



**PENGARUH MOTIVASI DAN DISIPLIN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
PADA KETERAMPILAN SENAM DONG YI GONG SISWA SMP SWASTA KOTA
BEKASI**

Oleh

Hilman Rama Pratama¹, Isomudin², Mettadewi Wong³

**^{1,2,3}Program Studi Pascasarjana Pendidikan Keagamaan Buddha, Institut Nalanda,
Jakarta, Indonesia**

Email: ¹ruangtubuh99@gmail.com

Abstract

Hilman Rama Pratama / 2023010429 / 2024 / The Influence of Motivation and Discipline on Learning Concentration in Dong Yi Gong Exercise Skills among Private Junior High School Students in Bekasi City. Master's Thesis in Buddhist Religious Education, Institut Nalanda. Advisor: Dr. Isomudin, S.H., M.Pd. and Dr. Mettadewi Wong, S.Ag., S.H., M.Pd.B. This study aimed to analyze the influence of motivation and discipline on students' learning concentration in Dong Yi Gong exercise skills. Learning concentration is a key factor in educational achievement and is strongly assumed to be influenced by students' motivation and discipline. The research employed a quantitative approach with correlational and multiple linear regression design. The sample consisted of 60 students from a private junior high school in Bekasi City, selected randomly. A validated and reliable questionnaire was used as the research instrument. Data were analyzed using correlation tests, t-tests, F-tests, and regression with the aid of SPSS. The results indicated that motivation and discipline had a positive and significant influence on learning concentration. Partially, motivation (X_1) produced the regression equation $Y = 86.696 + 0.493X_1$ with $tcount = 15.817 > ttable = 1.672$ and a simple correlation coefficient $ry_1 = 0.9010$. Discipline (X_2) produced the regression equation $Y = 6.889 + 2.403X_2$ with $Fcount = 220.182 (p < 0.05)$ and coefficient of determination $R^2 = 0.774$. Simultaneously, motivation and discipline contributed 73.1% to learning concentration with the multiple regression equation $\hat{Y} = 89.367 + 0.088X_1 + 0.330X_2$.

Keywords: *Motivation, Discipline, Learning Concentration, Dong Yi Gong Exercise*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Keberhasilannya tidak hanya ditentukan oleh kurikulum dan fasilitas belajar, tetapi juga oleh kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian pada proses pembelajaran.

Konsentrasi belajar menjadi faktor kunci, sebab tanpa konsentrasi siswa sulit memahami materi dan mencapai hasil optimal.

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama motivasi dan disiplin.

Motivasi bertindak sebagai dorongan internal yang menumbuhkan semangat belajar, sedangkan disiplin membentuk keteraturan perilaku siswa dalam mengelola waktu, tugas, dan tanggung jawab. Kedua faktor ini saling berkaitan dan berperan langsung terhadap tercapainya konsentrasi belajar.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang relevan adalah Senam Dong Yi Gong (Senam GITA), yaitu latihan energi dari *Body Space Medicine* yang memadukan gerakan lembut, pernapasan, dan meditasi. Senam ini menuntut konsentrasi, motivasi, dan disiplin

sehingga berpotensi meningkatkan kesehatan fisik sekaligus konsentrasi belajar siswa.

Namun, penelitian mengenai keterkaitan motivasi, disiplin, dan konsentrasi belajar dalam konteks Senam Dong Yi Gong masih terbatas, khususnya di tingkat SMP.

Survei pendahuluan terhadap 30 siswa SMP Swasta Kota Bekasi menunjukkan konsentrasi belajar belum optimal. Fakta ini menegaskan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, beberapa indikator bermasalah antara lain, terdapat :

1. Sebanyak 68,33% siswa masih bermasalah dalam dimensi Kemampuan Fokus, khususnya menjaga konsentrasi pada suasana belajar yang nyaman dan penggunaan waktu diskusi dengan guru.
2. Sebanyak 70,00% siswa masih bermasalah dalam dimensi Keterlibatan Aktif, terutama rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas serta motivasi menerima arahan guru.
3. Sebanyak 65,00% siswa masih bermasalah dalam dimensi Ketahanan Belajar, khususnya pemanfaatan sarana prasarana serta sikap proaktif dalam kegiatan pembelajaran.
4. Sebanyak 66,67% siswa masih bermasalah dalam dimensi Proses Belajar, terutama dalam mengerjakan tugas sesuai petunjuk guru secara konsisten dan fokus.
5. Sebanyak 65,00% siswa masih bermasalah dalam dimensi Tujuan Belajar, khususnya dalam menyesuaikan tema pembelajaran, memahami materi, serta melakukan evaluasi diri.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji sejauh mana motivasi dan disiplin memengaruhi konsentrasi belajar pada keterampilan Senam Dong Yi Gong. Kajian ini diharapkan mampu mengisi kesenjangan penelitian sekaligus memberi kontribusi praktis bagi strategi pembelajaran inovatif di SMP Kota Bekasi.

