

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experimental* atau penelitian eksperimen semu. *Quasi experimental* adalah eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan (Abraham & Supriyati, 2022) penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang memiliki ciri khas yaitu tidak memberikan perlakuan pada variabel terikat, melainkan hanya pada variabel bebas. Artinya, tidak semua variabel dan kondisi dapat diatur secara ketat atau dimanipulasi (Sudrajat, 2025).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa penelitian *quasi experimental* merupakan penelitian eksperimen yang memberikan perlakuan pada variabel bebas untuk melihat dampaknya terhadap variabel terikat tanpa menggunakan penugasan acak. Dalam penelitian ini, tidak semua variabel dan kondisi dapat dikontrol atau dimanipulasi secara ketat, sehingga hasil yang diperoleh merupakan gambaran pengaruh perlakuan yang diberikan dalam kondisi yang mendekati situasi nyata.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *posttest-only control group design*, yang membandingkan dua kelompok tidak acak, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada desain *posttest-only control group design* ini subjek penelitian atau partisipasi penelitian tidak dipilih secara acak untuk dilibatkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Abraham & Supriyati, 2022). Pada desain ini, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa penggunaan pendekatan *mindful learning*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus dan tetap menggunakan pembelajaran konvensional. Setelah proses pembelajaran berlangsung, kedua kelompok kembali diberikan angket untuk mengetahui perubahan atau peningkatan konsentrasi belajar murid setelah perlakuan diberikan.

Tabel 3. 1 *Posttest-only control Group Design*

Kelompok	Perlakuan	Konsentrasi Belajar Murid
Eksperimen	X	O ₁
Kontrol	-	O ₂

(Sumber: Haryanti & Maknunah, 2025)

Keterangan:

O₁ : konsentrasi belajar kelompok eksperimen

O₂ : konsentrasi belajar kelompok eksperimen

X : Penggunaan pendekatan *mindful learning*

_ : Penggunaan pendekatan *teacher centered learning*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di MIN 3 Padang Pariaman, yang beralamat di Jl. Syeh Burhanuddin Gadur, Kec. Enam Lingkung, Kab. Padang Pariaman, Sumatera Barat.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2026/2027.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiono dalam Subhaktiyasa (2024) populasi adalah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi ialah keseluruhan elemen dalam penelitian yang meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu (Amin et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid kelas V di MIN 3 Padang Pariaman yang berjumlah 33 orang murid. Populasi tersebut disajikan dalam tabel 3.2 berikut ini:

Tabel 3. 2 Jumlah Murid Kelas V di MIN 3 Padang Pariaman

No	Kelas	Jumlah Murid
1	VA	17
2	VB	16
Total		33

(Sumber: Tata usaha MIN 3 Padang Pariaman)

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang benar-benar diteliti dan diharapkan dapat mewakili karakteristik populasi secara menyeluruh (Mardhiyah et al., 2025). Menurut Fraenkel & Wallen dalam (Ramadani et al., 2025) sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih dengan prosedur tertentu untuk mewakili keseluruhan populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh (saturation sampling)* atau total sampling. *Sampling Jenuh* merupakan teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Amin et al., 2023). Istilah lain untuk sampel jenuh adalah *sensus*, yaitu kondisi di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel dalam penelitian (Adam, 2025). Pertimbangan dalam penelitian ini adalah MIN 3 Padang Pariaman hanya memiliki dua kelas V, sehingga kedua kelas ini otomatis digunakan sebagai sampel penelitian tanpa dilakukan pengundian.

Sebelum penentuan kelas eksperimen dan kelas kontrol, peneliti terlebih dahulu memberikan angket awal kepada kedua kelas yaitu kelas VA dan kelas VB. Pemberian angket ini bertujuan untuk memastikan bahwa kedua kelas memiliki kondisi awal konsentrasi belajar yang relatif setara, sehingga layak untuk dibandingkan dalam penelitian eksperimen semu atau *quasi experimental*.

Tabel 3.3 Data Awal Sampel

No	Kelas	Jumlah Murid	Rata-Rata	Skor Tertinggi	Skor Terendah
1.	VA	17	65,76	83	43
2.	VB	16	69,25	81	56

Berdasarkan data awal yang diperoleh menunjukkan bahwa kedua kelas memiliki kondisi awal yang relatif setara, serta dilihat dari skor rata-rata kedua kelas, maka ditetapkan kelas VA sebagai kelas eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pendekatan *mindful learning* dan kelas VB sebagai kelas kontrol yang menggunakan pendekatan *Teacher Centered Learning* (TCL).

