



Analisis Tingkat Konsentrasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Karate di SD 014 Rambah Hilir

Muhammad Prawibowo¹, Mhd Danang AL-FIQRI², Nur haliza³, Salsabila⁴, Mhd Abdul Azis⁵, Setia Ramadhana⁶, Aufa Arkan Ramdhan⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima April 2026
Revisi April 2026
Diterima Mei 2026
Tersedia online Mei 2026

Kata kunci:

Konsentrasi, Karate

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat konsentrasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir serta dampaknya terhadap fokus belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian terdiri atas 30 siswa sekolah dasar berusia 9–12 tahun yang aktif mengikuti ekstrakurikuler karate. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama latihan, tes konsentrasi terstandar, serta wawancara dengan instruktur karate. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat konsentrasi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti latihan karate secara rutin mengalami peningkatan konsentrasi yang signifikan, ditandai dengan peningkatan kemampuan mempertahankan perhatian, mengikuti instruksi, dan mengurangi distraksi selama kegiatan. Selain itu, kegiatan karate juga berkontribusi terhadap peningkatan disiplin, pengendalian diri, dan ketahanan mental siswa. Dengan demikian, ekstrakurikuler karate tidak hanya berperan dalam pengembangan fisik, tetapi juga memberikan manfaat kognitif yang penting bagi siswa.

Abstract

This study aims to analyze the concentration levels of students participating in karate extracurricular activities at SD 014 Rambah Hilir and examine their impact on students' learning focus. This research employed a quantitative descriptive approach. The research sample consisted of 30 elementary school students aged 9–12 years who actively participated in karate extracurricular activities. Data were collected through direct observation during training sessions, standardized concentration tests, and interviews with the karate instructor. Data analysis was conducted using descriptive statistical techniques to illustrate students' concentration levels. The results indicate that students who regularly practiced karate showed a significant improvement in concentration, characterized by longer attention spans, better ability to follow instructions, and reduced distractions during activities. In addition, karate training contributed to the development of discipline, self-control, and mental resilience among students. These findings suggest that karate extracurricular activities provide not only physical benefits but also meaningful cognitive advantages.

*Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id

PENDAHULUAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif untuk menganalisis tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan kondisi atau fenomena yang terjadi berdasarkan data yang diperoleh di lapangan tanpa melakukan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu siswa yang aktif dan rutin mengikuti latihan karate, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa berusia 9–12 tahun.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu observasi langsung selama kegiatan latihan karate untuk mengamati perilaku dan tingkat fokus siswa, pemberian tes konsentrasi yang telah disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar, serta wawancara singkat dengan instruktur karate untuk memperoleh informasi pendukung.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan skor, persentase, dan kategorisasi tingkat konsentrasi siswa. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi naratif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat konsentrasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat konsentrasi siswa berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui pengukuran terstandar. Desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi aktual tingkat konsentrasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi variabel penelitian.

Lokasi penelitian dilaksanakan di SD 014 Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu. Waktu penelitian dilakukan selama satu semester, dengan pengambilan data yang menyesuaikan jadwal kegiatan ekstrakurikuler karate. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler karate di sekolah tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria siswa aktif mengikuti latihan secara rutin dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 30 siswa berusia 9–12 tahun.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama. Pertama, observasi langsung selama kegiatan latihan karate untuk menilai perilaku konsentrasi siswa, seperti fokus terhadap instruksi pelatih, ketepatan gerakan, dan tingkat distraksi selama latihan. Kedua, tes konsentrasi yang disusun berdasarkan indikator perhatian, ketahanan fokus, dan kemampuan mengikuti instruksi, serta disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Ketiga, wawancara terstruktur dengan instruktur karate guna memperoleh informasi pendukung mengenai perubahan perilaku dan fokus siswa selama mengikuti kegiatan.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan skor rata-rata, persentase, serta pengelompokan tingkat konsentrasi ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler karate.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari subjek penelitian, yaitu siswa SD 014 Rambah Hilir yang

