

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mahdi, R., & Ekasari, D. (2025). *Pengaruh teknik Pomodoro terhadap rentang perhatian siswa autis*.
- Alfikri, M., Hidayat, T., & Lestari, P. (2025). *Model pembelajaran inovatif dalam meningkatkan keterlibatan siswa pada pembelajaran IPS*.
- Ansori, A., Maulana, R., & Putri, D. A. (2024). Pemanfaatan alat digital dalam manajemen waktu pembelajaran untuk meningkatkan produktivitas belajar siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 16(1), 45–56.
- Ardianti, R., Pratama, Y., & Laksmi, S. (2025). *Aspek fokus belajar peserta didik dalam pembelajaran di sekolah menengah*.
- Ardilah, R., & Affandi, G. R. (2025). *The effectiveness of the Pomodoro technique in reducing academic boredom*.
- Arviani, R., Sari, D. P., & Prasetyo, E. (2022). Penerapan teknik Pomodoro untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(2), 134–142.
- Biwer, F., Wiradhany, W., Oude Egbrink, M. G. A., Hospers, H. J., Wasenitz, S., Jansen, W., & de Bruin, A. B. H. (2023). Understanding effort regulation using the Pomodoro technique: A mixed-methods study. *Educational Psychology Review*, 35(1), 1–23.
- Chalimah, A., Utomo, S., & Nurcahyo, A. D. (2024). *Students' perceptions of Pomodoro study technique for learning habits*.
- Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro technique*. FC Garage.
- Febrianti, N. (2023). Pengaruh teknik Pomodoro terhadap manajemen waktu dan hasil belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Modern*, 8(2), 89–101.
- Indah, R., Lestari, S., & Kurniawan, A. (2024). Teknik Pomodoro dan kelelahan belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 22–34.
- Jewarut, S., & Durasa, H. (2024). Focused learning and student self-regulated learning development. *International Journal of Educational Studies*, 6(1), 55–63.
- Kemendikbudristek. (2025). *Strategi pembelajaran berpusat pada peserta didik dalam meningkatkan keterlibatan belajar siswa*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Khotimah, N., Nusantara, A., & Mashfufah, L. (2024). *Pembelajaran IPS dalam membangun kesadaran sosial peserta didik*.
- Khotimal, H., Rahman, A., & Yusuf, M. (2020). Fokus belajar sebagai determinan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2), 101–110.
- Kisno. (2020). Manajemen waktu belajar melalui teknik Pomodoro. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(1), 14–21.
- Lubis, R., Harefa, D., & Santoso, B. (2025). *Pendekatan konstruktivistik dalam meningkatkan fokus belajar siswa pada pembelajaran IPS*.
- Nasution, R. E. P. (2022). Prokrastinasi akademik dan strategi pengelolaannya melalui teknik Pomodoro. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 77–86.
- Nasution, R. E. P. (2024). Strategi penerapan teknik Pomodoro dalam pembelajaran berbasis waktu. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 10(1), 33–44.

- Quafa Management. (2024). Manfaat teknik Pomodoro dalam meningkatkan produktivitas kerja dan belajar. *Quafa Management Journal*, 3(1), 12–18.
- Rafliyanto, M., & Mukhlis, F. (2023). *Applying the Pomodoro technique in Islamic education learning*.
- Rahmawati, D., & Sutrisno. (2022). Penerapan metode Pomodoro untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 6(1), 50–60.
- Safitri, L., Ramadhan, M., & Yani, S. (2025). *Pengaruh lingkungan belajar terhadap efektivitas pembelajaran IPS*.
- Sari, M., & Wardati, R. (2022). Analisis indikator fokus belajar siswa dalam pembelajaran IPS. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 98–109.
- Sihombing, L., Widiastuti, & Tobing. (2024). *Penerapan teknik Pomodoro dalam pembelajaran seni musik*.
- Sweller, J. (1994). Cognitive load theory, learning difficulty, and instructional design. *Learning and Instruction*, 4(4), 295–312.
- Valentina, R. F., Nugroho, H. P., & Pramanasari, S. (2024). Implementasi teknik belajar Pomodoro untuk meningkatkan fokus belajar IPS siswa SMP. *Jurnal Pendidikan IPS*, 9(1), 41–52.
- Wulandari, D., & Handayani, S. (2023). Fokus belajar dan pemrosesan informasi siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 5(2), 67–78.
- Yuliani, R., Putra, A., & Safitri, N. (2022). Pengaruh distraksi digital terhadap fokus belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 10(3), 201–210.
- Yusnaldi, A., Prabowo, H., & Kurniasih, D. (2025). *Tujuan dan karakteristik pembelajaran IPS di sekolah menengah*.

