

ANALISIS KONSENTRASI BELAJAR DAN GERAK REFLEKS BERDASRKAN
KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR SDN 25 LUBUK
LINTAH

Nur Atika Hasibuan¹, Gusril², Anton Komaini³, Ahmad Chaeroni⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : nuratikavs@gmail.com

Received: 10 Mei artikel dikirim: 30 Mei ; Revised: artikel revisi: 1 Juni i; Accepted: artikel diterima 25 Juni

Nur Atika Hasibuan. 2025. *Analysis of Learning Concentration and Reflex Speed Based on the Motor Skills of Elementary School Students at SDN 25 Lubuk Lintah*

Learning Concentration and Reflex Speed Based on the Motor Skills

Abstract: The issue addressed in this study is that significant variations in motor skills among students impact their learning concentration in the classroom and the speed of their response to teacher instructions. The study aims to determine the level of learning concentration and movement reflexes among students at SDN 25 Lubuk Lintah in relation to their motor skills. A quantitative, descriptive approach was employed. Data collection took place at SDN 25 Lubuk Lintah between February and March 2026. The study population consisted of all 147 students at the school, with a sample of 22 students selected via purposive sampling. Research instruments included the Grid Concentration Test, the Ruler Drop Test, and the Scott Motor Ability Test. Data analysis utilized a descriptive approach. The results indicated that learning concentration fell into the moderate category (36.36%), movement reflexes were in the very fast category (63.64%), and motor skills were in the poor category (40.91%). These findings suggest that students' motor skills require further development through regular physical activity and movement exercises to support improved learning concentration and movement reflexes.

Keywords: *Learning Concentration, Reflexes, Motor Skills*

Abstrak: Permasalahan pada penelitian ini yaitu variasi kemampuan motorik yang cukup signifikan antar peserta didik berdampak pada konsentrasi belajar di kelas dan kecepatan respons terhadap instruksi guru. Tujuannya yaitu untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar berdasarkan motorik siswa SDN 25 Lubuk Lintah dan refleksi gerak ditinjau dari motorik siswa di SDN 25 Lubuk Lintah. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif bersifat deskriptif. Proses pengumpulan data dilaksanakan di SD Negeri 25 Lubuk Lintah sepanjang periode Februari hingga Maret 2026. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik SDN 25 Lubuk Lintah yang berjumlah 147 orang dan sampel sebanyak 22 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian diantaranya *Grid Concentration Test*, *Ruler Drop Test* dan *Scott motor Ability*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian pada konsentrasi belajar berada pada kategori sedang (36,36%), gerak refleksi berada pada kategori sangat cepat (63,64%) dan kemampuan motorik berada pada kategori kurang (40,91%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta didik masih perlu dikembangkan melalui aktivitas fisik dan latihan gerak yang teratur guna mendukung konsentrasi belajar dan gerak refleksi yang lebih baik.

Kata Kunci: *Konsentrasi Belajar, Gerak Refleksi, Kemampuan Motorik*

How to Cite: Nur Atika Hasibuan, Gusril, Anton Komaini, Ahmad Chaeroni. (2026). Analisis Konsentrasi Belajar Dan Gerak Refleks Berdasarkan Kemampuan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar SDN 25 Lubuk Lintah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 276-284. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Kemampuan motorik sangat penting untuk perkembangan fisik dan mental anak., karena melalui gerak tubuh yang terarah, anak belajar mengontrol diri, beradaptasi dengan lingkungan, dan mengasah konsentrasi belajar (Nusufi, 2020). Selain kemampuan motorik, aspek penting lain yang mempengaruhi keberhasilan belajar peserta didik adalah konsentrasi belajar dan gerak refleks. Konsentrasi belajar adalah fokus penuh siswa terhadap kegiatan belajar mengajar, sehingga ia tidak mudah terpecah perhatiannya. Dengan konsentrasi tinggi, siswa dapat lebih mudah memahami pelajaran, mengingat apa yang dipelajari, dan menuntaskan tugas secara efisien.

Kesadaran pentingnya aktivitas fisik dan pengembangan motorik di sekolah juga ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang menyebutkan bahwa olahraga pendidikan berfungsi mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial peserta didik secara seimbang. Artinya, pengembangan kemampuan motorik bukan sekadar bagian dari pelajaran olahraga, melainkan komponen penting yang menunjang kesiapan belajar dan keseimbangan perkembangan anak secara menyeluruh.