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel independen adalah variabel yang berperan sebagai faktor yang memengaruhi atau menjadi penyebab munculnya perubahan pada variabel lain (Hafizah et al., 2025). Variabel bebas ialah variabel yang dimanipulasi atau diubah oleh peneliti untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel lain. Variabel bebas biasanya di lambangkan dengan X. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pendekatan *Mindful learning*.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel dependen merupakan variabel yang mengalami dampak dari variabel independen (Hafizah et al., 2025). Variabel terikat

biasanya dilambangkan dengan huruf Y. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel dependent adalah konsentrasi belajar murid.

3. Variabel kontrol (*Control Variable*)

Menurut Wildan (2023) variabel kontrol merupakan variabel yang memengaruhi variabel independen dan variabel dependen sehingga dapat mengubah hubungan antara kedua variabel tersebut. Variabel kontrol ialah variabel yang dikendalikan oleh peneliti untuk meminimalkan pengaruh faktor lain terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel kontrol meliputi materi pembelajaran yang diajarkan, lama waktu pembelajaran yang sama dan pendidik yang disamakan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol agar hasil penelitian yang diperoleh lebih valid.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data agar bisa memaparkan data terkait permasalahan dalam penelitiannya (Ariani, 2024). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi angket, observasi dan dokumentasi.

1. Angket

Angket digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar murid. Angket merupakan teknik pengumpulan data melalui daftar pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab secara mandiri (Sudrajat, 2025). Pada penelitian ini, angket diberikan dalam dua tahap, yaitu *pretest* sebelum diberikannya

perlakuan dan *posttest* setelah diberikannya perlakuan. Angket yang diberikan disusun berdasarkan indikator konsentrasi belajar yang dibahas pada kajian teori. Skala pengukuran yang digunakan pada angket tersebut adalah skala likert dengan nilai 1 sampai 5 (Rumijati & Novianti, 2022).

2. Observasi

Observasi dapat diartikan sebagai penghimpunan bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap berbagai fenomena yang dijadikan obyek pengamatan (Marlina, 2021). Pada penelitian ini observasi dilakukan untuk memperoleh data atau gambaran awal kondisi konsentrasi belajar murid sebelum diberikan perlakuan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi melalui dokumen tertulis, gambar, dan arsip yang berkaitan dengan kegiatan penelitian (Sugiono, 2017). Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data administratif dan mendukung kelengkapan laporan penelitian. Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan melalui dokumentasi meliputi jumlah murid, daftar hadir, perangkat pembelajaran, serta dokumentasi kegiatan selama proses perlakuan berlangsung, termasuk foto atau catatan kegiatan kelas.

F. Instrumen Penelitian

1. Angket konsentrasi belajar

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur konsentrasi belajar murid adalah angket yang disusun berdasarkan indikator-indikator konsentrasi belajar. Skala pengukuran yang digunakan pada angket tersebut adalah skala likert dengan nilai 1 sampai 5 (Rumijati & Novianti, 2022). Skala Likert adalah suatu skala psikometri yang umum digunakan dalam angket dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survei (Zulkarnaen et al., 2022). Angket akan diberikan kepada responden murid kelas 5, yang diminta menilai tanggapan mereka menggunakan skala likert. Kriteria penilaian menggunakan skala likert ditunjukkan pada tabel 3.4 berikut ini:

Tabel 3. 4 Kriteria Skala Likert

Kriteria Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Ragu-Ragu (RR)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

(Sumber: Sugiono, 2017)

Untuk memperoleh instrumen angket yang baik, maka dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Menyusun kisi-kisi angket

Kisi-kisi angket disusun berdasarkan indikator konsentrasi belajar yang telah dijelaskan pada Bab II. Kisi-kisi angket yang

dikembangkan memuat indikator, jumlah pernyataan, serta konteks pertanyaan yang sesuai dengan konsentrasi belajar murid.

b. Menyusun pernyataan angket

Penyusunan pernyataan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Menyusun butir-butir pernyataan sesuai dengan kisi-kisi dan indikator konsentrasi belajar menggunakan skala Likert.
- 2) Menyusun alternatif jawaban angket yang terdiri atas Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) beserta pedoman penskorannya.
- 3) Melakukan validasi isi terhadap angket kepada dosen ahli untuk menilai kesesuaian setiap butir pernyataan dengan indikator konsentrasi belajar serta kejelasan penggunaan bahasa.