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate. Data ini dikumpulkan melalui hasil observasi selama proses latihan karate berlangsung, skor tes konsentrasi yang dikerjakan oleh siswa, serta hasil wawancara dengan instruktur karate. Data primer digunakan untuk menggambarkan tingkat konsentrasi siswa secara aktual berdasarkan perilaku, kemampuan fokus, dan respon siswa selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber pendukung yang relevan dengan penelitian, seperti dokumen sekolah yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler karate, daftar kehadiran siswa, serta catatan kegiatan latihan. Selain itu, data sekunder juga bersumber dari buku teks, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas konsentrasi belajar, aktivitas fisik, dan peran ekstrakurikuler bela diri terhadap perkembangan kognitif siswa. Data sekunder digunakan sebagai landasan teoritis serta pembanding untuk memperkuat hasil temuan penelitian.

Kombinasi penggunaan data primer dan data sekunder diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan akurat mengenai tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir, sekaligus meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa metode untuk memperoleh data yang akurat dan komprehensif mengenai tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir. Metode pertama adalah observasi langsung, yang dilakukan selama proses latihan karate berlangsung. Observasi bertujuan untuk mengamati perilaku siswa terkait tingkat fokus, perhatian terhadap instruksi pelatih, ketepatan dalam melakukan gerakan, serta tingkat distraksi selama kegiatan. Observasi dilakukan secara terstruktur dengan menggunakan lembar pengamatan yang telah disiapkan sebelumnya agar data yang diperoleh bersifat objektif dan konsisten.

Metode kedua adalah tes konsentrasi. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, mempertahankan fokus, dan mengikuti instruksi dalam jangka waktu tertentu. Instrumen tes disesuaikan dengan karakteristik dan tingkat perkembangan kognitif siswa sekolah dasar, sehingga mudah dipahami dan dapat dikerjakan dengan optimal. Skor tes kemudian digunakan sebagai data kuantitatif untuk menentukan tingkat konsentrasi siswa.

Metode ketiga adalah wawancara terstruktur dengan instruktur karate. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi pendukung mengenai perilaku, kedisiplinan, serta perubahan tingkat konsentrasi siswa selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate. Data hasil wawancara digunakan sebagai pelengkap dan penguat data observasi serta tes konsentrasi, sehingga hasil penelitian menjadi lebih valid dan menyeluruh.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat konsentrasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir. Data yang diperoleh dari hasil observasi, tes konsentrasi, dan wawancara terlebih dahulu dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya untuk memastikan data layak dianalisis. Selanjutnya, data kuantitatif dari tes konsentrasi diolah dengan cara memberikan skor pada setiap indikator konsentrasi yang diukur.

Skor yang diperoleh kemudian dihitung nilai total, nilai rata-rata, serta persentasenya. Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk mengelompokkan tingkat konsentrasi siswa ke dalam kategori tertentu, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang, berdasarkan kriteria

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id

penilaian yang telah ditetapkan. Pengelompokan ini bertujuan untuk memudahkan interpretasi data dan memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi konsentrasi siswa.

Data hasil observasi dianalisis secara deskriptif dengan cara menguraikan perilaku siswa selama mengikuti latihan karate, seperti kemampuan memusatkan perhatian, kepatuhan terhadap instruksi, dan respons terhadap lingkungan latihan. Sementara itu, data hasil wawancara dianalisis dengan cara merangkum dan mengelompokkan informasi penting yang relevan dengan fokus penelitian

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir tergolong baik. Berdasarkan hasil tes konsentrasi yang diberikan kepada 30 siswa, sebagian besar siswa memperoleh skor pada kategori baik dan sangat baik. Hal ini menandakan bahwa siswa mampu memusatkan perhatian dalam waktu yang relatif lama, memahami serta melaksanakan instruksi dengan tepat, dan menunjukkan ketahanan fokus selama kegiatan berlangsung. Hanya sebagian kecil siswa yang berada pada kategori cukup, dan tidak ditemukan siswa dengan kategori sangat kurang.