LANDASAN TEORI

Motivasi Belajar

Sesuai dengan Lembaga Penerbitan Litnus (2024), dijelaskan teori motivasi belajar menekankan bahwasanya motivasi belajar adalah faktor kunci yang memberikan pengaruh untuk keaktifan siswa dalam pembelajaran, dimana motivasi kuat akan mendorong siswa untuk belajar lebih giat dan meraih hasil belajar secara maksimal. Lima indikator yang dapat diterapkan untuk mengukur Motivasi Belajar yaitu seperti Hasrat dan keinginan untuk berhasil, Dorongan dan kebutuhan dalam belajar, Harapan dan cita-cita masa depan, Penghargaan dalam belajar, Lingkungan belajar yang kondusif.

Sardiman (2012) menjelaskan, motivasi belajar yaitu segala daya pendorong dari dirinya siswa yang mampu menciptakan proses belajar, memastikan keberlangsungan proses itu, dan memberikan arah untuk meraih suatu tujuan. Motivasi ini termasuk sebagai unsur yang penting pada proses pendidikan sebab tanpa adanya motivasi, tentu membuat proses belajar tidak akan terjadi secara optimal.

Dan menurut Arifs Yusuf Hamali, S.S., M.M. (2018) dijelaskan bahwasanya motivasi yaitu faktor yang memacu individu agar melaksanakan sebuah aktivitas, sehingga motivasi juga dipahami dengan faktor yang mendorong perilakunya individu. Segala aktivitas yang individu lakukan pastinya mempunyai sebuah faktor pendorong. Sehingga pengertian ini mengakui terdapatnya dua faktor berupa kebutuhan dari orang tersebut dan keinginan dari orang tersebut.

Jadi berdasarkan dari pengertian di atas, Motivasi adalah keseluruhan proses pemberian dorongan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas belajar baik fenomena kekuatan internal dan eksternal yang membangkitkan dorongan guna mencapai tujuan tertentu. Dikemukakan bahwa indikator Motivasi adalah sebagai berikut: Kemauan, Kerelaan, Kekuatan Dalam, Kebutuhan, dan Keinginan.

Disiplin Belajar

Disiplin memainkan peranan yang penting untuk sekolah selaku di mana pembelajaran itu diselenggarakan. Keberadaan disiplin ini menjadi penjamin untuk tata tertib serta lancarnya pembelajaran yang dilaksanakan, sehingga diperoleh konsentrasi secara optimal. Sementara itu disiplin untuk siswa akan memberi suasana belajar yang interaktif dimana akan meningkatkan semangat untuk menyelenggarakan pembelajarannya.

Putri Wahyu Ningtiyas dan Jun Surjanti (2021) menjelaskan, disiplin diri serta kemandirian belajar termasuk dalam faktor internal yang turut memberikan pengaruh bagi hasil belajarnya siswa, terutama dalam konteks pembelajaran daring. Lima Indikator Disiplin Belajar: Kemampuan mengatur waktu belajar secara mandiri, Kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, Inisiatif untuk mencari sumber belajar tambahan tanpa arahan, Ketekunan dalam menghadapi tantangan belajar, Kemampuan menetapkan dan mencapai tujuan belajar pribadi.

Menurut penjelasan Siswanto. (2010), dimana disiplin belajar adalah sikap menghargai, menghormati, taat, dan patuh terhadap peraturan yang berlaku. Disiplin tidak hanya diartikan sebagai keterpaksaan, melainkan juga kesadaran untuk menegakkan tata tertib demi tercapainya tujuan belajar. Dengan kata lain, disiplin berfungsi sebagai pembentuk karakter siswa agar mampu bertanggung jawab dalam proses pembelajaran.

Jadi sesuai dengan sejumlah pengertian yang telah dinyatakan, dapat dipahami disiplin yaitu sebuah sikap kesediaannya individu sebagai upaya dalam merubah perilaku serta meningkatkan kesadaran tentang aturan yang telah ditetapkan serta mentaati ketentuan yang diberlakukan, dari yang tertulis ataupun tidak. Faktor yang berpengaruh: Sistem dan Prosedur, Keteladanan, Etika, Ketaatan, dan Sanksi hukuman.

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar diartikan dengan sesuatu yang dilaksanakan ataupun tidak

dilaksanakan siswa. Konsentrasi belajar yaitu yang memberikan pengaruh untuk sebanyak apakah mereka berkontribusi terhadap dunia pendidikan.

Andriana, Rokmanah, dan Aprilia (2023) menekankan betapa penting konsentrasi pada pembelajaran sebagai penentu hasil belajarnya para siswa. Lima Indikator Konsentrasi Belajar : Kemampuan fokus pada materi pelajaran, Keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran, Kemampuan mengabaikan distraksi eksternal, Konsistensi dalam mengikuti instruksi guru, Ketahanan dalam mempertahankan perhatian selama sesi belajar.

