

## **IMPLEMENTASI TEKNIK BELAJAR POMODORO UNTUK MENINGKATKAN FOKUS BELAJAR PADA MATA PELAJARAN IPS**

Roselline Fabelia Valentina<sup>1</sup>, Nugroho Hari Purnomo<sup>2</sup>, Santi Pramanasari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PPG Prajabatan Gelombang 2 Tahun 2023 Universitas Negeri Surabaya

<sup>2</sup>Geografi FISIPOL Universitas Negeri Surabaya

<sup>3</sup>SMP Negeri 36 Surabaya

<sup>1</sup>fabeliavalent@gmail.com, <sup>2</sup>nugrohohari@unesa.ac.id,

<sup>3</sup>santipramanasari91@guru.smp.belajar.id

### **ABSTRACT**

*This applied research aims to improve students focus and concentration in learning Social Studies in grade VII-I of SMPN 36 Surabaya by using the Pomodoro Technique. This research was conducted due to the many problems found regarding the lack of focus and concentration in learning among students in grades VII-I. Therefore, the researcher conducted this research using the classroom action research method. The actions in collecting data applied interview, questionnaire, and observation techniques. The research results showed that the percentage of student activity in cycle 1 was 13% in the high category and 15% in the medium category by applying the conventional method, lecturing. On the other hand, in cycle 2 activities, 25% were in the high category and 3% were in the medium category by using the Pomodoro Technique. Thus, it can be concluded that learning using the Pomodoro Technique is effective in helping students improve their focus and concentration in learning Social Studies with the material Understanding Location through Maps in grade VII-I of SMPN 36 Surabaya.*

**Keywords:** *focus, concentration, learning, Pomodoro Technique*

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian yang diterapkan untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar terhadap mata pelajaran IPS di kelas VII-I SMPN 36 Surabaya dengan menggunakan teknik pomodoro. Sebab, banyak ditemukan permasalahan kurangnya fokus dan konsentrasi belajar pada peserta didik di kelas VII-I. Sehingga peneliti melaksanakan penelitian tersebut dengan memanfaatkan metode penelitian tindakan kelas. Tindakan dalam mengumpulkan data menerapkan teknik wawancara, angket, dan observasi. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase keaktifan peserta didik pada masa siklus 1 sebanyak 13 peserta didik dalam kategori tinggi dan 15 peserta didik kategori sedang dengan menerapkan metode konvensional, ceramah. Sebaliknya pada aktivitas siklus 2 sebanyak 25 peserta didik dalam katagori tinggi dan 3 peserta

didik kategori sedang dengan menggunakan teknik pomodoro. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan teknik Pomodoro efektif membantu peserta didik dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar pada mata pelajaran IPS dengan materi Pemahaman Lokasi melalui Peta di kelas VII-I SMPN 36 Surabaya.

**Kata kunci:** fokus, konsentrasi, belajar, dan teknik pomodoro

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan perlu dipenuhi sepanjang hayat guna mencerdaskan generasi bangsa Indonesia. Senada dengan pernyataan tersebut tujuan pendidikan nasional bangsa Indonesia adalah mencerdaskan generasi bangsa melalui penyelenggara satu sistem pendidikan nasional yang tertera pada perundangan-undangan Nomor 20 Tahun 2003. Sekolah sebagai sistem penyelenggara pendidikan perlu mengembangkan potensi peserta didik meliputi aspek kognitif, moral dan spiritual secara seimbang melalui pendidik. Hal tersebut diperkuat oleh Herliani (2021) mengenai tugas utama pendidik tentang mengantarkan peserta didik pada kompetensi terbaiknya.