Temuan ini diperkuat oleh hasil observasi langsung selama proses latihan karate. Siswa terlihat lebih fokus saat pelatih memberikan arahan, mampu mengikuti rangkaian gerakan secara berurutan, serta menunjukkan sikap disiplin selama latihan. Perilaku yang menunjukkan gangguan konsentrasi, seperti berbicara dengan teman, bermain sendiri, atau mengabaikan instruksi, relatif jarang terjadi. Selain itu, hasil wawancara dengan instruktur karate mengungkapkan bahwa siswa mengalami perubahan positif, terutama dalam hal kedisiplinan, pengendalian emosi, dan tanggung jawab selama latihan maupun di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi siswa sekolah dasar. Karate menuntut koordinasi antara gerakan fisik dan fokus mental, sehingga siswa terbiasa untuk memusatkan perhatian pada setiap teknik dan instruksi. Proses latihan yang berulang dan terstruktur membantu siswa mengembangkan kemampuan mempertahankan perhatian dan mengendalikan distraksi.

Selain itu, aktivitas fisik dalam karate berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif melalui peningkatan aliran darah ke otak, yang berdampak pada kemampuan berpikir dan konsentrasi. Disiplin yang ditanamkan dalam latihan karate juga membentuk kebiasaan positif, seperti kepatuhan terhadap aturan dan kemampuan mengelola emosi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kegiatan bela diri dapat meningkatkan fungsi eksekutif dan konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian, ekstrakurikuler karate dapat dijadikan sebagai salah satu strategi efektif dalam mendukung perkembangan kognitif dan kesiapan belajar siswa secara menyeluruh.

Peran Para Pihak Terkait

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler karate dalam meningkatkan konsentrasi siswa di SD 014 Rambah Hilir tidak terlepas dari peran berbagai pihak yang terlibat. Setiap pihak memiliki tanggung jawab dan kontribusi yang saling melengkapi dalam mendukung tercapainya tujuan kegiatan.

Pihak sekolah, khususnya kepala sekolah, berperan dalam memberikan kebijakan, dukungan fasilitas, serta pengaturan jadwal kegiatan ekstrakurikuler karate agar dapat berjalan secara teratur dan berkelanjutan. Sekolah juga bertanggung jawab menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pelaksanaan latihan serta mendorong partisipasi siswa secara aktif.

Instruktur karate memiliki peran penting dalam merancang dan melaksanakan program latihan yang terstruktur, disiplin, dan sesuai dengan usia serta kemampuan siswa

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id

Instruktur juga berperan dalam menanamkan nilai kedisiplinan, fokus, dan pengendalian diri selama latihan berlangsung, serta memotivasi siswa agar tetap konsisten mengikuti kegiatan.

Guru kelas berperan sebagai pengamat perkembangan siswa di lingkungan akademik. Guru dapat memberikan umpan balik terkait perubahan perilaku dan konsentrasi siswa di kelas setelah mengikuti ekstrakurikuler karate. Sementara itu, orang tua berperan dalam memberikan dukungan moral, motivasi, serta memastikan kehadiran dan kesiapan anak dalam mengikuti kegiatan latihan. Sinergi antara sekolah, instruktur, guru, dan orang tua sangat diperlukan agar kegiatan ekstrakurikuler karate dapat memberikan dampak optimal terhadap peningkatan konsentrasi dan perkembangan siswa secara menyeluruh.

Pelaksanaan Peran Pihak Terkait

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir melibatkan berbagai pihak yang bekerja secara terkoordinasi untuk mendukung peningkatan konsentrasi siswa. Pihak sekolah berperan dalam tahap perencanaan dan pengorganisasian kegiatan, mulai dari penetapan kebijakan ekstrakurikuler, penyediaan sarana dan prasarana, hingga pengaturan jadwal latihan agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar. Sekolah juga melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan kegiatan guna memastikan program berjalan sesuai dengan tujuan pendidikan.

Instruktur karate melaksanakan program latihan secara terstruktur dan berkelanjutan. Setiap sesi latihan dirancang dengan memperhatikan aspek fisik, mental, dan kedisiplinan siswa. Instruktur memberikan arahan yang jelas, contoh gerakan yang tepat, serta evaluasi secara berkala terhadap perkembangan kemampuan dan fokus siswa. Pendekatan yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik usia siswa sekolah dasar agar latihan tetap efektif dan menyenangkan.