Hikmah, Rusli, dan Mayangsari (2022) menjelaskan, konsentrasi belajar memungkinkan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran agar meraih dapat mewujudkan tujuan dari pembelajaran tersebut sesuai harapan. Lima Indikator Konsentrasi Belajar adalah Kemampuan memusatkan perhatian saat membaca, Fokus saat mendengarkan penjelasan guru, Konsentrasi saat menulis atau mencatat, Kemampuan menghindari gangguan internal, Keteraturan dalam mengikuti alur pembelajaran.

Demikian pula menurut Susanto (2013), konsentrasi belajar merupakan kemampuan yang diperoleh siswa setelah menjalani proses belajar secara berulang. Konsentrasi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan hasil dari usaha yang berkesinambungan. Hal ini tercermin dari perubahan tingkah laku yang lebih menetap serta keterlibatan aktif siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Faktor yang mempengaruhi : Proses belajar, Tujuan Belajar, Tujuan Pembelajaran.

Jadi dari definisi diatas dapat dipahami Konsentrasi belajar yaitu perubahan perilaku, tingkah laku dan kemampuan yang diperoleh peserta didik mencakup dimensi Kemampuan Fokus, Keterlibatan Aktif dan Ketahanan dalam belajar sebagai fokus sesudah mengikuti belajar mengajar menyesuaikan tujuannya pendidikan. Dimensi/faktor yang mempengaruhi adalah

Kemampuan Konsentrasi, Afektif, Psikomotorik, Pemahaman Materi dan Tujuan Belajar.

Teori Senam Dong Yi Gong (Senam GITA “Gerak Isyarat Tangan”)

Senam Dong Yi Gong, atau *Gerakan Isyarat Tangan (GITA)*, merupakan teknik penyembuhan dan pemeliharaan kesehatan dalam *Body Space Medicine (BSM)* yang diciptakan oleh *Grand Master* Prof. Dr. Guo Zhi Chen. Senam ini memadukan gerakan (*Dong*), kekuatan pikiran (*Yi*), dan tenaga (*Gong*) untuk menyalurkan energi penyembuhan melalui tangan. Saat gerakan ini dilakukan dengan kesadaran dan ketajaman spiritual, energi dari tubuh dipancarkan dan mempengaruhi sel hingga tingkat terdalam.

Dr. Guo mengembangkan teori ini berdasarkan pengalaman klinis lebih dari 30 tahun, menggabungkan pengobatan tradisional Tiongkok dan kedokteran modern. Ia menekankan bahwa sel sebagai unit terkecil tubuh memiliki aktivitas konstan—membuka, menutup, memancarkan, dan menyerap energi (*Qi*). Ketidakseimbangan dalam aktivitas sel dan sirkulasi *Qi* di ruang tubuh menjadi penyebab penyakit.

Senam Dong Yi Gong bekerja dengan meningkatkan frekuensi gerak sel, memperlancar aliran *Qi*, dan menyeimbangkan fungsi tubuh, pikiran, serta batin. Teknik ini mudah dipelajari, praktis, dan terbukti efektif menyembuhkan dengan cara mengatur tekanan energi melalui pernapasan dan denyut jantung. Dalam praktiknya, tubuh yang rileks dapat menyatu dengan energi murni alam semesta, sehingga memperkuat kesehatan, meningkatkan intuisi, dan mencapai harmoni jiwa-raga. Guo, Z.C (2017).

Senam Dong Yi Gong atau Senam GITA (Gerakan Isyarat Tangan) merupakan teknik penyembuhan energi dalam sistem *Body Space Medicine (BSM)* yang diciptakan oleh *Grand Master* Prof. Dr. Guo Zhi Chen. Teknik ini memadukan 4 Kekuatan, yaitu ;

- a. Kekuatan Tubuh (*Dong*)

- b. Kekuatan Suara (Musik 3396815)
- c. Kekuatan Pikiran (*Yi*)
- d. Kekuatan Batin (*Gong*)

Dimana keselarasan batin dan fisik untuk menyeimbangkan *Qi* (energi vital) serta memperbaiki kinerja fungsi tubuh, pikiran, dan batinnya. Latihan ini memperbaiki respons fisiologis tubuh secara bertahap: dimulai dari latihan akut (*acute exercise*) hingga latihan kronis (*chronic exercise*) yang berulang dan konsisten.

Gerakan dilakukan dengan dua posisi tangan berbeda: satu telapak tangan lebih dekat dengan badan (10–20 cm) serta satu telapak tangan lainnya lebih menjauh (30–40 cm), hal ini untuk mengatur tekanan energi secara seimbang pada bagian tubuh atau organ tertentu.

