian akibat kehilangan kemampuan untuk mengendalikan diri. Terkait dengan menurunnya atensi siswa Asmawi dalam (Aviana & Hidayah, 2015, hlm. 30) mengatakan “terdapat dua indikator sebagai tolak ukur keberhasilan belajar siswa, yaitu kemampuan daya serap dan perubahan perilaku siswa. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya serap siswa adalah konsentrasi”. Kemudian (Aviana & Hidayah, 2015) menambahkan “jika konsentrasi siswa rendah, maka akan menimbulkan aktivitas belajar dengan kualitas rendah pula, serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar sehingga mempengaruhi daya pemahaman terhadap materi”. Dapat diasumsikan bahwa kemampuan siswa dalam berkonsentrasi tergantung dari cara siswa memusatkan perhatian terhadap rangsangan yang ada, hal ini menandakan siswa sulit untuk memilih rangsangan mana yang harus mereka utamakan dari ragamnya rangsangan yang mereka dapatkan.

Pentingnya atensi dalam kegiatan belajar siswa diungkapkan oleh (Hill, 1991) “Atensi memberikan pedoman kepada siswa tentang kapan, apa, dan bagaimana memusatkan perhatian”. Hal ini menggambarkan kepada kita terkait proses mental siswa dari rangsangan lingkungan atau sinyal yang menuntut system atensi siswa untuk memilih sinyal mana yang harus mendapat perhatian dan sinyal mana yang harus diabaikan. Seperti ungkapan (Wijaya & Wreksoatmodjo, 2022, hlm. 84) bahwa “atensi adalah kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada suatu stimulus dan mengabaikan stimulus lain”. Kemudian (Setyawan et al., 2020) menambahkan bahwa, “atensi tertuju pada sistem yang terlibat dalam pemilihan dan penentuan pemrosesan informasi, hal ini erat kaitannya dengan persepsi dan memori”. Dari pemaparan beberapa sumber diatas dapat diartikan

bahwa atensi merupakan proses awal siswa dalam menerima informasi yang dibutuhkan dan mempertahankan perhatian terhadap informasi yang dibutuhkan sehingga memungkinkan siswa memahami dan menyimpannya dalam memori siswa atas informasi yang terkait dengan pembelajaran di sekolah.

Akan tetapi kemampuan konsentrasi tidak serta merta muncul apabila kemampuan dalam memunculkan perhatian (atensi) belum optimal. Atensi memiliki peran pada proses kognisi seorang siswa, seperti yang diungkapkan oleh (Nurhadi, 2020) “atensi merupakan salah satu bagian atau komponen kecil dalam tahapan memori disaat melakukan proses berpikir”. Atensi mengacu pada sistem yang terlibat dalam pemilihan dan prioritas pemrosesan informasi, dan itu terkait erat dengan persepsi dan memori dan merupakan inti dari hampir semua hal yang kita lakukan (Groome, 2014). Dalam hal ini guru memiliki peranan penting dalam memunculkan perhatian dalam proses belajar siswa, pemilihan model pembelajaran yang menarik diyakini dapat meningkatkan perhatian siswa dan mengabaikan rangsangan-rangsangan yang tidak dibutuhkan dalam proses pembelajaran. Terkait guru dalam proses pembelajaran disekolah (Latifah & Supena, 2021) mengatakan dalam penelitiannya bahwa “guru menyajikan pembelajaran yang menarik dapat menumbuhkan atensi belajar siswa”. Artinya terdapat beberapa cara yang dapat digunakan guru untuk menarik perhatian siswa agar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dan dapat meningkatkan kemampuannya.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan atensi siswa. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh (Lubis & Pratama, 2020) yang menggunakan *life kinetic* sebagai solusi dalam meningkatkan atensi siswa di sekolah dasar, hasil dari penelitian Lubis dan Pratama menyimpulkan “adanya pengaruh yang signifikan dari penggunaan *life kinetic* dalam pembelajaran terhadap peningkatan atensi anak sekolah dasar. Kemudian studi yang dilakukan (Lutz, 2017) melakukan penelitian *life kinetic* terhadap siswa berusia 9-10 tahun, didapat peningkatan dari *life kinetic* terhadap kinerja kognitif siswa meningkat sebesar 44,74% hampir tiga kali lipat dari kelompok kontrol yang hanya mencapai 15,28%.