LAMPIRAN



Gambar 1: Kegiatan Pretest Kelas Kontrol



Gambar 2:Kegiatan Posttest Kelas Kontrol



Gambar 3 : Pretest kelas eksperimen





Gambar 4 : Posttest kelas eksperimen 7f





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

• Kampus 1 & 2, Bn. Kemuning Bn., Teluk Segara, Kota Bengkulu, 38117
 • Telp: 0836-21795
 • Web: umhmb.ac.id

• 0836-21795
 • 0836-26381

Kepuasan Dekan
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Muhammadiyah Bengkulu
 Nomor 350/KEP/DF-M 3.AJIC/2025

Tentang
 Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa
 Program Studi Pendidikan Ekonomi
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Bismillah الرحمن الرحيم
 Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Menyebut	1. Bahwa untuk membimbing penulisan skripsi mahasiswa agar dapat mencapai kualitas yang lebih baik perlu ditunjuk Dosen Pembimbing Skripsi. 2. Bahwa mereka yang tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas tersebut di atas. 3. Bahwa untuk kelancaran dan tegalita pelaksanaan tugas pembimbing tersebut perlu ditetapkan melalui Surat Keputusan Dekan.
Mengingat	1. SK PP Muhammadiyah Nomor 39/SKPP/1991 2. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional 3. Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen 4. Undang-undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi 5. SK Menristekdikti Nomor: 57/NPTA/2018 tentang Perubahan Badan Penyelenggaraan Universitas Muhammadiyah Bengkulu 6. Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi 7. Permendikbud Nomor 5 Tahun 2020 tentang Akreditasi Program Studi dan Perguruan Tinggi 8. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Universitas Muhammadiyah Bengkulu 9. Statuta Universitas Muhammadiyah Bengkulu 10. SK Rektor Nomor 631-SKR-01-UMB/2019 tentang Pedoman Dosen Pembimbing Skripsi
Menetapkan	Memutuskan
Pertama	Menunjuk dosen yang nama-namanya tercantum pada kolom empat sebagai Pembimbing Penulisan Skripsi Mahasiswa yang namanya tercantum pada kolom dua dengan judul skripsi pada kolom tiga lampiran surat keputusan ini.
Kedua	Dosen Pembimbing diberi tugas untuk melakukan pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan fakultas.
Ketiga	Kepada Dosen Pembimbing diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di FKIP-UMB.
Kemudian	Lamanya waktu bimbingan skripsi adalah 9 bulan dihitung sejak diterapkannya surat keputusan ini dan jika belum selesai mahasiswa wajib mengajukan perpanjangan pembimbingan kepada program studi dengan persetujuan Dosen Pembimbing Skripsi.
Kelima	Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi setelah habis masa perpanjangan, maka skripsinya dinyatakan batal dan yang bersangkutan harus mengajukan surat judul baru kepada Ketua Program Studi dengan melampirkan persyaratan administrasi dan keuangan seperti pada pengajuan surat yang baru pertama.
Keenam	Surat keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bengkulu
 Tanggal : 11 Desember 2025
 Ditandatangani

 Dekan FKIP-UMB
 NIP 19670615 196303 1 004

Tersusun
 1. Rakte UMB
 2. Rakte Rakte 18 dan 19
 3. Bendahara UMB
 4. Dosen Pembimbing
 5. Mahasiswa ybs.

umh.ac.id
 humh@umh.ac.id
 0822-3546-3393

umh.bengkulu
 umh.bengkulu
 umh.bengkulu

umh.bengkulu
 umh.bengkulu
 Radio Iqamah FM 104.3 MHz



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

• Kampus I, Jl. Bali, Kampung Bali, Teluk Segara, Kota Bengkulu, 38219
 • fkip@umb.ac.id
 • fkip@umb.ac.id

☎ (0736) 22765
 ☎ (0736) 26181

Lampiran : SK Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Bengkulu
 Nomor : /KEP/DF.1/II.3.AU/C/2025
 Tanggal : 28 Oktober 2025