Salah satu pembelajaran yang mengembangkan kompetensi peserta didik ialah pembelajaran IPS. Melalui pembelajaran tersebut, peserta didik akan terbimbing dan terefleksikan dalam mengembangkan kemampuan

dalam menjalani kehidupan bermasyarakat dan berbangsa Indonesia. Namun, dari diskusi yang diselenggarakan dengan pendidik IPS kelas VII SMPN 36 Surabaya terungkap adanya permasalahan terkait kurangnya fokus belajar, karena adanya distraksi. Andarmoyo (2013) menjelaskan ada beberapa faktor yang berpengaruh dalam distraksi, di antaranya adalah jenis distraksi, durasi distraksi, tingkat kecemasan, kemampuan berkonsentrasi, dan kemampuan kooperatif, serta lingkungan. Selain itu, rendahnya fokus peserta didik dalam pembelajaran berdampak pada pemerolehan nilai di bawah KKM yang ditentukan yaitu 80. Juga permasalahan tentang penurunan fokus belajar telah terjadi di berbagai negara. Hal tersebut diungkapkan oleh Adam Brown co-direktur Pusat Perhatian, Pembelajaran, dan Memori di Universitas St. Bonaventure di New York, penurunan fokus atau *attention*

*span* pada selang waktu ini telah mencapai tingkat "epidemi" atau telah dialami banyak orang di berbagai belahan dunia. Permasalahan tersebut penting untuk dibahas dan diteliti solusinya, agar proses pembelajaran dapat berjalan secara optimal dan peserta didik mampu mengembangkan kompetensi terbaiknya guna bekal di masa depan. Teknik Pomodoro hadir sebagai solusi dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Nasution (2022) hadirnya teknik Pomodoro membantu manusia dalam mengatasi permasalahan siklus prokrastinasi (menunda-menunda tugas), gangguan, kelelahan mental dan permasalahan produktivitas lainnya.

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan adalah penelitian Arviani, dkk (2021) dan Nasution (2022) yang memiliki kaitan pada penerapan teknik Pomodoro untuk meningkatkan efektivitas belajar. Selanjutnya Muriyatmoko, dkk (2022) meneliti tentang implementasi dengan mengintegrasikan program Android untuk meningkatkan fokus belajar mahasiswa. Kemudian Saputri (2024) meneliti tentang teknik Pomodoro sebagai solusi untuk meningkatkan

fokus dan konsentrasi belajar mahasiswa. Dari penelitian yang dipaparkan terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu pengimplementasian teknik Pomodoro untuk meningkatkan fokus belajar peserta didik tingkat SMP.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini akan membahas tentang bagaimana implementasi teknik Pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar terhadap peserta didik kelas VII SMPN 36 Surabaya pada mata pelajaran IPS dan bagaimana dampak implementasi teknik Pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar terhadap peserta didik kelas VII SMPN 36 Surabaya pada mata pelajaran IPS. Lalu, manfaat dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan fokus dan kualitas belajar peserta didik kelas VII I SMPN 36 Surabaya pada mata pelajaran IPS.

## **B. Metode Penelitian**

Mengenai implementasi teknik Pomodoro dilaksanakan di kelas VII-I SMPN 36 Surabaya pada tanggal 2 Agustus lokasi dipilih karena peneliti

melakukan kegiatan praktik pengalaman lapangan dalam mata kuliah PPL 2 Program PPG Prajabatan Universitas Negeri Surabaya dan peneliti sebagai pendidik pada mata pelajaran IPS kelas VII-I. Subjek penelitian yang diteliti adalah 28 peserta didik kelas VII-I SMPN 36 Surabaya yang terdiri dari 18 perempuan dan 10 laki-laki. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas yaitu metode untuk meningkatkan kualitas belajar peserta didik. Penelitian ini memiliki empat tahap dalam pelaksanaannya yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi untuk menyelesaikan permasalahan dengan mencoba hal-hal baru dengan tujuan peningkatan kualitas pembelajaran di kelas (Susilo, 2022).

Teknik pengumpulan data yang diterapkan adalah teknik wawancara, angket dan observasi yang dilaksanakan secara langsung di SMPN 36 Surabaya. Teknik wawancara dilakukan dengan guru IPS kelas VII-I SMPN 36 Surabaya yaitu Ibu Santi, teknik angket dilaksanakan dengan memberikan angket sebelum dan sesudah implementasi teknik

Pomodoro. Kemudian, teknik observasi dilakukan saat siklus pertama dan siklus kedua. Data dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik Miles, Huberman, dan Saldana (2014:31-33).

Tahapan analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau kesimpulan. Rumus untuk menghitung rata-rata nilai peserta didik di kelas sebagai berikut.

$$\text{Rata - Rata} = \frac{\text{Jumlah Nilai Seluruh Siswa}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

(Masnur Muslich, 2009).