Menggunakan napas perut alami, tanpa fokus khusus pada teknik pernapasan. Fokus utama adalah pada kondisi relaks, pikiran positif, dan visualisasi batin, serta pengucapan dalam hati angka khusus: “3 3 9 6 8 1 5” (dibaca: *San-San-Jiu-Liu-Ba-Yao-Wu*). Getaran suara ini, meresponsi keselarasan energi pada sel-sel organ dan bagian tubuh :

- a. 33 (*san san*) bagian paru-paru
- b. 9 (*jiu*) bagian Dan Tian pusat samudera energi
- c. 6 (*liu*) bagian dua rongga diafragma dibawah tulang rusuk kiri dan kanan
- d. 8 (*ba*) bagian pusar
- e. 1 (*yau*) bagian tenggorokan dan kepala
- f. 5 (*wu*) bagian limpa dan pencernaan

Angka ini berfungsi sebagai kode aktivasi energi sel, memicu resonansi frekuensi tubuh untuk mengedarkan energi dan pesan serta menyembuhkan berbagai penyakit dengan getar energi seluler. Konsistensi latihan akan memperkuat kondisi fisik, dengan visualisasi angka ini dibarengi niat kuat akan menakjubkan hasil menyembuhkan bagian tubuh tertentu.,

Menurut penjelasan teori *Body Space Medicine* sangat pentingnya ruang-ruang tubuh yang bersih, yang mencakup Ruang Kecil (antar sel) dan Ruang Besar (antar organ),

termasuk *San Jiao* (*Xia Jiao*, *Zhong Jiao*, *Shang Jiao*) dan *Wai Jiao* (ruang terbesar di depan tulang belakang dan dada). Kelancaran aliran energi di ruang-ruang ini penting agar tidak terjadi stagnasi *Qi* yang menyebabkan penyakit. Guo, Z.C (2007), Sha, Z.G (2007)

Teori Pesan–Energi–Materi menyatakan bahwa tubuh terdiri dari tiga komponen dinamis:

- a. Pesan adalah kesadaran atau batin
- b. Energi adalah pergerakan dari materi
- c. Materi adalah substansi fisik (sel)

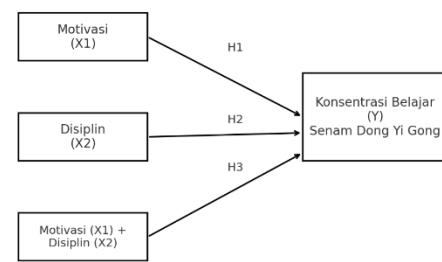
Ketiganya saling memengaruhi. Energi dapat membawa pesan dan berubah menjadi materi dan sebaliknya, dalam proses siklik untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan. Konsep *Gong Zhuan* (revolusi energi) dan *Zi Zhuan* (rotasi energi) memastikan kelancaran sirkulasi energi di ruang tubuh. Bila keduanya terganggu, akan muncul penyakit; sebaliknya, bila harmonis, tubuh akan pulih.

Soul Wisdom dan *Soul Power* menjadi aspek penting dalam penyembuhan. Setiap organ dan sel memiliki kesadaran batin sendiri (*shen*, *yi*, *po*, *zhi*). Penyembuhan sejati berasal dari kekuatan batin melalui latihan spiritual (*Xiu Lian*) yang konsisten.

Latihan Senam Dong Yi Gong adalah jalan praktis, sederhana, namun dalam maknanya, selain senam ini bermafaat untuk Promotif (mencegah timbulnya penyakit), Preventif (mencegah penyakit agar tidak makin parah), Kuratif (mengobati penyakit), Rehabilitatif (memulihkan fungsi tubuh/jiwa setelah sakit), Paliatif (meningkatkan kualitas hidup), juga dapat meningkatkan konsentrasi, menajamkan intuisi, serta menyatukan tubuh, pikiran, dan batin dalam keharmonisan dengan alam semesta. Guo, Z.C (2007), Sha, Z.G (2007).

Kerangka Berpikir

Sesuai penjabaran dari teori diatas, ada tiga variabel yang diterapkan diantara dua variabel bebas (independen) dengan satu variabel terikat, sehingga dapat dibentuk kerangka berpikir yang berupa:



Gambar 1 Kerangka berpikir penelitian

Gambar: Kerangka berpikir penelitian tentang pengaruh motivasi (X1) dan disiplin (X2) terhadap konsentrasi belajar (Y) pada keterampilan senam Dong Yi Gong siswa SMP Swasta Kota Bekasi.

Hipotesis Penelitian

1. “Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Motivasi terhadap Konsentrasi belajar pada keterampilan senam Dong Yi Gong Siswa SMP Swasta Kota Bekasi.”
2. “Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Disiplin terhadap Konsentrasi belajar pada keterampilan senam Dong Yi Gong Siswa SMP Swasta Kota Bekasi.”
3. “Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Motivasi dan Disiplin secara bersama-sama terhadap Konsentrasi belajar pada keterampilan senam Dong Yi Gong Siswa SMP Swasta Kota Bekasi.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif-korelasional. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah mengukur dan menganalisis hubungan antara motivasi belajar (X₁), disiplin belajar (X₂), dan konsentrasi belajar siswa (Y) secara objektif berdasarkan data numerik.

Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup berbasis skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju) yang disusun dari indikator teoritis tiap variabel. Responden menjawab sesuai tingkat persetujuan mereka.

Penelitian ini tidak bersifat eksperimental, sehingga tidak melibatkan perlakuan atau manipulasi variabel. Analisis yang digunakan adalah korelasi, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan:

- Antara motivasi belajar dan konsentrasi belajar.
- Antara disiplin belajar dan konsentrasi belajar.
- Antara motivasi dan disiplin secara bersama-sama dengan konsentrasi belajar.

Hasil analisis diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai arah dan kekuatan hubungan (positif, negatif, atau tidak signifikan) antar variabel, serta menjadi dasar dalam penyusunan rekomendasi peningkatan kualitas pembelajaran Senam Dong Yi Gong.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis

1. Pengaruh Data Motivasi Senam Dong Yi Gong (X1) dengan Konsentrasi belajar(Y)

Hipotesis pertama penelitian ini, yaitu:

1. $H_0: \rho_{Y-1} = 0$ Motivasi Senam Dong Yi Gong (X1) tidak berpengaruh terhadap Konsentrasi belajar(Y)

$H_0: \rho_{Y-1} > 0$ Motivasi Senam Dong Yi Gong (X1) berpengaruh Konsentrasi belajar(Y)

Pengaruh fungsional antara Motivasi Senam Dong Yi Gong (X1) dengan Konsentrasi belajar(Y) dapat dijabarkan melalui persamaan regresi di bawah ini:

$$Y = 8.932 + 0.868 X_1.$$

Gambar 2

Uji signifikansi korelasi Motivasi Senam Dong Yi Gong dengan variabel Konsentrasi belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Koefisien Korelasi	Dk	t _{hitung}	t _{table}		Kesimpulan
			($\alpha = 0.05$)	($\alpha = 0.01$)	
0,9010	58	15,817	1,672	2,392	Sangat Signifikan

Syarat signifikansi: $t_{hitung} > t_{table}$

(Y)

2. Pengaruh Disiplin Senam Dong Yi Gong (X2) terhadap Konsentrasi belajar (Y)

Hipotesis kedua penelitian ini, yaitu:

$H_0: \rho_{Y-2} = 0$ Disiplin Senam Dong Yi Gong (X2) tidak berpengaruh terhadap Konsentrasi belajar (Y)

$H_0: \rho_{Y-2} > 0$ Disiplin Senam Dong Yi Gong (X2) berpengaruh terhadap dengan Konsentrasi belajar(Y)

Pengaruh fungsional Disiplin Senam Dong Yi Gong (X2) dengan Konsentrasi belajar(Y) dapat dipaparkan melalui persamaan regresi: $Y = 80.175 + 0,479 X_2$.

Uji signifikansi korelasi Disiplin Senam Dong Yi Gong dengan variabel Konsentrasi belajar didapatkan hasil di bawah ini:

Tabel 1

Koefisien Korelasi	Dk	t _{hitung}	t _{table}		Kesimpulan
			($\alpha = 0.05$)	($\alpha = 0.01$)	
0.9323	58	19,631	1,672	2,392	Sangat Signifikan

Syarat signifikansi: $t_{hitung} > t_{table}$

3. Pengaruh Motivasi Senam Dong Yi Gong (X1) dan Disiplin Senam Dong Yi Gong (X2) secara bersama-sama terhadap Konsentrasi belajar(Y)

Hipotesis ketiga penelitian ini, yaitu:

$H_0: \rho_{Y-12} = 0$ Tidak ada pengaruh secara simultan antara Motivasi Senam Dong Yi Gong (X1) dan Disiplin Senam Dong Yi Gong (X2) dengan Konsentrasi belajar(Y)

$H_0: \rho_{Y-12} > 0$ Ada pengaruh secara simultan antara Motivasi Senam Dong Yi Gong (X1) dan Disiplin Senam Dong Yi Gong (X2) dengan Konsentrasi belajar(Y).

Pengaruh fungsional Motivasi Senam Dong Yi Gong (X1) dan Disiplin Senam Dong Yi Gong (X2) dengan Konsentrasi belajar(Y)

disajikan melalui persamaan regresi dibawah ini:

$$\hat{Y} = 89,367 + 0,088 X_1 + 0,330 X_2$$

Uji lineritas didapatkan $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,0192 < 1,140$ pada $\alpha = 0,05$ dan $1,192 < 1,623$ pada $\alpha = 0,01$) yang berarti terdapat pengaruh yang linear antara Disiplin Senam Dong Yi Gong dengan Konsentrasi belajar. Untuk pengujian signifikansi pengaruh antara Disiplin Senam Dong Yi Gong dengan Konsentrasi belajar ada persamaan regresi $\hat{Y} = 86,696 + 0,493 X$, $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($41,435 > 3,877$ pada $\alpha = 0,05$ dan $41,435 < 6,732$ pada $\alpha = 0,01$) ini berarti antara Motivasi Senam Dong Yi Gong dan Konsentrasi belajar memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan.