No	Dosen Pembimbing	Nama Mahasiswa/PM	Judul Skripsi
(1)	(2)	(3)	(4)
1	1. Dr. Bahri, M.Si 2. Meirani, M.Pd.E	Ihsan Bahri 2287203002	Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Promosi Produk UMKM di Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu
2	1. Rossa Ayuni, M.Pd 2. Meirani, M.Pd.E	Se Nafisah 2287203015	Efektivitas Model Pembelajaran Deep Learning Berbantuan Soal HOTS Dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Pada Siswa SMPN 02 Bengkulu
3	1. Rossa Ayuni, M.Pd 2. Duhaman, M.M	Andri 2287203013	Implementasi Model Pembelajaran Interaktif Berbasis Quiziz dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa SMAN 10 Bengkulu Selatan
4	1. Rossa Ayuni, M.Pd 2. Duhaman, M.M	Taufik Hidayat 2287203024	Implementasi Gamifikasi dalam Pembelajaran Ekstensi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMAN 7 Bengkulu Selatan
5	1. Dr. Bahri, M.Si 2. Ade Irma Suryani, M.Pd	Fata Patri 2287203019	Strategi Pengembangan Usaha Mikro Kecil dan Menengah di Era Teknologi 5.0 Pada UMKM Ayam Geprek Jhejhe Kota Bengkulu
6	1. Duhaman, M.M 2. Meirani, M.Pd.E	Ledy Yolanda 2287203023	Efektivitas Metode Pembelajaran PJB, Pada Mata Pelajaran IPS Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa di SMP Negeri 3 Bengkulu Selatan
7	1. Dr. Hidayat Milla, M.Pd 2. Ummi Kalkun, M.Pd.E	Naura Afi Ramadhan 2287203013	Penerapan Model Pembelajaran Think Pair Share untuk Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar IPS Kelas VIII di SMPN 10 Kota Bengkulu
8	1. Dr. Bahri, M.Si 2. Ayudho Selwani, M.Ak	Asi Widiyingsih 2287203004	Pengaruh Teknik Belajar Pomodoro Terhadap Peningkatan Fokus Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran IPS di SMP Muhammadiyah Kota Bengkulu

Bengkulu, 11 Desember 2025

Dekan

 Drs. Santoso, M.Si
 NIP.19670615 199003 1 004

umb.ac.id
 kums@umb.ac.id
 0822 3546-1751

um.bengkulu
 um.bengkulu
 um.bengkulu

um.bengkulu
 umid tv
 Radio Jorah FM 104,3 MHz



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN EKONOMI

● Kampus I, Jl. Bali, Kampung Bali, Teluk Segara, Kota Bengkulu, 38119
 ● fkip-pe@umb.ac.id ● fkip-pe@umb.ac.id

☎ 03796) 23705
 ☎ 03796) 26163

SURAT KETERANGAN PERUBAHAN JUDUL

Nama : Asti Widiyaningsih
 NPM : 2287203004
 Program Studi : Pendidikan Ekonomi

Telah melakukan perubahan judul dengan dosen pembimbing dan terjadi perubahan judul yaitu:

Judul Awal : Pengaruh Teknik Belajar Pomodoro Terhadap Peningkatan Fokus Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran IPS di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu
 Judul Baru : Implementasi Teknik Belajar Pomodoro Dalam Meningkatkan Fokus Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu

Demikian surat ini agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Disetujui dan Disahkan oleh :

Pembimbing I

Dr. Bahrin, M.Si
 NIDN. 0204126301

Pembimbing II

Avudho Selviani, S.Pd, M.Ak
 NIDN. 0205019601

Mengetahui,
 Ka. Prodi Pendidikan Ekonomi

Meirani, M. Pd. E
 NIDN. 0214059501

☎ umb.ac.id
 ☎ humas@umb.ac.id
 ☎ 0822-3546-2991

☎ um.bengkulu
 ☎ um.bengkulu
 ☎ um.bengkulu

☎ um.bengkulu
 ☎ umb.br
 ☎ Radio Izzati FM 104,3 MHz



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

● Kampus 1, Jl. Rah, Kampung Bal, Teluk Segara, Kota Bengkulu, 38119
 ● fkip.umb.ac.id
 ● fkip@umb.ac.id