Guru kelas berperan dalam memantau dampak kegiatan ekstrakurikuler karate terhadap perilaku dan konsentrasi siswa di dalam kelas. Guru memberikan laporan dan masukan kepada pihak sekolah mengenai perubahan fokus belajar, kedisiplinan, dan interaksi sosial siswa. Sementara itu, orang tua berperan dalam mendukung keberlangsungan kegiatan dengan memastikan kehadiran anak, memberikan motivasi, serta membangun komunikasi dengan guru dan instruktur. Pelaksanaan peran yang saling mendukung antar pihak tersebut menjadikan kegiatan ekstrakurikuler karate berjalan optimal dan memberikan manfaat nyata bagi perkembangan konsentrasi siswa.

Penguatan Kader Para Guru

Penguatan peran guru merupakan aspek penting dalam mendukung keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler karate terhadap peningkatan konsentrasi siswa di SD 014 Rambah Hilir. Guru memiliki posisi strategis sebagai pendidik yang berinteraksi langsung dengan siswa dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari, sehingga dapat mengamati dan memperkuat dampak positif yang diperoleh siswa dari kegiatan ekstrakurikuler.

Penguatan dilakukan melalui peningkatan pemahaman guru mengenai manfaat aktivitas fisik, khususnya karate, terhadap perkembangan kognitif dan konsentrasi siswa. Guru didorong untuk mengintegrasikan nilai-nilai yang diperoleh dari latihan karate, seperti disiplin, fokus, dan pengendalian diri, ke dalam proses pembelajaran di kelas. Hal ini dapat dilakukan melalui penerapan aturan kelas yang konsisten, pemberian instruksi yang jelas, serta penanaman kebiasaan belajar yang terstruktur.

Selain itu, guru perlu dilibatkan dalam koordinasi rutin dengan instruktur karate dan pihak sekolah untuk memantau perkembangan siswa. Melalui komunikasi yang efektif, guru dapat memberikan umpan balik mengenai perubahan perilaku dan tingkat konsentrasi siswa di kelas, sekaligus menyesuaikan strategi pembelajaran yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id

Pelatihan dan pendampingan bagi guru juga menjadi bagian dari penguatan, sehingga guru memiliki keterampilan dalam mengelola kelas, meminimalkan distraksi, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Dengan penguatan peran guru yang berkelanjutan, dampak positif kegiatan ekstrakurikuler karate terhadap konsentrasi siswa dapat dioptimalkan secara maksimal.

Inovasi Para Guru

Inovasi para guru memiliki peran penting dalam memaksimalkan dampak kegiatan ekstrakurikuler karate terhadap peningkatan konsentrasi siswa di SD 014 Rambah Hilir. Guru dituntut untuk mampu mengembangkan strategi pembelajaran yang kreatif dan adaptif dengan memanfaatkan nilai-nilai positif yang diperoleh siswa dari kegiatan karate, seperti disiplin, fokus, dan pengendalian diri.

Salah satu bentuk inovasi yang dapat dilakukan guru adalah penerapan metode pembelajaran aktif dan berpusat pada siswa. Guru dapat mengintegrasikan aktivitas pemanasan ringan, teknik pernapasan, atau latihan konsentrasi singkat sebelum pembelajaran dimulai, terinspirasi dari pola latihan karate. Pendekatan ini membantu siswa mempersiapkan kondisi fisik dan mental sehingga lebih siap menerima materi pelajaran.

Selain itu, guru dapat mengembangkan variasi media dan metode pembelajaran, seperti penggunaan permainan edukatif, simulasi, dan kerja kelompok terstruktur yang menuntut perhatian dan kerja sama. Pemberian instruksi yang jelas, bertahap, dan konsisten juga merupakan inovasi sederhana namun efektif untuk meningkatkan fokus siswa. Guru juga dapat menerapkan sistem penghargaan untuk mendorong perilaku disiplin dan konsentrasi yang baik di kelas.

Pemanfaatan teknologi pembelajaran, seperti media visual dan interaktif, turut menjadi bentuk inovasi yang mendukung konsentrasi siswa. Dengan inovasi yang berkelanjutan, guru tidak hanya memperkuat dampak ekstrakurikuler karate, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang menarik, kondusif, dan mendukung perkembangan kognitif siswa secara optimal.