Pembahasan

Berlandaskan pada analisis Berlandaskan pada analisis deskriptif yang berpengaruh dengan Motivasi Senam Dong Yi Gong masuk ke dalam kriteria baik yaitu dengan persentase 55,38%, cukup (23,08%), dan kurang (21,54%). Umumnya dapat dinyatakan Motivasi Senam Dong Yi Gong Siswa SMP Swasta Kota Bekasi masuk dalam kategori baik.

Disiplin Senam Dong Yi Gong termasuk ke dalam kriteria baik yaitu dengan persentase 53,85%, cukup dengan persentase 21,54%, dan kurang dengan persentase 24,61%. Umumnya dapat dinyatakan konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi masuk dalam kategori baik. Sedangkan Konsentrasi belajar yang masuk kriteria sangat baik yaitu dengan persentase 18,46%, baik dengan persentase 33,85%, cukup dengan persentase 29,23% dan kurang dengan persentase 18,46%. Umumnya dapat dinyatakan Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi berkategori baik.

Analisis regresi linear didapatkan hasil yaitu pengaruh Motivasi Senam Dong Yi Gong terhadap Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi tergolong signifikan, dimana didapatkan persamaan regresi $\hat{Y} = 9,705 + 2,308 X_1$. Ini menunjukkan bahwa setiap skor Motivasi Senam Dong Yi Gong

yang naik satu unit dapat menjadikan skor Konsentrasi belajar naik 2,308 unit untuk konstanta sejumlah 9,705. Besar varians Konsentrasi belajar yang ditentukan Motivasi Senam Dong Yi Gong yaitu 76,5%. Ini menunjukkan bahwa 76,5% Motivasi Senam Dong Yi Gong mempunyai pengaruh terhadap Konsentrasi belajar sehingga terbukti memberikan pengaruh yang positif bagi Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi atau sumbangannya efektif (SE1) yang memberi pengaruh Motivasi Senam Dong Yi Gong terhadap Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi yaitu sejumlah 76,5%.

Analisis regresi linear ditemukan pengaruh Disiplin Senam Dong Yi Gong terhadap Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi yang termasuk signifikan, dan memiliki persamaan regresi $\hat{Y} = 6,889 + 2,403 X_2$. Ini menunjukkan bahwa ketika skor Disiplin Senam Dong Yi Gong naik satu unit, maka akan menyebabkan kenaikan skor Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi sejumlah 2,403 unit pada konstanta 6,889. Besar varians Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi yang ditentukan Disiplin Senam Dong Yi Gong yaitu 77,4% atau SE2 dari Disiplin Senam Dong Yi Gong dalam memberikan pengaruh Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi sebarnya yaitu sejumlah 77,4%. Ini menunjukkan bahwa bahwa anak didik dengan Disiplin Senam Dong Yi Gong yang tinggi maka Konsentrasi belajar akan baik pula, demikian pula sebaliknya, siswa yang Disiplin Senam Dong Yi Gong yang kurang maka Konsentrasi belajar akan kurang baik atau turun.

Analisis regresi linear berganda (uji F) didapatkan hasil yaitu secara simultan Motivasi Senam Dong Yi Gong dan Disiplin Senam Dong Yi Gong terhadap Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi memiliki pengaruh, di mana $F_{hitung} = 119,925$ serta persamaan regresi $\hat{Y} = 6,467 + 1,066 X_1 + 1,358 X_2$. Ini menunjukkan bahwa tiap adanya

peningkatan satu unit skor, maka secara serempak menjadikan skor naik sejumlah 2,424 unit untuk konstanta sebesar 6,467. Pengaruh Konsentrasi belajar yang ditentukan Motivasi Senam Dong Yi Gong dan Disiplin Senam Dong Yi Gong yaitu sejumlah 78,8% atau sumbangan efektif yang diberikan adalah 78,8%.

Mengacu analisis penelitian ini, dapat didapatkan hasil yaitu ada pengaruh signifikan dari Motivasi Senam Dong Yi Gong dan Disiplin Senam Dong Yi Gong terhadap Konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif yang dipaparkan pada Bab IV, maka penelitian mengenai Pengaruh Motivasi Senam Dong Yi Gong dan Disiplin Senam Dong Yi Gong terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP Swasta Kota Bekasi menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengaruh Motivasi Senam Dong Yi Gong (X1) terhadap Konsentrasi Belajar (Y)

Terdapat pengaruh signifikan dan positif dengan koefisien korelasi $r = 0,877$ dan persamaan regresi $Y = 9,705 + 2,308X1$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit motivasi diikuti peningkatan konsentrasi belajar sebesar 2,308 unit. Kontribusi pengaruh motivasi terhadap konsentrasi belajar adalah 76,5%, sedangkan sisanya 23,5% dipengaruhi faktor lain.