☎ 07361 22765
 ☎ 07361 26161

Nomor : 227/SI/DF-01/IL3.AU/C/2026
 Lampiran : 1 (Satu) Berkas
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Bapak/ Ibu Kepala Dinas Dikbud Kota Bengkulu
 di
Bengkulu

Assalamualaikum Wr.Wb

Dalam rangka memperoleh data untuk penyusunan skripsi, kami mohon kiranya bapak/ibu dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : Asti Widiyaningsih
 NPM : 2287203004
 Program Studi : Pendidikan Ekonomi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Untuk melakukan penelitian dengan judul skripsi :
"Implementasi teknik Belajar Pomodoro dalam Meningkatkan Fokus Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu ".

Tempat Penelitian : SMP Negeri 7 Kota Bengkulu
 Objek Penelitian : Siswa Kelas VII
 Lama Penelitian : 13 April s/d 13 Mei 2026

Sebagai bahan pertimbangan kami lampirkan proposal skripsi yang telah di setuju oleh pembimbing.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 6 April 2026

An. Dekan
 Wakil Dekan I



Dr. Tomi Hidayat, M. Pd
 NBK. 1501089141

☎ umb.ac.id
 ✉ humas@umb.ac.id
 ☎ 0822-3546-1491

📶 um.bengkulu
 📶 um.bengkulu
 📶 um.bengkulu

📺 um.bengkulu
 📺 umtv
 📻 Radio Ammah FM 104,5 MHz



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus I, Jl. Bali, Kampung Baru, Teluk Segara, Kota Bengkulu, 38119
 fkip@umb.ac.id
 fkip@umb.ac.id

(0736) 22765
 (0736) 28161

Nomor : 225 /SI/ DF-01/ IL3.AU/ C/ 2026
 Lampiran : 1 (Satu) Berkas
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Bapak/ Ibu Kepala Badan Kesbangpol Kota Bengkulu
 di
 Bengkulu

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka memperoleh data untuk penyusunan skripsi, kami mohon kiranya bapak/ibu dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : Asti Widiyaningsih
 NPM : 2287203004
 Program Studi : Pendidikan Ekonomi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Untuk melakukan penelitian dengan judul skripsi :
"Implementasi teknik Belajar Pomodoro dalam Meningkatkan Fokus Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu ".

Tempat Penelitian : SMP Negeri 7 Kota Bengkulu
 Objek Penelitian : Siswa Kelas VII
 Lama Penelitian : 13 April s/d 13 Mei 2026

Sebagai bahan pertimbangan kami lampirkan proposal skripsi yang telah di setuju oleh pembimbing.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 6 April 2026
 An. Dekan
 Wakil Dekan I


Dr. Fami Hidayat, M. Pd
 NIK. 4501089141

umb.ac.id
 humas@umb.ac.id
 0822-3546-1991

um.bengkulu
 um.bengkulu
 um.bengkulu

um.bengkulu
 umb.tv
 Radio Istinah FM 104.3 MHz



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jl. Mahoni Nomor 57 Kota Bengkulu 38227, Telp (0736) 21429, Fax (0736) 345444
 Website: didik.bengkulu.go.id, email: didikbengkulu@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/ 158 /II.DIKBUD/2026

Dasar : Surat Wakil Dekan 1 Bidang Akademik Universitas Muhamadiyah Bengkulu nomor: 225-IP/D.F.01.UMB/2026 tanggal 06 April 2026 Tentang Izin Penelitian.

Mengingat untuk kepentingan penulisan ilmiah dan Pengembangan Pendidikan dalam wilayah Kota Bengkulu, maka dapat memberikan izin Penelitian kepada:

Nama : Asti Widiyaningsih
 NPM : 2287203004
 Jurusan : -
 Prodi : Pendidikan Ekonomi / Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Penelitian : "Implementasi teknik belajar pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu"

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. a. Tempat Penelitian : SMP Negeri 7 Kota Bengkulu
 b. Waktu Penelitian : 13 April 2026 s.d 13 Mei 2026
2. Penelitian tersebut khusus dan terbatas untuk kepentingan studi ilmiah tidak untuk dipublikasikan.
3. Setelah selesai penelitian untuk menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 15 April 2026

An. Kepala Dinas Pendidikan
 Dan Kebudayaan Kota Bengkulu
 Kabid Pembinaan Pendidikan Dasar