Setelah mendapatkan nilai rata-rata, maka diperlukan interpretasi nilai gain menurut Hake (1999) sebagai berikut:

**Tabel 1**

No	Nilai gain (g)	Kategori
1	$g > 0,7$	Tinggi
2	$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
3	$F < 0,3$	Rendah

Diharapkan penelitian yang dilaksanakan dapat membagikan hasil yang komprehensif tentang "Implementasi Teknik Pomodoro untuk Meningkatkan Fokus Belajar pada Mata Pelajaran IPS".

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Teknik Podomoro sebagai "obat" dalam penelitian yang dilakukan merupakan usaha untuk meningkatkan

fokus dan konsentrasi belajar pada peserta didik kelas VII-I terhadap mata pelajaran IPS di SMPN 36 Surabaya, sehingga permasalahan yang ditemukan dapat di atasi dengan baik melalui pemaparan berikut:

### **Siklus Satu**

Dalam kegiatan pembelajaran siklus satu, peneliti berusaha merancang proses pembelajaran dengan cara yang membantu peserta didik meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar terhadap mata pelajaran IPS. Hal tersebut tertuang dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

#### 1) Kegiatan Awal

- a. Pendidik mengucapkan salam dan kabar pada peserta didik.
- b. Pendidik mengecek kehadiran peserta didik.
- c. Pendidik memberi pertanyaan pemantik kepada peserta didik.
- d. Pendidik memberikan motivasi dan penguatan kepada peserta didik.
- e. Peserta didik menjelaskan tujuan dan kegiatan

pembelajaran yang akan dilakukan

#### 2) Kegiatan Inti

- a. Peserta didik memperhatikan penjelasan pada pendidik.
- b. Peserta didik berlatih memahami lokasi melalui peta.

#### 3) Kegiatan Akhir

- a. Pendidik merefleksikan pembelajaran pada peserta didik.
- b. Pendidik menyimpulkan pembelajaran dan peserta didik memberi umpan balik.
- c. Pendidik memberikan motivasi dan penguatan kepada peserta didik.
- d. Pendidik mengakhiri pembelajaran dengan berdoa dan salam.

#### Observasi/Pengamatan

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti saat mengajar yang menjadi permasalahannya dalam pembelajaran tersebut adalah:

1. Peserta didik kurang aktif dalam pembelajaran
2. Peserta didik kurang konsentrasi saat pembelajaran

3. Peserta didik kurang fokus dalam mengerjakan latihan
4. Peserta didik merasa bosan dalam pembelajaran
5. Pendidik belum tepat menggunakan teknik mengajar

### Refleksi

Kegiatan refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan pendidik pembimbing PPL 2 , diawali dengan mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Hasil yang ditunjukkan jauh dari optimal. Menurut evaluasi yang dilakukan, pilihan teknik mengajar kurang sesuai, sehingga peneliti perlu mengganti teknik pembelajaran yang sesuai agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Siklus satu dilaksanakan selama satu pertemuan sesuai dengan apa yang akan diteliti yaitu meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar. Peneliti mempersiapkan modul ajar yang digunakan untuk siklus dua.

$$\text{Rata - Rata} = \frac{\text{Jumlah Nilai Seluruh Siswa}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

**Tabel 2, Persentase Hasil Tindakan Siklus 1**

Nilai gain (g)	Kategori	Siklus 1	Persentase
$g > 0,7$	Tinggi	13	46,42%
$0,3 \leq g < 0,7$	Sedang	15	53,57%
$F < 0,3$	Rendah	0	0

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui jumlah 28 peserta didik yang memiliki kategori tinggi sebanyak 13 peserta didik dengan tingkat persentase 46,42% dan pada kategori sedang sebanyak 15 peserta didik dengan tingkat persentase 53,57%.