Permasalahan mengenai rendahnya konsentrasi belajar dan gerak refleks siswa sekolah dasar juga terlihat dari berbagai data empiris. Berdasarkan laporan *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2022, capaian peserta didik Indonesia dalam aspek konsentrasi dan keterampilan memecahkan masalah masih tergolong di bawah standar rata-rata internasional (Pallant, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut adalah rendahnya kemampuan perhatian dan konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, perkembangan teknologi digital yang semakin pesat menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan.

Kemampuan motorik merupakan kapasitas individu dalam menggunakan sistem saraf dan otot untuk melakukan gerakan yang terkendali dan bermakna, baik dalam aktivitas sederhana maupun kompleks. Mereka menekankan bahwa kemampuan motorik berkembang seiring dengan kematangan sistem saraf dan pengalaman gerak yang diperoleh melalui aktivitas fisik, (Khadijah, 2020).

Kemampuan ini berperan penting dalam aktivitas fisik anak di sekolah, karena berkaitan langsung dengan kebugaran jasmani dan kesiapan fisik dalam mengikuti pembelajaran jasmani. Anak yang memiliki motorik kasar baik akan mampu bergerak dengan lincah, seimbang, dan cepat dalam merespons instruksi gerak. Menurut (Springer, 2024), motorik halus mencakup keterampilan seperti menulis, menggambar, memegang benda kecil, serta melakukan gerakan presisi seperti mengikat tali sepatu atau mengancingkan pakaian. Motorik halus berperan penting dalam kesiapan akademik anak, terutama untuk kegiatan yang membutuhkan koordinasi visual-motorik. Anak yang memiliki kemampuan motorik halus yang baik akan lebih terampil dalam menulis, menggambar, dan mengerjakan tugas-tugas yang membutuhkan ketelitian tangan (Ariadi, 2024).

Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk tetap fokus penuh pada kegiatan belajar dalam jangka waktu lama, seraya menyingkirkan segala bentuk gangguan yang dapat memecah perhatian. Menurut (Gall, 2019), gerak refleks berlangsung melalui jalur saraf yang disebut reflex arc (busur refleks), yang terdiri atas reseptor sensorik, neuron sensorik (aferen), interneuron di sistem saraf pusat, neuron motorik (eferen), dan efektor berupa otot atau kelenjar. Jalur ini memungkinkan tubuh memberikan respons secara cepat terhadap suatu rangsangan. Mekanisme refleks menjadi sistem perlindungan awal tubuh dan berperan penting dalam menjaga stabilitas fisiologis.

Menurut (Schmidt, 2021), gerak refleks adalah respon otomatis tubuh yang terjadi tanpa disadari untuk mempertahankan fungsi fisiologis dan melindungi diri dari bahaya. Mekanisme ini bekerja secara cepat karena impuls saraf tidak perlu diproses di otak bagian sadar. Menurut (Wulansari, 2022), refleks primer adalah respon spontan yang muncul sejak masa neonatus dan berfungsi untuk melatih koordinasi awal antara sistem saraf dan otot sebelum kontrol gerak sadar berkembang sepenuhnya.

Dengan demikian, refleks primer merupakan tanda kesiapan sistem saraf dalam merespon rangsangan sejak masa bayi (Wulansari, 2022).

Menurut (Eko Yulianto, 2025), refleks yang berkembang dengan baik merupakan tanda kematangan sistem saraf yang menunjang kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan sadar serta meningkatkan kesiapan dalam aktivitas belajar dan fisik. Dengan demikian, gerak refleks berfungsi tidak hanya sebagai mekanisme perlindungan tubuh, tetapi juga sebagai dasar dalam pembentukan kemampuan motorik dan koordinasi gerak manusia (Eko Yulianto, 2025).