Secara definisi *life kinetic* menurut (Duda, 2015) “*life kinetik* merupakan program latihan teknik modern berdasarkan pada aktivitas gerak untuk menstimulasi sistem saraf, terutama kecerdasan atlet”. Lebih lanjut (Yarım, Çetin, & Orhan, 2019) dari Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Gazi Turki mengatakan, “latihan *life kinetic* mencakup sistem yang memberikan pelatihan otak melalui aktivitas fisik, menggunakan latihan yang menciptakan koneksi baru antar sel otak, menggabungkan tugas visual, gerakan, dan tugas kognitif”. Tujuan dari pola gerak *life kinetic*, adalah untuk merangsang sistem otak untuk

meningkatkan kekuatan kognisi, indera, dan mental melalui metode yang menyenangkan yang digabung dengan koordinasi gerak yang tidak biasa (Saputra, Mulyana, Komarudin, & Sartono, 2017).

Berdasarkan pemaparan tersebut, walaupun sudah ada penelitian tentang peningkatan fungsi kognisi melalui *life kinetic*, namun penulis belum menemukan peningkatan atensi melalui *life kinetic* berdasarkan tingkat konsentrasi yang dimiliki siswa. Hal ini perlu diketahui untuk mengembangkan kemampuan guru apabila menemukan hal tersebut dalam kegiatan pembelajaran dan perlu dikaji secara ilmiah. Oleh karena itu, tepat kiranya bawa dalam pembelajaran menerapkan *life kinetic* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif siswa yang digunakan pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, penulis ingin membuktikan hipotesis bahwa *life kinetic* dengan tingkat konsentrasi dapat berpengaruh terhadap peningkatan atensi belajar siswa. Pelibatan konsentrasi pada penelitian ini, karena atensi dan konsentrasi keduanya memiliki peranan penting dalam menjalani proses pembelajaran.

METODE

Metode yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan melakukan implementasi model pembelajaran *life kinetic* bagi guru-guru penjas yang ada di Kecamatan Cisu, Kabupaten Sumedang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebanyak empat kali sehingga diharapkan dapat meningkatkan atensi belajar siswa dalam pembelajaran penjas. Berikut adalah rincian kegiatannya:

1. Mengumpulkan 28 guru penjas yang ada di Kecamatan Cisu, Kabupaten Sumedang. Selanjutnya disosialisasikan model pembelajaran *life kinetic*.
2. Model pembelajaran *life kinetik* tersebut merupakan cara meningkatkan atensi belajar siswa.
3. Sosialisasi model pembelajaran *life kinetic* berupa penjelasan dan langkah-langkah melakukan pembelajaran tersebut.
4. Materi dasar model pembelajaran *life kinetic* mencakup materi dengan model-model pembelajaran.
5. Tahapan terakhir dari kegiatan ini adalah 28 guru penjas, dengan langkah pembelajaran sebagai berikut:
 - a. Menyiapkan siswa
Langkah pertama memulai pembelajaran adalah dengan menyiapkan siswa, mengecek kehadiran dan menarik perhatian mereka melalui hasil belajar yang telah

dicapai pada pertemuan sebelumnya. Inti pelajaran pada tahap pertama ini adalah guru mengulas kembali pelajaran lalu yang telah mereka alami, dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta didik.

b. Menjelaskan tujuan pembelajaran

Pada tahap kedua, melalui sejumlah pertanyaan yang dilontarkan kepada peserta didik ditahap pertama kemudian guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan siswa laksanakan, hal ini penting agar peserta didik mengetahui apa yang akan mereka kerjakan dan memiliki peran aktif dalam proses pembelajaran. dengan demikian peserta didik memahami secara keseluruhan dari aktivitas yang mereka lakukan.

c. Mendemonstrasikan keterampilan

Pada tahap ini guru menyampaikan materi melalui presentasi dan demonstrasi gerak dasar pada kompleks dasar gerakan dari rangkaian empat kompleks dasar *life kinetic* dengan tujuan peserta didik mendapatkan kejelasan informasi dari tugas gerak yang akan mereka laksanakan.

d. Meningkatkan tingkat kesulitan gerak

Tahap penting pertama dalam pembelajaran menggunakan *life kinetic* adalah, pembelajaran ditingkatkan oleh aktivitas yang mencakup tiga faktor utama: tantangan, variasi, dan ketidaksempurnaan. Maksud dari ketidaksempurnaan gerak adalah, apabila pencapaian gerak telah mencapai persentase 60% dari kesempurnaan gerak maka langkah berikutnya adalah memberikan gerak tambahan atau gerak baru sebagai upaya dalam meningkatkan tingkat kesulitan gerak (Lutz, 2017).

