

PENERAPAN *MINDFULNESS* TERHADAP MINAT SISWA PEREMPUAN DALAM PEMBELAJARAN SEPAK BOLA

Gracia Paramita Fitria Ayu Sagita

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

gracia.22233@mhs.unesa.ac.id

Indonesia

Abstrak— Penelitian ini di latarbelakangi oleh rendahnya minat siswa perempuan dalam mengikuti pembelajaran sepak bola di sekolah dasar. Kurangnya rasa percaya diri, *stereotip* bahwa sepak bola merupakan olahraga yang identik dengan siswa laki-laki, serta rendahnya fokus dan regulasi emosi menjadi beberapa faktor yang mempengaruhi minat siswa perempuan dalam mengikuti pembelajaran. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan minat tersebut adalah melalui penerapan *mindfulness* terhadap minat siswa perempuan dalam pembelajaran sepak bola di SDN 01 Manguharjo Kota Madiun. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental*) menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa perempuan kelas V SDN 01 Manguharjo Kota Madiun, sedangkan sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan angket minat yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-wilk, dan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* dengan bantuan program IBM SPSS Statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor minat siswa meningkat dari 60,80 pada saat *Pretest* menjadi 80,50 pada saat *Posttest* atau mengalami peningkatan sebesar 19,70 poin. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *Pretest* sebesar 0,826 dan *Posttest* sebesar 0,780. Hasil Uji *Paired sample T-Test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan minat siswa perempuan dalam pembelajaran sepak bola di SDN 01 Manguharjo Kota Madiun.

Kata kunci—*Application, Mindfulness, Soccer, Female, Physical Education.*

I. PENDAHULUAN

Perubahan minat motivasi siswa perempuan terhadap pembelajaran sepak bola sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, salah satunya

adalah penerapan *mindfulness* yang dapat meningkatkan fokus dan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik (Rizka et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana, 2020) menyatakan bahwa siswa perempuan umumnya menunjukkan partisipasi yang rendah dalam kegiatan futsal atau sepak bola di sekolah. Hal ini dipengaruhi oleh rendahnya minat, kurangnya dukungan sosial dari guru dan teman sebaya, serta persepsi bahwa sepak bola adalah olahraga yang dominan dimainkan oleh laki-laki. *Mindfulness* dapat dijadikan sebagai pendekatan alternatif yang menjanjikan. *Mindfulness* atau kesadaran penuh merupakan teknik psikologis yang mengajarkan individu untuk hadir secara sadar dalam setiap momen, tanpa penilaian, dan dengan penerimaan penuh terhadap apa yang sedang dialami (Suwandi et al., 2024). *Mindfulness* telah terbukti memiliki dampak positif dalam berbagai konteks pendidikan. Penerapan *mindfulness* pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat konsentrasi, dan menurunkan gejala stres dan kecemasan (Artati & Wahyuni, 2023).

Melalui pendekatan *mindfulness*, guru dapat membangun suasana belajar yang inklusif, mendukung, dan memberdayakan, sehingga siswa perempuan merasa diterima, dihargai, dan mampu mengekspresikan potensi dirinya secara optimal dalam pembelajaran sepak bola. Pendekatan ini dapat diterapkan dalam bentuk kegiatan seperti latihan pernapasan sadar sebelum bermain, refleksi singkat setelah bermain, serta penguatan positif dan penerimaan terhadap setiap proses belajar yang dilalui siswa (Sutanto & Immanuela, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini akan memfokuskan kajian pada bagaimana pengaruh *mindfulness* terhadap minat siswa perempuan dalam pembelajaran sepak bola, dan bagaimana pendekatan tersebut dapat diimplementasikan secara efektif pada lingkungan sekolah termasuk sekolah dasar.

II. METODE

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*). Desain penelitian yang digunakan