Fenomena ini sejalan dengan pandangan (Field, 2018) yang menyatakan bahwa perkembangan motorik berkaitan erat dengan fungsi sistem saraf pusat yang juga mengatur perhatian serta konsentrasi. Aktivitas jasmani yang dijalankan secara teratur tidak hanya memperbaiki sirkulasi oksigen ke otak, tetapi juga memperkuat jalur komunikasi antarneuron. Kedua hal ini bersinergi dalam mempercepat gerak refleks. Anak dengan kemampuan motorik baik umumnya memiliki daya fokus yang lebih tinggi dan respon gerak yang cepat terhadap rangsangan lingkungan belajar.

Umumnya masih memfokuskan pada satu atau dua variabel saja, sementara hubungan ketiganya, yaitu kemampuan motorik, konsentrasi belajar, dan refleks gerak, belum banyak dikaji secara komprehensif, (Goodway, 2019). Untuk menjawab kesenjangan yang telah diidentifikasi, penelitian ini hadir dengan menganalisis sejauh mana kemampuan motorik anak-anak sekolah dasar dapat memengaruhi fokus belajar dan respons refleks gerak tubuh mereka. Penelitian ini diharapkan memberi acuan ilmiah bagi sekolah untuk membuat strategi belajar berbasis gerak, yang tak hanya menyehatkan tubuh tetapi juga meningkatkan fokus dan kecepatan berpikir siswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan sasaran untuk mengungkap dua hal pokok: pertama, seberapa tinggi tingkat konsentrasi belajar siswa SDN 25 Lubuk Lintah jika dikaitkan dengan kemampuan motoriknya; kedua, bagaimana gambaran refleks gerak mereka bila ditinjau dari sisi motorik. Ke depannya, temuan dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi bukti ilmiah yang membantu sekolah dalam merencanakan pembangunan fasilitas olahraga yang lebih sistematis dan benar-benar mendukung pencapaian prestasi siswa.

Lokasi penelitian bertempat di SDN 25 Lubuk Lintah dan waktu pelaksanaannya mencakup bulan Februari hingga Maret 2026. Dari total populasi yang berjumlah 147 orang, ditetapkan 22 siswa sebagai sampel dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan lewat tiga alat ukur: *Grid Concentration Test* (tes konsentrasi dengan angka), *Ruler Drop Test* (tes refleks gerak), dan tes *Scott Motor Ability* yang sudah disesuaikan berdasarkan Gusril (2017) meliputi lempar bola basket, lari 4 detik, operan bola ke dinding, dan lompat jauh tanpa awalan. Setelah data terkumpul, semuanya diolah secara deskriptif dengan mencari nilai rata-rata, persentase, dan simpangan baku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 25 Lubuk Lintah dengan 22 siswa sebagai responden. Data dikumpulkan melalui pengukuran konsentrasi belajar, refleks gerak, dan kemampuan motorik. Setelah itu, data dianalisis secara deskriptif dan dengan metode lain untuk melihat gambaran hasil penelitian. Dalam penelitian ini adalah Analisis Konsentrasi Belajar Dan Gerak Refleks Berdasarkan Kemampuan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar SDN 25 Lubuk Lintah sampel siswa kelas V, yang berjumlah 22 orang.

1. Data Konsentrasi Belajar

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap variabel konsentrasi belajar menunjukkan bahwa skor siswa berada dalam rentang 0,00 hingga 18,00, dengan nilai tengah (mean) sebesar 9,32 dan sebaran data yang cukup bervariasi (SD = 5,03). Distribusi frekuensi mengungkapkan bahwa tidak terdapat siswa pada level sangat baik (0,00%), dan hanya sebagian kecil (2 siswa; 9,09%) yang mencapai level baik.

Sebagian besar siswa justru berada pada level sedang hingga rendah: 8 siswa (36,36%) berkategori sedang, 7 siswa (31,82%) berkategori kurang, dan 5 siswa (22,73%) berkategori sangat kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa masih tergolong rendah secara umum.

Tabel 1. Data *Konsentrasi Belajar*

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	≥ 21	0	0%
Baik	16 – 20	2	9,09%
Sedang	11 – 15	8	36,36%
Kurang	6 – 10	7	31,82%
Kurang Sekali	≤ 5	5	22,73%
Jumlah		22	100%

Sumber: Data primer, diolah 2026

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat bahwa kemampuan memusatkan perhatian siswa masih didominasi oleh kategori sedang dan rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa masih banyak peserta didik yang belum mampu berkonsentrasi secara penuh dalam proses belajar mengajar.