c. Melakukan validitas angket

Validitas isi dilakukan oleh dosen ahli dari jurusan PGMI UIN Imam Bonjol Padang, untuk memastikan kesesuaian antara pernyataan, indikator dan tujuan pengukuran konsentrasi belajar murid.

d. Melakukan uji coba angket

Sebelum angket diberikan pada sampel, angket perlu diujicobakan terlebih dahulu. Pada penelitian ini uji coba peneliti lakukan pada murid kelas V di SDN 08 Limau-limau Kabupaten Pesisir Selatan. Hasil uji coba dianalisis menggunakan aplikasi

SPSS versi 25 untuk melihat validitas dan reliabilitas dari pernyataan yang digunakan pada angket dalam penelitian ini.

1) Uji Validitas Instrumen

Validitas berkaitan dengan ketepatan instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur (Zayrin et al., 2025). . Pada penelitian ini uji validitas dilakukan untuk menguji apakah instrumen pada penelitian ini valid atau tidak. Validitas item pernyataan dianalisis dengan bantuan *software SPSS versi 25* dengan menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment*.

Rumus *Pearson Product Moment*:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor butir pernyataan dan total skor

x : Skor butir item pernyataan

y : Total skor

n : Jumlah responden

Kriteria pengambilan keputusan:

$r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}} \rightarrow$ item pernyataan dinyatakan valid.

$r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}} \rightarrow$ item pernyataan dinyatakan tidak valid.

Langkah-langkah validitas item pernyataan menggunakan SPSS versi 25:

- a. Masuk ke program SPSS versi 25
- b. Masuk ke bagian variabel *view* dan mengatur nama variabel menjadi “pernyataan 1”, “pernyataan 2” dan seterusnya.

- c. Masukkan data responden ke bagian data *view*.
- d. Klik menu *Analyze* → *Correlate* → *Bivariate*.
- e. Memasukkan semua variabel kedalam kolom variabel, centang *pearson* dan *two-tailed* pada *test of significance*, lalu klik OK.
- f. Untuk menentukan validitas item, nilai *r*-hitung dibandingkan dengan *r*-tabel. Jika $r\text{-hitung} \geq r\text{-tabel}$, maka item pernyataan dinyatakan valid (Susanto, 2023).

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.5 Hasil Perhitungan Uji Validitas Item Pernyataan

No Item	Validitas		Kriteria
	r-hitung	r-tabel	
1	0,576	0,532	Valid
2	0,607	0,532	Valid
3	0,653	0,532	Valid
4	0,650	0,532	Valid
5	0,568	0,532	Valid
6	0,608	0,532	Valid
7	0,801	0,532	Valid
8	0,707	0,532	Valid
9	0,789	0,532	Valid
10	0,559	0,532	Valid
11	0,612	0,532	Valid
12	0,587	0,532	Valid
13	0,607	0,532	Valid
14	0,534	0,532	Valid
15	0,572	0,532	Valid
16	0,714	0,532	Valid
17	0,566	0,532	Valid
18	0,726	0,532	Valid
19	0,583	0,532	Valid
20	0,602	0,532	Valid

(Sumber: Software SPSS versi 25 for windows)

Berdasarkan hasil uji validitas item pernyataan menggunakan *pearson product moment*, diperoleh nilai r-hitung pada seluruh butir pernyataan lebih besar daripada nilai r-tabel yaitu 0,532. Dengan demikian, seluruh item pernyataan pada instrumen angket ini dinyatakan valid dan layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan penentu baik atau tidaknya suatu instrumen, reliabilitas menjelaskan sampai mana suatu pengukuran dapat dipercaya karena kekonsistennannya (Syaripudin et al., 2023). Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi dari instrumen yang digunakan dalam penelitian. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan rumus *Cronbach Alpha* dengan bantuan program SPSS versi 25. Pengambilan keputusan untuk menguji reliabilitas adalah antara lain:

- 1) Suatu variabel dikatakan reliabel atau dapat diandalkan apabila nilai reliabilitasnya melebihi 0,70.
- 2) Suatu variabel dikatakan tidak reliabel apabila nilai reliabilitasnya kurang dari atau sama dengan 0,70.