merupakan *One Group Pretest–Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol (Siroj et al., 2024). Subjek penelitian diberikan perlakuan berupa penerapan latihan *mindfulness* pada pembelajaran sepak bola. Sebelum perlakuan diberikan, siswa terlebih dahulu diberikan *Pretest* untuk mengukur tingkat minat awal terhadap pembelajaran sepak bola. Selanjutnya, setelah dilakukan beberapa sesi pembelajaran PJOK yang terintegrasi menggunakan latihan *mindfulness*, siswa kembali diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat minat sesudah perlakuan. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa kelas V-A dan V-B di SDN 01 Manguharjo Kota Madiun di tahun ajaran yang sedang berlangsung. Jumlah siswa kelas V secara keseluruhan adalah merupakan 78 siswa. Dari populasi tersebut saya akan mengambil salah satu kelas menggunakan *random sampling* yang akan terpilih secara acak dimana setiap anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama dan salah satu kelas menjadi. Dari jumlah populasi sebanyak 78 siswa, peneliti mengambil 10 siswa perempuan menjadi sampel penelitian. Penentuan jumlah sampel tadi berdasarkan pendapat (Casteel & Bridier, 2021), Berdasarkan pendapat tersebut, pengambilan 10 siswa dari 78 siswa dinilai telah cukup mewakili populasi dalam penelitian ini. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan angket (kuesioner) tertutup dengan skala likert untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan pada angket. Pengembangan instrumen minat pada penelitian ini mengadaptasi konsep *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang dikembangkan oleh Baer et al. (2006) yang mengukur *mindfulness* melalui lima aspek utama, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging*, dan *non-reactivity*.

Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif menggunakan SPSS. Analisis mencakup uji validitas, uji reliabilitas, statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk dikarenakan pada jumlah sampel penelitian yang relatif kecil (kurang dari 50 responden) dan penelitian ini menggunakan 10 responden, dan uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan (*Paired Sample T-Test*), dengan syarat data berdistribusi normal.

III. HASIL DAN DISKUSI

Hasil pengujian *mindfulness* sebelum (*pretest*), diberi perlakuan (*treatment*), dan sesudah (*posttest*) kepada 10 siswa perempuan kelas V-A SDN 01 Manguharjo Kota Madiun disajikan pada table dibawah ini.

Tabel 1 Deskripsi statistik Data pretest dan posttest

Statistik Deskriptif	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	60,8000	80,5000
Minimum	37,00	67,00
Maximum	81,00	97,00
N	10	10

Berdasarkan hasil analisis data, nilai *Pretest* minat siswa perempuan kelas V A berada pada rentang 37,00 hingga 81,00 dengan rata rata sebesar 60,80. Setelah diberikan perlakuan berupa penerapan Teknik *mindfulness* selama pembelajaran, nilai *Posttest* mengalami peningkatan dengan rentang nilai 67,00 hingga 97,00 dan rata-rata sebesar 80,50.

Tabel 2 hasil uji normalitas

Variabel	statistic	Shapiro-Wilk	
		df	sig
<i>Pretest total</i>	0,964	10	0,826
<i>Posttest total</i>	0,959	10	0,780

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, nilai signifikasi *Pretest* sebesar 0,826 dan *Posttest* sebesar 0,780. karena kedua nilai $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 3 hasil uji paired sample t-test

Statistic	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest-posttest</i>	-3,532	9	0,006

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh nilai t hitung = -3,532 dengan df = 9 dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,006$. Karena nilai $p = 0,006 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran sepak bola dengan pendekatan *mindfulness* terhadap minat siswa perempuan kelas V A di SDN 01 Manguharjo Kota Madiun.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan *mindfulness* minat siswa perempuan dalam pembelajaran sepak bola meningkat dibuktikan dengan hasil uji *paired sample T-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,006 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Rata-rata skor minat siswa meningkat dari 6,80 pada saat *Pretest* menjadi 80,50 pada saat *Posttest* dengan selisih peningkatan sebesar 29,70 poin. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *mindfulness* efektif dalam membuat siswa lebih

tenang, fokus, dan tidak cemas dalam mengikuti pembelajaran sepak bola.

REFERENSI

- [1] Artati, N., & Wahyuni, S. (2023). Pengaruh mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 101–112.
- [2] Casteel, A., & Bridier, N. L. (2021). Describing Populations and Samples in Doctoral Student Research. *International Journal of Doctoral Studies*, 16(2), 339–362.
- [3] Rizka, A., Putri, D., & Lestari, M. (2025). Mindfulness dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 7(1), 11–22.
- [4] Siroj, rusydi A., Afgani, W., Fatimah, Septaria, I., Zahira, G., & Salsabila. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 1861–1864.
- [5] Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal mindfulness bagi siswa Sma (understanding mindfulness for high school students). *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 11–20.
- [6] Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, mas fierna janvierna lusie. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 65–72. <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>
- [7] Yuliana, R. (2020). Minat siswa perempuan terhadap futsal sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 77–85.