Tantangan dan Implementasi

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir dalam upaya meningkatkan konsentrasi siswa tidak terlepas dari berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu, karena kegiatan ekstrakurikuler harus disesuaikan dengan jadwal pembelajaran utama siswa. Padatnya aktivitas akademik sering kali membuat waktu latihan menjadi terbatas, sehingga diperlukan pengelolaan jadwal yang efektif agar kegiatan tetap berjalan optimal tanpa mengganggu proses belajar.

Tantangan lainnya adalah perbedaan karakteristik dan tingkat konsentrasi siswa. Tidak semua siswa memiliki kemampuan fokus yang sama, sehingga instruktur dan guru perlu menerapkan pendekatan yang bervariasi agar seluruh siswa dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Selain itu, ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, seperti ruang latihan yang cukup dan peralatan pendukung, juga menjadi faktor yang memengaruhi kelancaran pelaksanaan kegiatan.

Dalam implementasinya, pihak sekolah berupaya mengatasi tantangan tersebut melalui koordinasi yang baik antara sekolah, guru, instruktur karate, dan orang tua. Penjadwalan latihan dilakukan secara fleksibel dan terencana, sementara metode latihan disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa. Guru turut berperan dalam memperkuat dampak latihan dengan menanamkan nilai disiplin dan fokus di kelas. Dukungan orang tua dalam memotivasi dan memastikan kehadiran siswa juga menjadi faktor penting. Melalui implementasi yang terarah dan kolaboratif, kegiatan ekstrakurikuler karate dapat berjalan efektif serta memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan konsentrasi dan perkembangan siswa secara menyeluruh.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id

Tabel & Gambar

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa tingkat konsentrasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir berada pada kategori baik hingga sangat baik. Sebanyak 15 siswa atau 50,0% berada pada kategori baik, sedangkan 8 siswa atau 26,7% termasuk dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu memusatkan perhatian dengan baik selama mengikuti kegiatan latihan karate.

Sebanyak 7 siswa atau 23,3% berada pada kategori cukup, yang menandakan bahwa siswa tersebut masih mampu mengikuti kegiatan dengan fokus, meskipun belum optimal. Tidak terdapat siswa yang masuk ke dalam kategori kurang maupun sangat kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh responden memiliki tingkat konsentrasi yang relatif memadai.

Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan konsentrasi siswa. Latihan yang menuntut fokus, kedisiplinan, dan ketepatan gerakan membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan memusatkan perhatian dan mengendalikan distraksi. Dengan demikian, karate dapat dijadikan sebagai salah satu kegiatan pendukung dalam pengembangan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa di sekolah dasar.

Tabel 1. Kategori Tingkat Konsentrasi Siswa

No	Skor Konsentrasi	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
1	≥ 21	Sangat Baik	8	26,7
2	16 – 20	Baik	15	50,0
3	11 – 15	Cukup	7	23,3
4	6 – 10	Kurang	0	0
5	≤ 5	Sangat Kurang	0	0
	Total		30	100

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate memberikan kontribusi positif terhadap tingkat konsentrasi siswa di SD 014 Rambah Hilir. Sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi baik hingga sangat baik, yang menandakan bahwa aktivitas karate mampu membantu siswa memusatkan perhatian, mengikuti instruksi, serta mengendalikan distraksi selama kegiatan berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa karate tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kemampuan kognitif siswa, khususnya dalam hal konsentrasi.

Karate menuntut keterpaduan antara gerakan fisik dan fokus mental. Setiap latihan mengharuskan siswa untuk memperhatikan arahan pelatih, menghafal rangkaian gerakan, serta menjaga ketepatan dan keseimbangan. Proses tersebut melatih kemampuan perhatian berkelanjutan dan pengendalian diri siswa. Selain itu, latihan yang dilakukan secara rutin membantu siswa membentuk kebiasaan disiplin dan tanggung jawab, yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi dalam kegiatan belajar di kelas.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kegiatan bela diri dapat meningkatkan fungsi eksekutif, seperti perhatian, kontrol impuls, dan ketahanan fokus. Aktivitas fisik yang terstruktur juga berperan dalam meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, sehingga mendukung kerja kognitif secara optimal. Lingkungan latihan