Rumus yang digunakan dalam uji reliabilitas ialah:

$$r_{ii} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_{t \dots}} \right)$$

Keterangan:

r_{ii} : Reliabilitas Instrumen

- $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varian butir
 σ^2 : Varians total
 k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

Kriteria yang digunakan untuk melihat tingkat reliabilitas angket adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6 Kriteria Tafsiran Reliabilitas

Reliabilitas	Kriteria
$0,8 \leq r < 1,0$	Sangat Tinggi
$0,6 \leq r < 0,8$	Tinggi
$0,4 \leq r < 0,6$	Sedang
$0,2 \leq r < 0,4$	Rendah
$r < 0,2$	Sangat Rendah

Sumber: (Sugiono, 2017)

Langkah-langkah uji reliabilitas menggunakan SPSS versi 25:

- 1) Buka program SPSS → *File* → *New* → *Data*
- 2) Masukkan data skor murid
- 3) Klik *Analyze* → *Scale* → *Reliability Analysis*.
- 4) Masukkan semua item ke dalam kotak *items*.
- 5) Pilih model: *Alpha*
- 6) Klik *statistics*, centang *item*, *scale*, dan *scale if item deleted*.
- 7) Klik *continue* → *OK* (Susanto, 2023).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen dengan menggunakan program SPSS versi 25 maka didapatkan nilai *Conbach's Alpha* seperti pada tabel berikut:

Tabel 3.7 Reliabilitas Angket

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	20

(Sumber: Software SPSS Versi 25 for windows)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen menggunakan program SPSS versi 25, diperoleh nilai *Conbach's Alpha* sebesar 0,916. Nilai tersebut berada pada interval yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian, angket dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian selanjutnya.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu tahap yang sangat penting dalam proses penelitian. Melalui analisis data, peneliti dapat menggali informasi yang relevan dan membuat kesimpulan yang akurat berdasarkan data yang telah dikumpulkan (Setiawan, 2024). Analisis data adalah tahap dalam penelitian yang dilakukan setelah semua data yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang diteliti telah dikumpulkan secara lengkap. Ketelitian dan ketepatan dalam memilih alat analisis sangat mempengaruhi keakuratan kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah asumsi yang menyatakan bahwa data mengikuti distribusi normal (Agustian et al., 2025). Uji normalitas merupakan salah satu uji statistis yang dipergunakan untuk mengetahui apakah suatu set

data yang dimiliki berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak (Nurhaswinda et al., 2025). Pada penelitian ini untuk mengetahui apakah nilai *pretest* dan *posttest* dari kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal atau tidak dilakukan menggunakan metode *Shapiro Wilk* dengan bantuan program SPSS versi 25.

Rumus uji *Shapiro wilk*:

$$W = \frac{(\sum_{i=1}^n a_i x_{(i)})^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

Keterangan:

W : nilai statistik *Shapiro Wilk*

$x_{(i)}$: nilai data dari terkecil ke terbesar

a_i : konstanta yang diperoleh dari tabel koefisiensi *Shapiro Wilk*

Kriteria pengambilan keputusan:

$Sig. > 0,05 \rightarrow$ data berdistribusi normal.

$Sig. \leq 0,05 \rightarrow$ data tidak berdistribusi normal.

Langkah-langkah uji normalitas dengan SPSS versi 25:

- a. Buka SPSS, masuk ke *variable View* lalu buat variabel “*pretest*” dan “*Posttest*” kelas kontrol dan kelas eksperimen.
- b. Masukkan seluruh data pada bagian *data view*.
- c. Klik *Analyze* $\rightarrow$ *Descriptive Statistics* $\rightarrow$ *Explore*.
- d. Masukkan variabel ke *Dependent List*.
- e. Klik *Plots*, centang *Normality plots with tests*, klik *Continue* $\rightarrow$ OK.
- f. Periksa hasil pada *Tests of Normality*, gunakan kolom *Shapiro Wilk* (Susanto, 2023).

2. Uji Homogenitas

Menurut Santono dalam Nurhaswinda (2025) Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data konsentrasi belajar murid memiliki varians yang homogen. Pada penelitian ini, uji homogenitas dapat dilakukan menggunakan program IBM SPSS *Statistics version 25 for windows*

Mencari nilai F dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{S^2_1}{S^2_2}$$

Keterangan:

F : nilai f hitung

S^2_1 : Varians kelompok dengan varians terbesar

S^2_2 : Varians kelompok dengan varians terkecil

Menentukan derajat kebebasan (db) dengan rumus

$$\begin{aligned} db1 &= n_1 - 1 \\ db2 &= n_2 - 1 \end{aligned}$$

Keterangan:

db : derajat kebebasan

n : jumlah sampel

Kriteria pengambilan keputusan:

- a. Jika nilai Sig. > 0,05 maka data dianggap homogen
- b. Jika nilai Sig. ≤ 0,05 maka data tidak homogen

Langkah-langkah uji homogenitas dengan SPSS versi 25:

- a. Buka SPSS, masuk ke *variable view*, buat dua variabel “nilai” (*scale*), dan “kelas” (nominal).
- b. Input data dari kedua kelas ke *data view*.
- c. Klik *Analyze* → *Compare Means* → *One-Way ANOVA*.
- d. Masukkan variabel nilai ke *Dependent List* dan variabel kelas ke *Factor*.
- e. Klik *options*, centang bagian *Homogeneity of variance test*, klik *Continue* lalu *OK*.
- f. Lihat nilai signifikansi pada bagian *Test of homogeneity of variances* (Susanto, 2023).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *Independent Sample T-Test* (Uji-t). Uji-t digunakan untuk menguji satu atau dua populasi, dan uji-t untuk satu sampel membandingkan dua rata-rata (mean) untuk menentukan apakah perbedaan rata-rata adalah fakta atau kebetulan (Waluyo et al., 2024). Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pendekatan *Mindful learning* terhadap konsentrasi belajar murid atau tidak. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics version 25 for windows* atau menggunakan rumus berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

t : nilai t hitung

M_d : rata-rata selisih skor

d : selisih skor sebelum dan sesudah perlakuan

N : jumlah sampel

Kriteria pengambilan keputusan:

Sig. < 0,05 → H_a diterima (ada pengaruh).

Sig. > 0,05 → H₀ diterima (tidak ada pengaruh).

Langkah-langkah uji hipotesis menggunakan SPSS versi 25:

- a. Buka program SPSS dan masukkan data (kelas eksperimen dan kontrol).
- b. Klik menu *analyze* → *compare means* → *Independent sample t-test*.
- c. Gunakan tombol arrow untuk memindahkan variabel ke dalam kotak *Test variables* dan kelas ke *Grouping Variable*, klik *Define Groups*.
- d. Klik OK untuk menjalankan uji t.
- e. Lihat nilai Sig. (2-tailed):

Jika < 0,05 → H_a diterima (ada pengaruh/perbedaan)

Jika > 0,05 → H₀ diterima (tidak ada pengaruh) (Susanto, 2023).

H. Prosedur Penelitian

Pada tahap ini hal dipersiapkan untuk digunakan dan dilakukan dalam penelitian ini ialah:

1. Tahap Persiapan

- a. Menetapkan tempat penelitian yaitu di MIN 3 Padang Pariaman.
- b. Menentukan jadwal penelitian.
- c. Menyusun proposal penelitian.
- d. Menyusun instrumen penelitian berupa angket konsentrasi belajar.
- e. Melakukan uji coba instrumen penelitian.
- f. Melakukan uji validitas dan reabilitas instrumen penelitian.
- g. Mengurus perizinan penelitian ke sekolah yang menjadi lokasi penelitian.
- h. Menentukan kelas yang menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol materi yang diajarkan tetap sama, namun yang membedakannya adalah dari segi pendekatan pembelajaran yang digunakan. Sebelum tahap pembelajaran dilaksanakan murid terlebih dahulu diberikan angket awal untuk melihat kondisi awal konsentrasi belajar mereka. Perbedaan pelaksanaan pembelajaran kedua kelas antara eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 8 Tahap Pelaksanaan Pembelajaran

Kelas Eksperimen (Pendekatan <i>mindful learning</i>)	Kelas Kontrol (Pendekatan <i>Teacher Centered Learning</i>)
Kegiatan Pendahuluan	
1. Pendidik membuka pembelajaran dengan salam dan do'a. 2. Pendidik meminta murid untuk membaca surah pendek sebelum belajar. 3. Pendidik mengecek kehadiran murid. 4. Pendidik mengkondisikan kelas agar siap belajar. 5. Pendidik mengajak murid untuk melakukan latihan mindfulness dengan latihan pernafasan. 6. Pendidik memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. 7. Pendidik menyampaikan tujuan pembelajaran.	1. Pendidik membuka pembelajaran dengan salam dan do'a. 2. Pendidik meminta murid untuk membaca surah pendek sebelum belajar. 3. Pendidik mengecek kehadiran murid. 4. Pendidik mengkondisikan kelas agar siap belajar. 5. Pendidik memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. 6. Pendidik menyampaikan tujuan pembelajaran.
Kegiatan Inti	
1. Pendidik memberikan pertanyaan pemantik untuk menggali pemahaman awal murid.	1. Pendidik memberikan pertanyaan pemantik untuk menggali pemahaman awal murid.