e. Membimbing pembelajaran

Tahap berikutnya yang juga dianggap sebagai tahap penting kedua adalah guru yang memiliki beragam cara yang dapat dioptimalkan dalam mengelola pembelajaran, mulai dari perencanaan, pelaksanaan proses bimbingan guru terhadap peserta didik, agar peserta didik termotivasi dan aktif dalam proses pembelajaran dengan sukarela tanpa keluhan pada saat melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran.

Sasaran kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk memberikan Pelatihan model pembelajaran *life kinetic* yang diketuai oleh Dewi Susilawati dengan peserta sejumlah 28 guru penjas. Agar program pengabdian kepada masyarakat ini dapat menghasilkan manfaat yang maksimal, maka akan melibatkan instansi yang terkait, meliputi:

1. Universitas Pendidikan Indonesia melalui LPPM yang merupakan instansi yang memberi kesempatan kepada tim pengusul, yaitu pengajar atau dosen di program studi Penjas S1 dan S2, UPI Kampus Sumedang, karena kegiatan pengabdian ini membutuhkan tenaga ahli di bidang kepekaan bidang ilmu. Waktu pelaksanaan pengabdian bertepatan pada tanggal 13 Maret 2023 hingga 13 November 2023. Tempat pengabdian dilaksanakan di kecamatan Cisitu, Desa Linggarjati.
2. Pihak guru penjas terkait, yang meliputi peserta yang mengikuti kegiatan implementasi tersebut untuk meningkatkan pembelajaran.
3. Para mahasiswa yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 3 orang.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

HASIL

Gejala-gejala siswa sulit mempertahankan perhatian terhadap kegiatan pembelajaran terlihat dari sering gagalannya memusatkan perhatian pada hal kecil, bertindak ceroboh (tidak hati-hati) dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, sering mengacuhkan lawan bicara, tidak mengikuti kegiatan pembelajaran secara tuntas atau lamban dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, menunjukkan ketidak mampuan mengatur antara tugas dan kegiatan, sering menghindar, tidak suka mengerjakan tugas yang membutuhkan waktu lama, sering menghilangkan atau merusak benda, perhatiannya mudah teralihkan karena pengaruh lingkungan, dan sering lupa. Beberapa penyebab terjadinya penurunan atensi yang dialami siswa, diantaranya adalah:

1. Belum siapnya siswa secara mental menggunakan teknologi pada pembelajaran *online* (KPAI, 2020). Percepatan penggunaan teknologi memaksa siswa siap tidak siap, mau tidak mau, siswa wajib melek teknologi agar kegiatan pembelajaran bisa tetap berjalan.
2. Keinginan anak untuk mengikuti pembelajaran *online* tentu memaksa mereka untuk dapat menggunakan teknologi secepat mungkin. Keterlambatan penggunaan teknologi membuat siswa merasa tertekan karena harus mengejar ketertinggalan dalam mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru.
3. Kemendikbud mencatat, 46.272 atau 18% satuan pendidikan dasar dan menengah tidak memiliki akses internet, hal ini berdampak pada masalah teknis guru menyediakan beberapa hari dalam sepekan untuk memberikan tugas yang harus diambil orangtua dan dikerjakan siswa dirumah, tentu saja proses pembelajaran melalui keterbatasan

bimbingan orangtua dapat memberikan pengaruh yang berbeda seperti bimbingan dari guru.