2. Data Gerak Refleks

Berdasarkan hasil analisis data gerak refleks, diperoleh nilai gerak refleks terendah (minimum) 2,00 dan nilai tertinggi (maximum) 19,00. Rata-rata hitung (mean) sebesar 8,73 dengan simpangan baku (standar deviasi) 4,15. Berikut deskripsi data gerak refleks sebagai berikut:

Tabel 2. Data Gerak Refleks

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Sangat Cepat	0 – 10	14	63,64%
Cepat	11 – 20	8	36,36%
Cukup	21 – 25	0	0%
Lambat	26 – 30	0	0%
Jumlah		22	100%

Sumber: Data primer, diolah 2026

Hasil pengukuran refleks gerak yang terangkum dalam tabel mengungkapkan bahwa mayoritas peserta didik (14 dari 22 siswa) mencapai kategori sangat cepat, dengan persentase 63,64%. Adapun 36,36% sisanya (8 siswa) berada pada kategori cepat. Menariknya, tidak ditemukan satupun siswa yang tergolong dalam kategori cukup ataupun lambat.

3. Data Kemampuan Motorik

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik, diperoleh nilai kemampuan motorik terendah (minimum) 40,68 dan nilai tertinggi (maksimum) 63,78. Rata-rata hitung (mean) sebesar 50,00 dengan simpangan baku (standar deviasi) 6,91. Berikut deskripsi data kemampuan motorik sebagai berikut:

Tabel 3. Data Kemampuan Motorik

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	$X \geq 60,37$	0	0%
Baik	$53,46 \leq X \leq 60,37$	2	9,09%
Sedang	$46,55 \leq X \leq 53,46$	8	36,36%
Kurang	$39,64 \leq X \leq 46,55$	7	31,82%
Kurang Sekali	$X < 39,64$	5	22,73%
Jumlah		22	100%

Sumber: Data primer, diolah 2026

Dari tabel klasifikasi motorik, terlihat bahwa sebanyak 3 siswa (13,64%) berada pada kategori baik sekali dan 3 siswa lainnya (13,64%) pada kategori baik. Adapun 7 siswa (31,82%) termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan distribusi ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecenderungan kemampuan motorik siswa berada pada level kurang, mengingat persentase kategori tersebut paling dominan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 22 murid kelas V SDN 25 Lubuk Lintah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki konsentrasi belajar yang sedang atau kurang. Untuk kemampuan gerak refleks, kebanyakan siswa berada di kategori sangat cepat dan cepat, sementara kemampuan motorik mereka umumnya rendah atau sedang. Selain itu, terlihat kecenderungan bahwa siswa yang motoriknya lebih baik juga memiliki konsentrasi dan refleks yang lebih baik daripada siswa yang motoriknya rendah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran masih belum optimal. Menurut (Maswati, 2026), konsentrasi belajar dapat dipahami sebagai upaya sadar untuk mengarahkan daya perhatian secara penuh pada substansi pembelajaran, sekaligus menahan diri dari pengaruh rangsangan luar yang tidak mendukung tujuan belajar. Semakin baik konsentrasi yang dimiliki siswa, maka semakin mudah siswa menerima, memahami, dan mengingat materi pembelajaran.

Rendahnya konsentrasi belajar yang ditemukan pada sebagian peserta didik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, motivasi belajar, lingkungan belajar, serta aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. (Creswell, 2018) menjelaskan bahwa kondisi fisik yang kurang bugar dapat menyebabkan menurunnya kemampuan perhatian dan fokus peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, peserta didik yang aktif bergerak dan memiliki kondisi fisik yang baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik yang kurang aktif.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa refleks gerak siswa tergolong bagus, dengan rata-rata nilai 8,73. Sebagian besar siswa (63,64%) memiliki refleks sangat cepat, sedangkan 36,36% lainnya memiliki refleks cepat. Ini berarti hampir semua siswa mampu bereaksi dengan cepat dan tepat terhadap rangsangan. Menurut (Schmidt, 2021), gerak refleks merupakan respons otomatis tubuh terhadap suatu rangsangan yang terjadi melalui sistem saraf tanpa melalui proses berpikir secara sadar. Gerak refleks yang baik menunjukkan adanya koordinasi yang optimal antara sistem saraf dan sistem otot. (Isnawati, 2020) menjelaskan bahwa perkembangan sistem saraf pada masa anak-anak berlangsung sangat pesat sehingga kemampuan merespons stimulus menjadi semakin baik.