2. Pengaruh Disiplin Senam Dong Yi Gong (X2) terhadap Konsentrasi Belajar (Y)

Terdapat pengaruh signifikan dan positif dengan koefisien korelasi $r = 0,882$ dan persamaan regresi $Y = 6,889 + 2,403X2$. Artinya, setiap kenaikan satu unit disiplin meningkatkan konsentrasi belajar sebesar 2,403 unit. Kontribusi pengaruh disiplin terhadap konsentrasi belajar adalah 77,4%, sedangkan 22,6% dipengaruhi faktor lain.

3. Pengaruh Motivasi (X1) dan Disiplin (X2) secara simultan terhadap Konsentrasi Belajar (Y).

Ditemukan pengaruh signifikan dan positif dengan persamaan regresi $Y = 6,467 + 1,066X1 + 1,358X2$, serta nilai Fhitung = 119,925 ($p = 0,000 < 0,05$). Hal ini berarti bahwa motivasi dan disiplin secara bersama-sama berkontribusi sebesar 78,8% terhadap konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi.

Dengan demikian, semakin tinggi motivasi dan disiplin Senam Dong Yi Gong, semakin besar pula pengaruhnya terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa SMP Swasta Kota Bekasi.

Penelitian ini juga memiliki kebaruan (novelty) yang perlu ditegaskan kembali. Kajian terdahulu lebih banyak meneliti pengaruh motivasi dan disiplin terhadap prestasi belajar atau kinerja akademik secara umum, tetapi belum banyak yang menelaah secara khusus dalam konteks pembelajaran psikomotorik. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi gap dengan memfokuskan analisis pada pengaruh motivasi dan disiplin terhadap konsentrasi belajar siswa SMP dalam keterampilan Senam Dong Yi Gong. Hal ini memperkaya literatur pendidikan, terutama pada bidang pendidikan keagamaan Buddha dan penerapan olahraga tradisional Tiongkok dalam konteks pembelajaran formal di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abu Baker Almintisir Abu Baker Akeel and Indra Devi Subramaniam. The Role of Transformation Leadership Style in Motivating Public Sector Employees in Libya. Australian Journal of Basic and Applied Sciences, (2013).
- [2] Ahmad Susanto. (2013). Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- [3] Bayus Fadillah, Handoyo Djoko W dan Agung Budiatmo. (2013). Pengaruh

- Motivasi Dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan Melalui Kepuasan Kerja Karyawan Produksi Bagian Jamu Tradisional Unit Kaligawe PT. Njonja Meneer Semarang. Diponegoro Journal Of Social And Politic.
- [4] Bejo Siswanto. (2010). Manajemen Tenaga Kerja Rancangan dalam Pendayagunaan dan Pengembangan Unsur Tenaga Kerja. Bandung : Sinar Baru.
- [5] Bodhi, Bhikkhu (2000). The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya. Somerville, MA: Wisdom Publications. ISBN 0-86171-331-1
- [6] Dhesty Kasima*, A.L. Rantetampang, Happy Lumbantobing, Universitas Cendrawasih Indonesia (2015) Relationships of Work Discipline, Leadership, Training, and Motivation to Performance of Employees Administration Abepura Hospital Papua.
- [7] Dimyati dan Mudjiono. (2006). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT Rineke Cipta
- [8] Elqadri, Z. M., Wardoyo, D. T., & Priyono. (2015). The Influence of Motivation and Discipline Work against Employee Work Productivity Tona'an Markets. Review of European Studies.
- [9] Eric Garner, (2012), Effective Discipline: How to manage discipline at work, Ventus Publishing ApS.
- [10] Fathurrohman dan Sulistyorini, Belajar dan Pembelajaran (Meningkatkan Mutu Pembelajaran Sesuai Standar Nasional.
- [11] Gary Dessler. Human Resource Management. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, (2008).
- [12] Hasibuan, Malayu (2001). Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- [13] Hasibuan, Malayu S.P (2016). Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Revisi. Jakarta: Penerbit PT Bumi Aksara.
- [14] I.B. Horner, M.A. Vol. II The Middle Fifty Discourses (Majjhimapannasa), The Pali Text Society: Oxfordassociate Of Newham College, Cambridge. (2002).
- [15] Jerald Greenberg and Robert A. Baron. Behavior in Organizations. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, (2008).
- [16] Kadarisman. Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia. Jakarta: Raja Grafindo Persada (2012).
- [17] Maha Pandita Sumedha Widya dharma. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda Cetakan Kesembilan, (1994).
- [18] Manzoor, R. S., et.al. (2011). "Effect of Teamwork on Employee Performance" The International Journal Of Management, Vol.2, No.4, Hal.110-126. Siagian (2004) mengemukakan bahwa disiplin.
- [19] Muljadi*, Hadhienata S, Adhie E Yusuf, Universitas Pakuan Bogor Indonesia (2019) tentang Teacher Performace Improvment through Development of Organizational Culture, Work-Disipline, And Job Satisfaction.
- [20] Muljadi*, Mettadewi, Jo Priastana, Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda (2020) Peningkatan Kinerja Guru Agama Buddha Melalui Pengembangan Budaya Organisasi, Disiplin Kerja, Dan Kepuasan Kerja.
- [21] Nana Sudjana, Teori Belajar dan Pembelajaran. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).
- [22] Nur Avni Rozaliam*, Hamida Nayati Utami & Ika Ruhana, Universitas Brawijaya Malang Indonesia (2015) tentang Pengaruh Motivasi Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Pada Karyawan PT. Pattindo Malang.
- [23] Pandita Dhammadvisarada Drs. Teja S.M. Rashid, Sila dan Vinaya, Jakarta:Buddhis BODHI (1997).