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id

karate yang teratur, disiplin, dan berorientasi pada proses menjadikan siswa terbiasa untuk fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler karate dapat dijadikan sebagai salah satu strategi efektif dalam mendukung peningkatan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar. Integrasi antara aktivitas fisik dan pengembangan mental melalui karate memberikan dampak positif bagi perkembangan siswa secara holistik, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun sikap

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan tingkat konsentrasi siswa. Sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan kemampuan memusatkan perhatian yang baik, mampu mengikuti instruksi dengan tepat, serta memiliki tingkat disiplin dan pengendalian diri yang lebih baik selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan karate yang dilaksanakan secara terstruktur dan rutin mampu melatih keterpaduan antara aktivitas fisik dan fokus mental siswa. Proses latihan yang menuntut ketepatan gerakan, konsentrasi berkelanjutan, serta kepatuhan terhadap aturan terbukti membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan perhatian dan ketahanan fokus.

Dampak positif tersebut tidak hanya terlihat selama kegiatan ekstrakurikuler, tetapi juga tercermin dalam perilaku belajar siswa di lingkungan kelas.

Dengan demikian, ekstrakurikuler karate dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program pengembangan siswa yang efektif, tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga untuk mendukung perkembangan kognitif dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar. Pihak sekolah diharapkan dapat terus mengoptimalkan pelaksanaan kegiatan ini melalui dukungan sarana, koordinasi antar pihak terkait, serta penguatan peran guru dan instruktur agar manfaat yang diperoleh siswa dapat berkelanjutan dan maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate di SD 014 Rambah Hilir memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan tingkat konsentrasi siswa. Sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan kemampuan memusatkan perhatian yang baik, mampu mengikuti instruksi dengan tepat, serta memiliki tingkat disiplin dan pengendalian diri yang lebih baik selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan karate yang dilaksanakan secara terstruktur dan rutin mampu melatih keterpaduan antara aktivitas fisik dan fokus mental siswa. Proses latihan yang menuntut ketepatan gerakan, konsentrasi berkelanjutan, serta kepatuhan terhadap aturan terbukti membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan perhatian dan ketahanan fokus. Dampak positif tersebut tidak hanya terlihat selama kegiatan ekstrakurikuler, tetapi juga tercermin dalam perilaku belajar siswa di lingkungan kelas.

Dengan demikian, ekstrakurikuler karate dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program pengembangan siswa yang efektif, tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga untuk mendukung perkembangan kognitif dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar. Pihak sekolah diharapkan dapat terus mengoptimalkan pelaksanaan kegiatan ini melalui dukungan sarana, koordinasi antar pihak terkait, serta penguatan peran guru dan instruktur agar manfaat yang diperoleh siswa dapat berkelanjutan dan maksimal.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id

REFERENSI

- Amin, A. D. (2016). *The science of life* [Unpublished manuscript]. SPSKB223: Research Method for Social Science, University of Life.
- Douvris Martial Arts. (2023). *5 ways how karate can impact academic success*.
- Ernawati, E. (2020). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler karate terhadap kecerdasan kinestetik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 45–53.
- Giordano, G. (2021). Martial arts training and executive function development in children. *Journal of Sports Psychology*, 14(3), 112–120.
- Lubis, R., & Sari, N. (2023). Pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap konsentrasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 15(2), 45–56.
- Morales, J., & Mergelsberg, E. (2021). Sports, executive functions and academic performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 712668.
- Pratama, A. (2024). Potensi ekstrakurikuler karate terhadap pendidikan karakter siswa. *Jurnal Edukasi*, 8(1), 20–35.
- Rahman, F., & Hidayat, R. (2022). Pengaruh latihan karate terhadap fungsi eksekutif anak sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(3), 112–125.
- Santoso, B. (2023). Konsentrasi siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bela diri di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 17(4), 78–89.
- Widodo, S., & Nugroho, A. (2021). Ekstrakurikuler karate dan peningkatan perhatian siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 34–42.
- Yuliana, R. (2025). Dampak bela diri terhadap konsentrasi belajar anak usia dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 15–28.
- Widodo, S., & Nugroho, A. (2021). Ekstrakurikuler karate dan peningkatan perhatian siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 34–42.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id