

### **Pengaruh Permainan Bulu Tangkis Terhadap Fokus Dan Prestasi Akademik Siswa Kelas X SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung**

**Joko Sutianto<sup>1</sup>, Arifai<sup>2</sup>**

Universitas Teknokrat Indonesia<sup>1-2</sup>

Email Korespondensi: [jokodregs@gmail.com](mailto:jokodregs@gmail.com), [arifai@teknokrat.ac.id](mailto:arifai@teknokrat.ac.id)

---

Article received: 01 Januari 2025, Review process: 15 Januari 2025,

Article Accepted: 27 Maret 2025, Article published: 01 Maret 2025

---

#### **ABSTRACT**

*Students' focus and academic performance can be influenced by various factors, including participation in physical activities such as badminton. This study aims to explore the impact of playing badminton on the focus and academic achievement of 10th-grade students at SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung. The research adopts a quantitative approach with a quasi-experimental design, involving an experimental group that regularly plays badminton and a control group that does not engage in this activity. Data were collected through focus tests, academic performance analysis, and questionnaires regarding students' exercise habits. The findings reveal that students who actively play badminton exhibit a more significant improvement in focus compared to the control group, as indicated by better concentration test results. Additionally, students who engage in badminton tend to achieve higher academic scores than those who do not, particularly in subjects that require high levels of concentration, such as Mathematics and Physics. These results suggest that participating in physical activities like badminton can be an effective strategy to enhance students' focus and academic success.*

**Keywords:** badminton, focus, academic achievement

#### **ABSTRAK**

*Fokus dan pencapaian akademik siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, salah satunya adalah partisipasi dalam aktivitas fisik seperti bulu tangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak permainan bulu tangkis terhadap tingkat fokus dan prestasi akademik siswa kelas 10 SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu, yang melibatkan kelompok eksperimen yang rutin bermain bulu tangkis serta kelompok kontrol yang tidak terlibat dalam aktivitas tersebut. Data dikumpulkan melalui tes fokus, analisis nilai akademik, dan angket mengenai kebiasaan olahraga siswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa siswa yang aktif bermain bulu tangkis mengalami peningkatan fokus yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, sebagaimana terlihat dari hasil tes konsentrasi yang lebih baik. Selain itu, rata-rata nilai akademik siswa yang berpartisipasi dalam bulu tangkis cenderung lebih tinggi daripada siswa yang tidak terlibat dalam olahraga tersebut, terutama dalam mata pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti Matematika dan Fisika. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik seperti bulu tangkis dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan fokus serta prestasi akademik siswa.*