### Siklus Dua

Dalam kegiatan pembelajaran siklus satu, peneliti berusaha merancang proses pembelajaran dengan cara yang membantu peserta didik meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar terhadap mata pelajaran IPS. Hal tersebut tertuang dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

#### 1) Kegiatan Awal

- a. Pendidik mengucapkan salam
- b. Pendidik memulai pembelajaran dengan berdoa
- c. Pendidik memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
- d. Pendidik menyiapkan fisik dan psikis peserta didik untuk mengawali kegiatan pembelajaran dengan bertanya "Sudah siapkah belajar hari ini?"
- e. Pendidik menampilkan gambar ekspedisi pengiriman barang

- yang memanfaatkan teknologi peta digital untuk menghitung biaya, estimasi waktu, dan menemukan alamat tujuan.
- f. Pendidik menceritakan kepada peserta didik terkait pemanfaatan peta digital dalam berbagai aktivitas di era kemajuan teknologi saat ini.
- g. Pendidik melanjutkan dengan memberikan motivasi agar peserta didik mengembangkan kemampuan, komunikasi, berpikir kritis, kreatif dan kolaboratif.
- h. Pendidik menyajikan tujuan dan aspek penilaian pada pembelajaran yang akan dilakukan.
- i. Pendidik memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
- j. Pendidik mengelompokkan peserta didik sesuai dengan hasil tes diagnostik
- 2) Kegiatan Inti
- a. Pendidik menampilkan video di Youtube mengenai konsep dasar peta dan jenis-jenis peta yang disajikan dalam tautan berikut <https://www.youtube.com/watch?v=v5tYjyf6ya4> ini.
- b. Pendidik mengarahkan peserta didik menjawab pertanyaan seputar konsep dasar peta, seperti skala, simbol, arah mata angin, dan fungsi peta.
- c. Peserta didik membuat rencana menggambar peta perjalanan dari rumah menuju ke sekolah sesuai komponen peta yang telah dipelajari.
- d. Istirahat (pomodoro) selama 5 menit.
- e. Pendidik menyajikan tujuan dan aspek penilaian pada pembelajaran yang akan dilakukan.
- f. Pendidik memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
- g. Pendidik mengelompokkan peserta didik sesuai dengan hasil tes diagnostik
- h. Istirahat (pomodoro) selama 5 menit.
- i. Pendidik meminta peserta didik mempersiapkan presentasi.
- j. Pendidik dan peserta didik (audience) menilai presentasi

yang dilakukan oleh kelompok pemateri.

- k. Pendidik memberikan evaluasi mengenai materi yang dipresentasikan serta peta rute perjalanan dari rumah menuju ke sekolah.

### 3) Kegiatan Akhir

- a. Pendidik memfasilitasi peserta didik untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami.
- b. Pendidik membimbing peserta didik membuat kesimpulan mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.
- c. Pendidik membimbing peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.
- d. Pendidik memberikan penghargaan (misalnya pujian atau bentuk penghargaan lain yang relevan) kepada kelompok yang berkinerja baik
- e. Pendidik dan peserta didik berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran
- f. Pendidik mengucapkan salam penutup

### Refleksi

Selama proses perbaikan kegiatan pembelajaran, peneliti mengamati aktivitas pembelajaran pada peserta didik mengalami

perubahan yang cukup signifikan baik proses pembelajaran maupun hasil belajar peserta didik. Setelah dilaksanakan siklus 2, peneliti mengumpulkan data dan melakukan refleksi yang menunjukkan hasil sebagai berikut:

- 1) Adanya peningkatan keaktifan pada peserta didik dalam pembelajaran.
- 2) Adanya peningkatan konsentrasi pada peserta didik saat pembelajaran.
- 3) Adanya peningkatan dalam mengerjakan latihan pada peserta didik.
- 4) Peserta didik merasakan keseruan saat proses pembelajaran.
- 5) Pendidik telah tepat dalam menggunakan teknik mengajar.

Berdasarkan refleksi tersebut, peneliti memutuskan untuk tidak melakukan siklus 3, karena pada siklus 2 peserta didik telah menunjukkan peningkatan dan perubahan positif dari tiap-tiap siklus yang merujuk pada tujuan pembelajaran dan fokus penelitian. Analisis data pada setiap siklus termasuk dalam studi aktivitas penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hasil belajar, apakah ada peningkatan selama kegiatan pembelajaran yang berlangsung.