Kelas Eksperimen (Pendekatan <i>mindful learning</i>)	Kelas Kontrol (Pendekatan <i>Teacher Centered Learning</i>)
2. Pendidik memotivasi murid untuk senantiasa menjaga fokus selama proses pembelajaran berlangsung. 3. Pendidik menyampaikan materi pembelajaran. 4. Murid diminta untuk mengamati penjelasan yang diberikan guru dengan penuh perhatian. 5. Setelah penyampaian materi selesai murid diajak untuk melakukan <i>ice breaking</i> untuk mengembalikan fokus mereka. 6. Murid diminta mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru secara berkelompok. 7. Pendidik dan murid bersama-sama mengecek jawaban dari tugas yang telah dikerjakan oleh murid.	2. Pendidik menyampaikan materi pembelajaran. 3. Murid diminta mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru secara mandiri. 4. Pendidik dan murid bersama-sama mengecek jawaban dari tugas yang telah dikerjakan oleh murid.
Kegiatan Penutup	
1. Pendidik meminta murid untuk menyimpulkan materi yang telah dipelajari tadi. 2. Pendidik mengajak murid untuk melakukan refleksi	1. Pendidik meminta murid untuk menyimpulkan materi yang telah dipelajari tadi. 2. Pendidik mengajak murid untuk melakukan refleksi

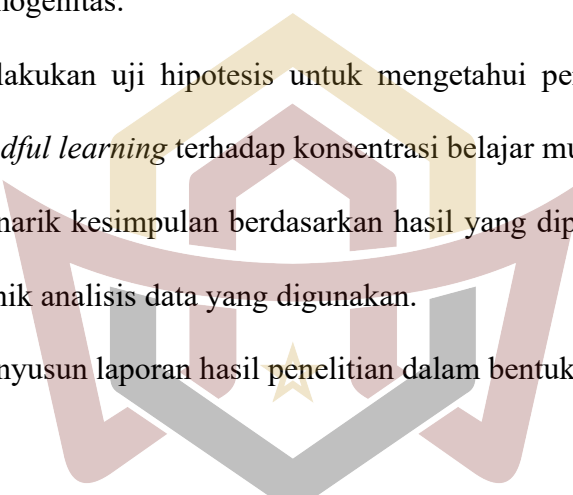
Kelas Eksperimen (Pendekatan <i>mindful learning</i>)	Kelas Kontrol (Pendekatan <i>Teacher Centered Learning</i>)
a. Bagaimana perasaanmu setelah mempelajari materi hari ini? b. Apakah selama proses pembelajaran berlangsung kamu sudah fokus pada materi yang dipelajari? c. Bagian mana yang paling kamu sukai dari pembelajaran hari ini? 3. Pendidik menginformasikan tentang kegiatan pembelajaran yang akan datang. 4. Murid dan Pendidik bersama-sama mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan Hamdalah “<i>Alhamdulillah</i>”.	a. Bagaimana perasaanmu setelah mempelajari materi hari ini? b. Bagian mana yang paling kamu sukai dari pembelajaran hari ini? 3. Pendidik menginformasikan tentang kegiatan pembelajaran yang akan datang. 4. Murid dan Pendidik bersama-sama mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan Hamdalah “<i>Alhamdulillah</i>”.

Setelah proses pemberian perlakuan selesai, peneliti membagikan angket konsentrasi belajar kepada murid untuk melihat pengaruh penggunaan pendekatan *mindful learning* terhadap konsentrasi belajar murid.

3. Tahap akhir

Tahap akhir merupakan tahap pengolahan dan penyusunan hasil penelitian. Adapun kegiatan yang akan peneliti dilakukan pada tahap ini ialah:

- a. Mengolah dan menganalisis data hasil penelitian.
- b. Melakukan uji prasyarat analisis seperti uji normalitas dan uji homogenitas.
- c. Melakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh pendekatan *mindful learning* terhadap konsentrasi belajar murid.
- d. Menarik kesimpulan berdasarkan hasil yang diperoleh berdasarkan teknik analisis data yang digunakan.
- e. Menyusun laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi.



UIN IMAM BONJOL
PADANG