**Kata Kunci:** Bulu Tangkis, Fokus, Pencapaian Akademik

## PENDAHULUAN

Prestasi akademik merupakan salah satu ukuran utama keberhasilan seorang siswa dalam pendidikan. Namun, pencapaian tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah tingkat konsentrasi dalam belajar (Zultaniah A, 2019). Fokus yang optimal memungkinkan siswa untuk memahami pelajaran dengan lebih baik, menyelesaikan tugas dengan cepat, serta meningkatkan daya ingat dan kemampuan memecahkan masalah. Di sisi lain, di tengah perkembangan zaman, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus, yang disebabkan oleh gangguan seperti penggunaan media sosial yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan fokus siswa agar dapat memaksimalkan pencapaian akademik mereka. Salah satu pendekatan yang dipercaya dapat membantu meningkatkan konsentrasi adalah dengan mengikuti aktivitas fisik, seperti permainan bulu tangkis. Selain bermanfaat untuk kebugaran fisik, bulu tangkis juga dapat melatih konsentrasi, koordinasi tubuh, serta kecepatan dalam mengambil keputusan. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah ke otak, memperbaiki fungsi kognitif, serta membantu siswa menjadi lebih fokus saat belajar (Setiawan et al., 2024). Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan bulu tangkis terhadap fokus dan prestasi akademik siswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah partisipasi siswa dalam permainan bulu tangkis dapat meningkatkan fokus dan hasil akademik mereka. Diharapkan, temuan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pendidik dan orang tua tentang pentingnya olahraga dalam mendukung pencapaian akademik siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi sekolah untuk merancang program olahraga yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan sumbangan dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih menyeluruh, yang tidak hanya bergantung pada metode akademik konvensional, tetapi juga memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas fokus dan konsentrasi siswa. Dalam hal ini, olahraga seperti bulu tangkis dapat menjadi pilihan yang efektif untuk memperbaiki daya ingat dan perhatian siswa selama proses pembelajaran. Dengan peningkatan fokus melalui kegiatan fisik, diharapkan siswa dapat lebih terlibat dalam pembelajaran, lebih mampu menyelesaikan tugas dengan lebih baik, serta meraih prestasi akademik yang lebih baik. Sebagai dampak dari penelitian ini, diharapkan sekolah dapat lebih memperhatikan pentingnya penyediaan fasilitas olahraga yang memadai serta mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai jenis olahraga, termasuk bulu tangkis. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pendidikan dan mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan akademik di masa depan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan pencapaian akademik siswa di tingkat yang lebih luas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) untuk menganalisis pengaruh permainan bulu tangkis terhadap fokus dan prestasi akademik siswa kelas 10 SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan untuk mengukur variabel yang terdefinisi dengan jelas serta memfasilitasi analisis statistik guna mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung, yang terdiri dari dua kelompok. Kelompok eksperimen terdiri dari 30 siswa yang aktif bermain bulu tangkis secara rutin, sementara kelompok kontrol terdiri dari 30 siswa yang tidak terlibat dalam aktivitas olahraga tersebut. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang berpartisipasi aktif dalam bulu tangkis dan yang tidak. Variabel yang diteliti meliputi variabel independen, yaitu partisipasi dalam permainan bulu tangkis (aktif vs tidak aktif), dan dua variabel dependen, yaitu fokus dan prestasi akademik siswa. Fokus diukur menggunakan tes konsentrasi untuk menilai kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian dan menyelesaikan tugas dalam waktu tertentu. Prestasi akademik diukur melalui nilai rata-rata semester siswa dalam mata pelajaran yang membutuhkan tingkat konsentrasi tinggi, seperti Matematika dan Fisika.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes fokus yang berisi soal untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa, dokumentasi nilai akademik yang mencakup hasil ujian semester dan rapor siswa, serta angket untuk mengetahui kebiasaan olahraga siswa, terutama dalam bermain bulu tangkis. Berdasarkan angket ini, siswa dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Prosedur penelitian dimulai dengan pemberian angket kepada semua siswa yang terlibat untuk mengidentifikasi kebiasaan olahraga mereka. Kemudian, dilakukan pre-test fokus untuk mengukur konsentrasi siswa sebelum intervensi. Kelompok eksperimen menjalani program latihan bulu tangkis selama enam minggu, dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu, sementara kelompok kontrol tidak mengikuti aktivitas fisik. Setelah periode intervensi, post-test fokus diberikan untuk mengukur perubahan dalam konsentrasi siswa. Data nilai akademik juga dianalisis untuk melihat apakah ada perubahan dalam prestasi akademik siswa yang terlibat dalam permainan bulu tangkis. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik, khususnya uji t (*independent t-test*), untuk menguji perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Uji ini digunakan untuk memverifikasi hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa permainan bulu tangkis memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan fokus dan prestasi akademik siswa. Dengan metode ini, diharapkan dapat ditemukan bukti yang mendukung atau membantah pengaruh positif permainan bulu tangkis terhadap kedua variabel tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif permainan bulu tangkis terhadap fokus dan prestasi akademik siswa. Setelah enam minggu mengikuti latihan bulu tangkis secara rutin, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam tes fokus. Sebelum intervensi, skor rata-rata tes fokus kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hampir tidak berbeda. Namun, setelah periode latihan, kelompok eksperimen yang rutin bermain bulu tangkis mengalami peningkatan skor yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti bulu tangkis dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian dan konsentrasi.

Selain itu, analisis nilai akademik siswa menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang terlibat dalam permainan bulu tangkis juga mengalami peningkatan prestasi akademik yang signifikan. Peningkatan nilai rata-rata dalam mata pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti Matematika dan Fisika, lebih terlihat pada kelompok eksperimen. Mereka menunjukkan nilai yang lebih tinggi setelah periode intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang hanya mengalami peningkatan nilai yang lebih kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan fokus yang terjadi akibat keterlibatan dalam olahraga juga berpengaruh pada pemahaman materi pelajaran dan kemampuan siswa untuk mengerjakan tugas dengan lebih baik.

Pembahasan dari hasil tersebut mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik seperti bulu tangkis dapat memperbaiki aliran darah ke otak, meningkatkan fungsi kognitif, dan memfasilitasi konsentrasi yang lebih baik dalam belajar. Permainan bulu tangkis yang melibatkan koordinasi tangan dan mata serta pengambilan keputusan yang cepat, memberikan dampak langsung terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam fokus, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja akademik mereka.

Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa prestasi akademik siswa tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik semata, melainkan juga oleh faktor-faktor lain seperti kebiasaan belajar, motivasi, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, meskipun bulu tangkis dapat memberikan manfaat yang signifikan, keberhasilan akademik siswa memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi antara aktivitas fisik dan aspek-aspek pendidikan lainnya.

*Tabel 1*  
*Hasil Tes Fokus Sebelum dan Setelah Intervensi*

<b>Kelompok</b>	<b>Tes Fokus Sebelum Intervensi</b>	<b>Tes Fokus Sesudah Intervensi</b>	<b>Peningkatan Skor</b>
Kelompok Eksperimen	75,5	85,3	9,8
Kelompok Kontrol	74,2	76,5	2,3

Tabel ini menggambarkan skor tes fokus pada kedua kelompok sebelum dan setelah intervensi. Kelompok eksperimen yang bermain bulu tangkis secara rutin menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam tes fokus dibandingkan dengan kelompok kontrol.