4. Pada periode April 2020 KPAI merilis setidaknya 25% guru belum menggunakan *platform* pembelajaran *online* sebelum pandemi. Keterbatasan guru dalam menggunakan teknologi maka mengurangi jumlah guru yang bisa melaksanakan pembelajaran online secara langsung seperti penggunaan *zoom*, *google meet* dan aplikasi serupa lainnya, sehingga berdampak pembelajaran beralih pada penugasan melalui media pesan singkat atau melalui aplikasi *whatsapp* (KPAI, 2020).
5. Penyalahgunaan *gadget* akibat kurangnya pengawasan orangtua terhadap anaknya. Kebebasan penggunaan *gadget* ketika siswa menerima tugas sekolah seringkali digunakan siswa untuk hal yang tidak ada kaitannya dengan tugas pembelajaran dari sekolah. Pola pembelajaran berupa penugasan yang diberikan oleh guru memberikan efek belajar yang membosankan, yang kemudian memberikan keleluasaan siswa menggunakan *handphone* atau *gadget* untuk digunakan ke hal yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran di sekolah, seperti menjalin komunikasi dengan teman atau orang yang baru dikenal, bermain games *online*, memutar musik dan video sebagai hiburan dan kegiatan lainnya yang menjadikan siswa memiliki kecenderungan menjadi pemalas, anti sosial dan lupa waktu (Setyawan et al., 2020)
6. Siswa yang terpapar virus corona selama masa pandemi akan mengalami kemungkinan penurunan fungsi kognisi. “Virus corona merupakan penyakit yang bisa menyerang berbagai organ termasuk system syaraf, dan manifestasi infeksi virus corona sangat bervariasi salah satunya adalah penurunan fungsi kognisi (Wijaya & Wreksoatmodjo, 2022). Penurunan fungsi kognisi terhadap siswa tentu akan berdampak pada gejala *brain fog* atau penurunan atensi dan penurunan memori siswa. Menurunnya kemampuan siswa ditandai dengan lemahnya perhatian siswa dan kemampuan mempertahankan perhatian terhadap materi pelajaran selama proses pembelajaran berlangsung, siswa akan lebih menyukai rangsangan yang mengganggu proses pembelajaran.

Oleh karena itu, tepat kiranya bawa dalam pembelajaran menerapkan *life kinetic* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif siswa yang digunakan pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Dasar dari *life kinetic* adalah selalu dalam bentuk gerakan. Latihan tanpa gerakan, seperti menyelesaikan tugas kognitif murni, bukanlah latihan *life kinetic*. Menurut (Lutz, 2017) “terdapat empat kompleks dasar pelatihan *life kinetik* yang diterapkan dalam bentuk yang sangat khusus dan terdefinisi dengan tepat dalam kombinasi dengan persepsi dan kognisi”.

Terdapat beberapa langkah-langkah dalam merencanakan pembelajaran dengan menggunakan *life kinetic* pada mata pelajaran pendidikan jasmani, diantaranya adalah menyiapkan siswa, Menjelaskan tujuan pembelajara, Mendemonstrasikan keterampilan, Meningkatkan tingkat kesulitan gerak, Membimbing pembelajaran (Komarudin, 2018).

Langkah pertama memulai pembelajaran adalah dengan menyiapkan siswa, mengecek kehadiran dan menarik perhatian mereka melalui hasil belajar yang telah dicapai pada pertemuan sebelumnya. Inti pelajaran pada tahap pertama ini adalah guru mengulas kembali pelajaran lalu yang telah mereka alami, dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta didik. Pada tahap kedua, melalui sejumlah pertanyaan yang dilontarkan kepada peserta didik ditahap pertama kemudian guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan siswa laksanakan, hal ini penting agar peserta didik mengetahui apa yang akan mereka kerjakan dan memiliki peran aktif dalam proses pembelajaran. dengan demikian peserta didik memahami secara keseluruhan dari aktivitas yang mereka lakukan.

Pada tahap ketiga, guru menyampaikan materi melalui presentasi dan demonstrasi gerak dasar pada komplek dasar gerakan dari rangkaian empat komplek dasar *life kinetic* dengan tujuan peserta didik mendapatkan kejelasan informasi dari tugas gerak yang akan mereka laksanakan. Kemudian tahap keempat, dalam pembelajaran menggunakan *life kinetik* adalah, pembelajaran ditingkatkan oleh aktivitas yang mencakup tiga faktor utama: tantangan, variasi, dan ketidaksempurnaan (Komarudin, 2018). Maksud dari ketidaksempurnaan gerak adalah, apabila pencapaian gerak telah mencapai persentase 60% dari kesempurnaan gerak maka langkah berikutnya adalah memberikan gerak tambahan atau gerak baru sebagai upaya dalam meningkatkan tingkat kesulitan gerak (Lutz, 2017). Tahap terakhir adalah guru yang memiliki beragam cara yang dapat dioptimalkan dalam mengelola pembelajaran, mulai dari perencanaan, pelaksanaan proses bimbingan guru terhadap peserta didik, agar peserta didik termotivasi dan aktif dalam proses pembelajaran dengan sukarela tanpa keluhan pada saat melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh bahwa pembelajaran *life kinetic* dapat merangsang saraf dan mempersiapkan neuron untuk terjadinya pembentukan koneksi baru berupa sinapsis dapat dibangun sepanjang hidup kita (Lutz, 2017). Pola gerakan dalam *life kinetik* meningkatkan titik koneksi dan dapat terus berkembang sepanjang hayat, dengan kemampuan siswa sehingga mendukung pada optimalnya proses belajar (Duda, 2015).

