

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan-Nya di sepanjang penyelenggaraan hidup penulis, khususnya dalam proses penulisan Tugas Akhir ini. Penyertaan Tuhan sungguh menguatkan penulis dalam menghadapi masa-masa sulit dalam usaha menyelesaikan Tugas Akhir.

Tugas Akhir dengan judul **“PENERAPAN LATIHAN MEDITASI UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS III SD XYZ TANGERANG”** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Strata Dua Universitas Pelita Harapan, Jakarta.

Secara khusus, penulis ingin menyampaikan ucapan rasa terima kasih yang sangat dalam kepada pihak-pihak yang membantu penyelesaian Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

- 1) Ibu Connie Rasilim, S.S., B.Ed., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan.
- 2) Bapak Dr. Niko Sudibjo, S.Psi., M.A., selaku Ketua Jurusan Teknologi Pendidikan.
- 3) Bapak Dr. Fransisco Budi Hardiman, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, waktu dan kesabaran dalam menghadapi penulis.
- 4) Para Dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.
- 5) Staf Karyawan Fakultas Pendidikan dan Perpustakaan yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif.
- 6) Bapak Daniel Terry Dipo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SD XYZ, Tangerang.

- 7) Miss Nadya, Miss Chatrin, Mr. Andreas dan Ms. Retna yang bersedia menjadi observer dalam penelitian ini.
- 8) Keluarga tercinta yang telah mendukung segala pilihan yang penulis ambil: Papa, Mama, Melissa dan Abang Yulius. Kasih sayang, doa dan semangat yang mereka berikan memacu penulis untuk segera menyelesaikan Tugas Akhir ini.
- 9) Teman-teman seperjuangan; Ci Regina dan Meitha yang selalu berangkat dan pulang bersama, juga berbagi cerita dan harapan untuk lulus bersama.
- 10) Keluarga besar Batch 38B dan PAUD yang sungguh menginspirasi penulis untuk terus berjuang mengembangkan potensi diri.
- 11) Mr. Handy dan Miss Inge yang mau berbagi informasi dan saran terkait penulisan Tugas Akhir.
- 12) Teman bermain; Marki, Ci Priska, Kak Elfrida, Kak Ina, Ci Lidya yang selalu mendukung dan mendoakan penulis.
- 13) Pihak lainnya yang telah memberikan dukungan dan bantuan yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari keterbatasan diri sehingga belum mampu membuat Tugas Akhir yang sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang akan berguna untuk memperbaiki Tugas Akhir ini. Sebagai penutup, penulis mengucapkan selamat membaca.

Jakarta, 8 Desember 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	
ABSTRACT	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Sistematika Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
2.1 Suasana Belajar.....	12
2.2 Konsentrasi Belajar	16
2.3 Hasil Belajar	25
2.4 Latihan Meditasi: Solusi untuk Meningkatkan Konsentrasi	27
2.5 Hasil Penelitian Terdahulu	46
2.6 Kerangka Berpikir.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	52
3.1 Desain Penelitian	52
3.2 Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
3.3 Prosedur Penelitian	58

3.4	Teknik Pengumpulan Data	62
3.5	Analisis Data	65
3.6	Pengecekan Keabsahan Data.....	71
3.7	Jadual Pelaksanaan Penelitian	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		76
4.1	Pra Siklus.....	76
4.2	Deskripsi Implementasi Latihan Meditasi	81
4.3	Deskripsi Perkembangan Konsentrasi Belajar Siswa	109
4.4	Deskripsi Peningkatan Hasil Belajar Siswa	120
4.5	Keterbatasan dan Penelitian	128
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		131
5.1	Kesimpulan.....	131
5.2	Saran	134
DAFTAR REFERENSI		137
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	51
Gambar 3.1 Model PTK Kemmis dan Taggart	56
Gambar 3.2 <i>Test Grid Concentration</i>	70



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Karakteristik Partisipan Penelitian	57
Tabel 3.2 Rancangan Program Latihan Meditasi	61
Tabel 3.3 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	65
Tabel 3.4 Blanko Observasi Implementasi Latihan Meditasi	67
Tabel 3.5 Lembar Observasi Konsentrasi Belajar	68
Tabel 3.6 Rubrik Observasi Konsentrasi Belajar Siswa	68
Tabel 3.7 Rentang Nilai	69
Tabel 3.8 Klasifikasi Kategori Nilai Prestasi Siswa dalam Tes	71
Tabel 3.9 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	74
Tabel 4.1 Perilaku Belajar Siswa Tahap Pra Siklus	77
Tabel 4.2 Hasil Ulangan Harian Pelajaran Agama Katolik Pra Siklus	79
Tabel 4.3 Hasil Observasi Konsentrasi Belajar Siklus I	88
Tabel 4.4 Hasil Belajar Siklus I	92
Tabel 4.5 Hasil Observasi Konsentrasi Belajar Siklus II	103
Tabel 4.6 Hasil Ulangan Harian Agama Katolik pada Siklus II	107
Tabel 4.7 Hasil Penilaian Konsentrasi Belajar Siswa	109
Tabel 4.8 Peningkatan Hasil Belajar Siswa	120

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perkembangan Konsentrasi Belajar Siswa pada Siklus I 110

Grafik 4.2 Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa pada Siklus II 113

Grafik 4.3 Hasil Tes *Grid Concentration* 115

Grafik 4.4 Prosentase Hasil Belajar Siswa 123



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Rancangan Program Meditasi	A-1
Lampiran B: Observasi Kelas	B-1
Lampiran C: Catatan Lapangan	C-1
Lampiran D: <i>Grid Concentration Test</i>	D-1
Lampiran E: Hasil Wawancara	E-1
Lampiran F: Test Tertulis Pelajaran Agama Katolik	F-1
Lampiran G: Lembar Persetujuan Publikasi Penelitian	G-1
Lampiran H: Daftar Riwayat Hidup Penulis	H-1