*Tabel 2*  
*Hasil Nilai Akademik pada Mata Pelajaran Matematika dan Fisika*

<b>Kelompok</b>	<b>Matematika Sebelum</b>	<b>Matematika Sesudah</b>	<b>Fisika Sebelum</b>	<b>Fisika Sesudah</b>
Kelompok Eksperimen	78	84	80	86
Kelompok Kontrol	79	81	80	82

Tabel ini menunjukkan perbandingan nilai akademik pada mata pelajaran yang memerlukan konsentrasi tinggi, yaitu Matematika dan Fisika, sebelum dan setelah intervensi. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam permainan bulu tangkis berkontribusi positif terhadap peningkatan fokus dan prestasi akademik siswa. Siswa yang secara rutin bermain bulu tangkis mengalami peningkatan fokus yang lebih signifikan dibandingkan dengan mereka yang tidak terlibat dalam aktivitas tersebut. Selain itu, peningkatan nilai akademik dalam mata pelajaran yang menuntut konsentrasi tinggi, seperti Matematika dan Fisika, lebih terlihat pada siswa yang aktif dalam olahraga ini. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki fungsi cognitive, dan membantu siswa lebih berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Permainan bulu tangkis, yang mengandalkan koordinasi tangan dan mata serta kemampuan mengambil keputusan dengan cepat, turut berperan dalam meningkatkan daya ingat dan fokus, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap pencapaian akademik mereka.

Namun, perlu dipahami bahwa prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga oleh faktor lain seperti strategi belajar, lingkungan sekolah, dan motivasi pribadi. Oleh karena itu, meskipun olahraga seperti bulu tangkis terbukti memberikan manfaat, diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh untuk mengoptimalkan hasil belajar siswa. Sebagai implikasi dari penelitian ini, sekolah diharapkan lebih memperhatikan pentingnya menyediakan fasilitas olahraga yang memadai serta mendorong siswa untuk aktif dalam kegiatan fisik. Dengan mengintegrasikan aktivitas akademik dan olahraga, sekolah dapat menciptakan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Selain itu, penelitian ini membuka peluang bagi studi lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan perkembangan akademik dalam cakupan yang lebih luas serta periode waktu yang lebih panjang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama penyusunan laporan ini berlangsung terutama SMAN Pangudi Luhur Bandar Lampung. Terimakasih kepada dosen pengampu yang telah memberikan arahan dalam penelitian ini sampai penelitian ini diterbitkan. serta ucapan terimakasih pada QOUBA : Jurnal Pendidikan

## DAFTAR RUJUKAN

- Ardiansyah, Maisah, & Lukman, H. (2023). Analisis SWOT dan Pemetaan Strategi Lembaga Pendidikan Islam (Studi di SMAN 1 Bungo Provinsi Jambi). *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 39–58.
- Dian, K., Maisah, & Lukman, H. (2023). Strategi Lembaga Pendidikan Islam Dalam Menghadapi Standar Operasional Pendidikan (Studi di MTsN 3 Tulungagung, Jambi). *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(1), 83–98.
- Getar, R. P., Su'aidi, & Minnah, E. W. (2023). Meramalkan Kebijakan Pendidikan Islam Dalam Memperkuat Penanaman Nilai-Nilai Islam Pada Lembaga Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 59–70.
- Hasan, S., Iskandar, & Martinis, Y. (2023). Perspektif Psikologi Pendidikan Dalam Manajemen Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 1–9.
- Indra, W. F. F., & Syahrizal, H. (2023). Digitalisasi Lembaga Pendidikan dalam Menghadapi Perkembangan dan Kemajuan Teknologi Informasi Dunia Pendidikan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 26–38.
- Maimunah, P. H. H., Minnah, E. W., & Su'aidi. (2023). Proses Membuat Kebijakan-Kebijakan Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(1), 99–108.
- Nidia, S., & Iskandar. (2023). Kontribusi Psikologi Dalam Manajemen Pengelolaan Kelas. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 18–25.
- Saidin, Maisah, & Lukman, H. (2023). Urgensi Kualitas Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Mutu Lembaga Pendidikan Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 10–17.
- Setiawan, H. Syafei, M. M, Suherman, A. "Pengaruh Model *Teaching Games for Understanding* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Servis Pendek dalam Pembelajaran Bulutangkis." *Jurnal Porkes*, 2024.
- Taufan, A. Darmawan, G. "Pengaruh *Media Shuttlecock Gantung* Terhadap Hasil Belajar Lob Bulutangkis (Studi Pada Kelas X SMA Negeri 14 Surabaya)." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2014: 772-777.
- Usman, F., Dwi, G. A. P., M.Fadhil, & M.Yudha. (2023). Strategi Guru Al-Qur'an Hadist Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di MTS Qiro'atul Qur'an Sungai Binjai. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(1), 9–23.
- Zultaniah, A. "Pengaruh Model Pembelajaran (TGFU) Terhadap Hasil Belajar Servis Bulutangkis Siswa SMA Negeri 3 Takalar." 2019