Di sisi lain, temuan penelitian mengungkapkan bahwa kemampuan motorik peserta didik masih didominasi oleh kategori kurang (40,91%) dan sedang (31,82%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik belum mencapai tingkat kemampuan motorik yang optimal. Menurut (Gusril, 2017), kemampuan motorik merupakan kecakapan seseorang dalam mengoordinasikan fungsi saraf dan otot untuk menghasilkan gerakan yang efektif, efisien, dan terarah. (Gusril, 2017) juga menegaskan bahwa kemampuan motorik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor keturunan, tetapi sangat dipengaruhi oleh pengalaman gerak, latihan, serta aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan pandangan (Field, 2018) bahwa perkembangan motorik terkait secara signifikan dengan kematangan sistem saraf pusat, khususnya dalam hal pengaturan perhatian, pemusatan fokus, serta koordinasi gerakan.

Aktivitas motorik yang memadai diketahui mampu memperlancar sirkulasi darah dan pasokan oksigen menuju otak, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kinerja kognitif, salah satunya adalah konsentrasi.

Pada aspek gerak refleks, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik dengan kemampuan motorik baik memiliki rata-rata gerak refleks sebesar 14,00, sedangkan peserta didik dengan kemampuan motorik kurang hanya memiliki rata-rata sebesar 6,33. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik yang lebih baik cenderung diikuti oleh kemampuan refleks yang lebih baik pula. Menurut (Eko Yulianto, 2025), kemampuan motorik dan gerak refleks sama-sama dipengaruhi oleh koordinasi sistem saraf dan otot. Anak yang sering melakukan aktivitas fisik akan memperoleh stimulasi neuromuskular yang lebih baik sehingga kecepatan respons terhadap rangsangan juga meningkat.

SIMPULAN

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa hal. Pertama, konsentrasi belajar siswa SDN 25 Lubuk Lintah umumnya berada di tingkat sedang (36,36%), sedangkan refleks gerak mereka umumnya sangat cepat (63,64%). Ini berarti konsentrasi siswa masih perlu ditingkatkan agar pembelajaran lebih efektif, sementara kemampuan merespons rangsangan dan instruksi sudah cukup baik. Kedua, motorik peserta didik SDN 25 Lubuk Lintah sebagian besar berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 40,91%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta didik masih perlu dikembangkan melalui aktivitas fisik dan latihan gerak yang teratur guna mendukung konsentrasi belajar dan gerak refleks yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, e. a. (2024). Peningkatan Motorik Siswa Sekolah Dasar 030 Melalui Kegiatan Belajar dan Bermain Desa SukaBumi Kecamatan Kota Bangun Darat. Olah Bebaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1-8.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.)*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Eko Yulianto, e. a. (2025). *Buku Referensi: Perkembangan Motorik untuk Penerapan dalam Pendidikan Olahraga di Era Digital*. CV Eureka Media Aksara.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. London: SAGE Publications.
- Gall, M. D. (2019). *Educational Research: An Introduction (9th ed.)*. Boston: Pearson Education.
- Goodway, e. a. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Gusril. (2017). *Perkembangan Motorik Pada Massa Anak-Anak*. Padang: UNP Press.
- Isnawati, R. (2020). *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))*. Jakad Media Publishing.
- Khadijah, M. A. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: teori dan praktik*. Prenada media.
- Maswati, e. a. (2026). *Dari sentuhan ke karya: Ekspresi motorik anak*. Penerbit KBM Indonesia.
- Nusufi, M. (2020). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 54-61.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis using IBM SPSS (7th ed.)*. New York: Routledge.

- Schmidt, R. A. (2021). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis (6th ed.)*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Springer. (2024). *Reaction Time and Motor Performance in Children: An Experimental Study*.
- Wulansari, W. M. (2022). Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa melalui Pemanfaatan Metode Belajar Sensorimotor dengan Kombinasi Senam Latih Otak. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 50-57.