Berikut ini adalah rumus yang digunakan untuk menentukan persentase dari setiap siklus kegiatan yang telah dilakukan dengan tujuan mengetahui tingkat keberhasilan dalam tindak pembelajaran kelas.

$$\text{Rata - Rata} = \frac{\text{Jumlah Nilai Seluruh Siswa}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

**Tabel 3, Presentase Hasil Tindakan Siklus 2**

Nilai gain (g)	Kategori	Siklus 2	Persentase
$g > 0,7$	Tinggi	25	89,28%
$0,3 \leq g < 0,7$	Sedang	3	10,71%
$F < 0,3$	Rendah	0	0

Berdasarkan hasil penelitian pascapembelajaran, persentase keaktifan peserta didik pada masa siklus 1 sebanyak 13 peserta didik dalam kategori tinggi dan 15 peserta didik kategori sedang. Sebaliknya pada aktivitas siklus 2 sebanyak 25 peserta didik dalam katagori tinggi dan 3 peserta didik kategori sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan teknik Pomodoro dapat membantu peserta didik dalam mempelajari mata pelajaran IPS dengan materi Pemahaman Lokasi melalui Peta.

#### **D. Kesimpulan**

Teknik Pomodoro memiliki peran yang cukup signifikan dalam meningkatkan aktivitas belajar peserta didik terutama pada fokus dan konsentrasi belajar terhadap mata pelajaran IPS di SMPN 36 Surabaya kelas VII-I sehingga adanya permasalahan yang ditemukan dapat diselesaikan dengan baik dan tepat. Berdasarkan hasil penelitian persentase keaktifan peserta didik menggunakan metode ceramah pada masa siklus 1 diperoleh sebanyak 13 peserta didik dalam kategori tinggi dan 15 peserta didik kategori sedang. Sebaliknya pada aktivitas siklus 2 dengan menggunakan teknik pomodoro yang mengombinasikan waktu belajar secara efisien diperoleh data sebanyak 25 peserta didik dalam katagori tinggi dan 3 peserta didik kategori sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan teknik Pomodoro dapat membantu secara signifikan fokus dan konsentrasi belajar peserta didik dalam mempelajari mata pelajaran IPS dengan materi Pemahaman Lokasi melalui Peta di kelas VII-I SMPN 36 Surabaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, G. S. (2022). *Buku Modul Standar Operasional Prosedur (SOP)*. Jakarta: Lembaga Omega Medika.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Arviani, H., Claretta, D., & Achmad, Z. A. (2021). Peningkatan Kualitas Belajar Siswa Dengan Teknik Pomodoro, Cornell Notes, Dan Feynman Di Sanggar Belajar Professor. *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 67-85. <https://doi.org/10.54471/khidmatuna.v2i1.1268>
- Herliani, Boleng, D. T., & Maasawet, E. T. (2021). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Klaten: Lakeisha.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. USA: Sage.
- Muriyatmoko, D., Harmini, T., & Rohman, A. (2022). Implementasi Teknik Pomodoro dan Lockscreen pada Aplikasi Locktimer Berbasis Android. *Metik Jurnal*, 165-171. <https://doi.org/10.47002/metik.v6i2.376>
- Nasution, M. Z., Nasution, M. I., & Sundari, S. S. (2022). Penerapan Teknik Pomodoro Dalam Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelas Sistem Informasi-3. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 6035-6040. <https://doi.org/10.47492/jip.v3i5.1791>
- Saputri, S. R. (2024, Juli 9). *TEKNIK PODOMORO SOLUSI UNTUK MENINGKATAN FOKUS DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA TEKNOLOGI PENDIDIKAN ANGKATAN 2023*. Retrieved from ResearchGate: [https://www.researchgate.net/publication/382108727\\_TEKNIK\\_PODOMORO\\_SOLUSI\\_UNTUK\\_MENINGKATAN\\_FOKUS\\_DAN\\_KONSENTRASI\\_BELAJAR\\_MAHASISWA\\_TEKNOLOGI\\_PENDIDIKAN\\_ANGKATAN\\_2023](https://www.researchgate.net/publication/382108727_TEKNIK_PODOMORO_SOLUSI_UNTUK_MENINGKATAN_FOKUS_DAN_KONSENTRASI_BELAJAR_MAHASISWA_TEKNOLOGI_PENDIDIKAN_ANGKATAN_2023)
- TGTK DIKDAS. (2021). *Modul Belajar Mandiri Calon Guru*. Retrieved from Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: <https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/Pedagogi/Modul%20Bahan%20Belajar%20-%20Pedagogi%20-%202021.pdf>