Berdasarkan penjelasan tersebut yang merujuk pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan model *life kinetik* memiliki dampak

yang lebih baik, artinya pada model pembelajaran *life kinetik* dengan memberikan kontribusi terhadap atensi belajar siswa. Hasil serupa dengan diatas, dapat dijumpai pada penelitian yang dilakukan oleh (Buchele Harris, Cortina, Templin, Colabianchi, & Chen, 2018) penelitiannya mengungkapkan bahwa pembelajaran latihan koordinasi bilateral dapat menimbulkan efek perubahan yang signifikan terhadap peningkatan kinerja konsentrasi dan perhatian pada siswa. Kemudian, penelitian lain yang dilakukan oleh (Budde, Voelcker-Rehage, Pietraßyk-Kendziorra, Ribeiro, & Tidow, 2008) terhadap 115 remaja, penelitiannya juga menyatakan jika latihan koordinasi yang terus-menerus dapat meningkatkan atensi dan konsentrasi pada siswa. Dari kedua penelitian diatas, dapat kita pahami bahwa, kedua penelitian tersebut memiliki konsep yang sama dengan latihan *life kinetic*, seperti yang kita ketahui bahwa *life kinetic* memadukan kemampuan visual persepsi, tantangan kognisi yang diimplementasikan dalam aktivitas fisik yang terstruktur guna meningkatkan kekuatan hubungan antar otak dan mengaktifkan koordinasinya (Komarudin, 2015).

Kunci utama seorang siswa dalam mendapatkan pengetahuan dan tercapainya keberhasilan akademik dikarenakan adanya peningkatan pada atensi (Schmidt, Egger, & Conzelmann, 2015) Kemampuan siswa dengan tingkat konsentrasi tinggi pada kelompok belajar menggunakan *life kinetik* memungkinkan dirinya merespon lebih cepat dari pada kelompok kontrol dengan tingkat konsentrasi tinggi dalam memusatkan perhatiannya terhadap rangsangan lingkungan. Penelitian lain dilakukan oleh (Maurer, 2014) yang menggunakan enam dari tujuh tes untuk mengukur area phoria (penyimpangan posisi mata), fusi (hubungan dua gambar), ketajaman visual, stereopsis (persepsi spasial), fiksasi target dan jangkauan visual (penglihatan perifer). Pengukuran dilakukan terhadap 15 siswa dari 29 anak berusia 13-15 tahun menyelesaikan delapan sesi pelatihan *life kinetik* selama 60 menit, selama delapan minggu. Hasilnya terdapat peningkatan yang signifikan dengan rata-rata peningkatan 11,75%. Kemudian pada pengukuran target fiksasi peningkatan sebesar 35,75%, dan pada kemampuan fusi (hubungan dua gambar) meningkat sebesar 22% lebih baik daripada kelompok kontrol. Penelitian Clemens menyimpulkan bahwa kompleksitas area phoria membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi untuk melihat peningkatan dalam pengukurannya. Dengan kata lain, seorang siswa yang memiliki konsentrasi tinggi diberikan gerakan *life kinetik* untuk meningkatkan kompleksitas area phoria yang lebih baik.

Dapat diasumsikan bahwa *life kinetik* berpotensi mengoptimalkan proses belajar mengajar, dan meningkatkan secara signifikan atensi dan kecerdasan (Lubis & Pratama, 2020). *Life kinetik* memiliki peran besar terhadap fungsi kognisi, bukan hanya dalam kaitannya seperti mempelajari sebuah teknik cabang, akan tetapi memiliki peran

terhadap psikologis atlet (Novan et al., 2020). Hal ini karena *life kinetik* mampu merangsang perkembangan otak yang berpengaruh terhadap cepat dan lambatnya siswa dalam kegiatan pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan tersebut yang merujuk pada hasil penelitian dapat disimpulkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan atensi belajar siswa melalui model pembelajaran menggunakan *life kinetik* dan sangat dirasakan bermanfaat bagi siswa. Pengamatan dilapangan menunjukkan peningkatan ke arah yang positif terhadap peningkatan atensi belajar pada siswa di Sekolah Dasar.