-
- [24] Purwanto. (2009). Evaluasi Fokus Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [25] Rivai, Veithzal. (2011). Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Dari Teori ke Praktik. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [26] Rukhayati, Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Palu Indonesia (2018) tentang Pengaruh Motivasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Di Puskesmas Talise.
- [27] Siagian (2008). Siagian, Sondang (2008). Manajemen Sumber Daya Manusia (cetakan 15). Jakarta: Bumi Aksara.
- [28] S.P. Robbins. Organizational Behavior. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, (2003).
- [29] Sugiyono. Metode Penelitian Administrasi. (Bandung: Alfabeta. 2004).
- [30] Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- [31] Taruh, Enos. (2003). Konsep dan Motivasi BerFokus dalam Kaitannya dengan Konsentrasi belajar pada keterampilan senam Dong Yi Gong Fisika. Jurnal Penelitian dan Pendidikan, Gorontalo: IKIP Negeri Gorontalo.
- [32] Uno, Hamzah B. (2009). Perencanaan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara
- [33] Teori Attention Control , Michael I. Posner, "Attention in a Social World", 2012, Oxford University Press
- [34] Teori Cognitive Load, John Sweller, "Cognitive Load Theory", 2011, Springer
- [35] Teori Dual Coding, Allan Paivio, "Mind and Its Evolution: A Dual Coding Theoretical Approach", 2006, Psychology Press
- [36] Teori Self-Regulated Learning, Barry J. Zimmerman, "Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives", 2001, Lawrence Erlbaum Associates
- [37] Teori Multiple Intelligences, Howard Gardner, "Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences", 1983, Basic Books
- [38] Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran,: Encep Andriana, Siti Rokmanah, dan Lusi Aprilia, Tahun Publikasi: 2023
- [39] Judul Jurnal: Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD, Penerbit: Universitas Muhammadiyah Jakarta, Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Konseling, Penulis: Mutiara Hikmah, Rusdi Rusli, dan Marina Dwi Mayangsari, Tahun Publikasi: 2022
- [40] Jurnal Manajemen Sekolah, Penerbit: Universitas Kristen Satya Wacana, Pengaruh Kebisingan dan Motivasi Belajar terhadap Konsentrasi Belajar Siswa, Penulis: Yuliana, Hanifah Alifiananta Anindita, dan Muhammad Wahid Syaifuddin, Tahun Publikasi: 2021
- [41] Guo, Z.C (2007), Body Space Medicine A Chinese-English Bilingual Textbook.
- [42] Sha, Z. G (2007), Power Healing, 4 Kunci untuk menggerakkan tubuh, pikiran dan jiwa,
- [43] Guo, Z.C (2008), Rumah Penerbitan Buku Kuno Zhongqu (郭志辰著 2008年, 中区古籍出版社)
- [44] Guo, Z.C (2008), Pilihan pengobatan Tiongkok unggulan (1), eksplorasi pengobatan Body Space Medicine (郭志辰著2008年, 中华特色医药精选 (一), 人体空间医学探索)
- [45] Guo, Z.C (2008), Ren Ti Kong Jian Yi Xue Tan Suo, Rumah Penerbitan Buku Kuno Zhongqu, (Ren Ti Kong Jian Yi Xue Tan Suo郭志辰著 2008年, 中区古籍出版社)
- [46] Teknik Senam Gerakan Isyarat Tangan (GITA) Untuk Penyembuhan Diri Sendiri (Dong Yi Gong). Cetakan Zhi Chen, Guo (2017).ke 2. Jakarta).



- [47] Sha,Z.G (2007), Body Space Medicine (Zhi Chen, Guo)
- [48] Guo, Z.C (2017). Teknik Senam Gerakan Isyarat Tangan (GITA) Untuk Penyembuhan Diri Sendiri (Dong Yi Gong). Cetakan ke 2. Jakarta

HALAMANINI SENGAJA DIKOSONGKAN