Artinya bahwa terjadi peningkatan lebih signifikan atensi belajar siswa melalui menggunakan model pembelajaran *life kinetik*. Penelitian ini sebagian didukung oleh program studi pendidikan jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada yang terhormat tim pelaksana pengabdian, terutama kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Pendidikan Indonesia, Direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah telah memberikan kesempatan dan mengalokasikan dana prodi untuk menyelesaikan kegiatan pengabdian tahun 2023 ini.

Serta ucapan terimakasih pada team Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Bina Darma yang telah memfasilitasi terbitnya jurnal pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Buchele Harris, H., Cortina, K. S., Templin, T., Colabianchi, N., & Chen, W. (2018). Impact of Coordinated-Bilateral Physical Activities on Attention and Concentration in School-Aged Children. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/2539748>
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., & Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 441(2), 219–223. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2008.06.024>

- Duda, H. (2015). Changes in Morphological-Rheological Blood Properties of Hutnik Club Football Players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (JKES)*, 25(3), 71. Retrieved from www.antropomotoryka.pl
- Groome, D. (2014). *An Introduction to Cognitive Psychology Processes and Disorders* (3rd editio). London: Psychology Press.
- Hill, K. L. (1991). Pay Attention! *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(9). <https://doi.org/10.1080/07303084.1991.10604049>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga* (Y. Hidayat, Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2018). *Life kinetik dan Performa Psikologis*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- KPAI. (2020). “SURVEI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) DAN SISTEM PENILAIAN JARAK JAUH BERBASIS PENGADUAN KPAI.”
- Latifah, N., & Supena, A. (2021). Analisis Attention Siswa Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1175–1182. Retrieved from <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/887>
- Lubis, A., & Pratama, M. (2020). Pengaruh Life Kinetik Terhadap Peningkatan Atensi Anak Usia Sekolah Dasar di Panti Asuhan Anak Bina Remaja Budi Utama Lubuk Alung. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(3), 1–12.
- Lutz, H. (2017). *Life Kinetik® Bewegung macht Hirn*. Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA).
- Maurer, C. (2014). *Verbesserung der Ausführung der sportlichen Technik und visuellen Wahrnehmung durch ein „Life Kinetik“-Training im Fußball*. University of Applied Sciences Wiener Neustadt.
- Novan, N. A., Hidayah, N., Erawan, B., Komarudin, K., Awwaludin, P. N., & Mustaqim, R. (2020). Implementation of Life Kinetic Mental Training Method in Order to Improve the Competency of Coaches in Psychological Training for Athletes. *Atlantis Press*, 21(International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education 2019), 256–259. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.067>
- Nurhadi. (2020). Teori kognitivisme serta aplikasinya dalam pembelajaran. *Jurnal Edukasi Dan Sains*, 2(1), 77–95. <https://doi.org/10.36088/edisi.v2i1.786>
- Saputra, M. Y., Mulyana, Komarudin, & Sartono, H. (2017). Optimization of Pencak Silat Athletes Coordination Through Brain Jogging. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Schmidt, M., Egger, F., & Conzelmann, A. (2015). Delayed positive effects of an acute bout of coordinative exercise on children's attention. *Perceptual and Motor Skills*, 121(2), 431–446. <https://doi.org/10.2466/22.06.PMS.121c22x1>

- Setyawan, A., Novitri, Q. A., Rahartini, S., Pratiwi, E., Walidain, M. B., Guru, P., ... Indonesia, J. T. (2020). Kesulitan Belajar Siswa di Sekolah Dasar (SD). *Prosiding Nasional Pendidikan : LPPM IKIP PGRI Bojonegoro*, 1(1), 156–158. Retrieved from <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/Prosiding/article/view/1027>
- Wijaya, V. G., & Wreksoatmodjo, B. R. (2022). Pengaruh Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) terhadap Fungsi Kognitif. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(2), 82. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i2.1743>
- Yarım, İ., Çetin, E., & Orhan, Ö. (2019). Life Kinetiğin Performans Sporcuları Üzerine Etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 181–186. <https://doi.org/10.25307/jssr.581943>