 JULI ANDONO, ST

NIP. 198307012015011002

Tembusan :

1. Walikota Bengkulu
2. Wakil Dekan Bidang Akademik UMB
3. Kepala Sekolah SMP Negeri 7 Kota Bengkulu
4. Arsip



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7

Jl. Enggano, Sungai Serut, Kota Bengkulu ☎ (0736) 22611

Akreditasi : A NSS : 201266002007 NPSN : 10702498 E-Mail : SMPNkotabengkulu07@gmail.com



SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2 / 124 / SMPN 7 / 2026

Dasar : Surat Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu, pada 6 April 2026, hal Permohonan Izin Penelitian Skripsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Mengingat untuk keperluan data penulisan skripsi mahasiswa, pada prinsipnya SMP Negeri 07 Kota Bengkulu memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Asti Widiyaningsih

NIM : 2287203004

Prodi : Pendidikan Ekonomi

Judul skripsi : "Implementasi Teknik Belajar Pomodoro dalam Meningkatkan Fokus Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu".

Dengan ketentuan sebagai berikut :

Tempat Penelitian : SMP Negeri 7 Kota Bengkulu

Waktu Penelitian : 13 April 2026 – 13 Mei 2026

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dipergunakan seperlunya.



Bengkulu, 14 April 2026
Kepala Sekolah,

Fairuz Zamani, S.Si., M.Pd.
NIP. 198408152009031001



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7



Jl. Enggano, Sungai Serut, Kota Bengkulu ☎ (0736) 22611

Akreditasi : A NSS : 201266002007 NPSN : 107002498 E-Mail : SMPN7kotabengkulu@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 421.2 / 145 / SMPN 7 / 2026

Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 7 Kota Bengkulu, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Asti Widiyaningsih
NIM : 2287203004
Program Studi : Pendidikan Ekonomi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Telah selesai melaksanakan penelitian di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu dengan judul penelitian "Implementasi Teknik Belajar Pomodoro dalam Meningkatkan Fokus Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran IPS di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu".

yang telah dilaksanakan dari tanggal 13 April 2026 s.d 13 Mei 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 18 Mei 2026
Kepala Sekolah,



[Signature]
Fairuz Zamani, S.Si., M.Pd.
NIP. 198408152009031001

PERENCANAAN PEMBELAJARAN MENDALAM

Nama Penyusun : Asti Widiyaningsih
 Nama Sekolah : SMP Negeri 7 Kota Bengkulu
 Tahun Pelajaran : 2025
 Jenjang Sekolah : Sekolah Menengah Pertama
 Kelas : VII
 Alokasi Waktu : 1x pertemuan

A. Identifikasi Peserta Didik

- a. Pengetahuan awal: Peserta didik kelas VII telah mengenal berbagai bentuk interaksi sosial di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Sebagian peserta didik juga sudah pernah melihat atau mengalami konflik sosial sederhana dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Minat: Mereka memiliki minat tinggi terhadap isu sosial dan lingkungan sekitar, sehingga pembelajaran perlu dikaitkan dengan fenomena nyata di masyarakat.
- c. Latar Belakang : Peserta didik berasal dari latar belakang keluarga, lingkungan, dan pengalaman sosial yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut memengaruhi cara mereka memahami penyebab dan penyelesaian konflik sosial.
- d. Kebutuhan Belajar: Peserta didik membutuhkan pembelajaran yang menarik, interaktif, dan dikaitkan dengan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari agar mudah memahami materi konflik sosial.

B. Identifikasi Materi Pelajaran

- a. Pengetahuan yang akan di capai: Mengetahui pengertian konflik sosial, faktor penyebab konflik sosial, bentuk-bentuk konflik sosial, serta cara penyelesaian konflik sosial.
- b. Relevansi: Materi konflik sosial membantu peserta didik memahami pentingnya menjaga hubungan sosial yang harmonis serta mampu menyelesaikan permasalahan secara damai dalam kehidupan sehari-hari.

C. Dimensi Profil Lulusan (DPL)

• Gotong Royong

Mampu bekerja sama, menghargai pendapat orang lain, dan menyelesaikan masalah bersama secara damai.

• Bernalar Kritis

Mampu menganalisis penyebab konflik sosial dan menemukan solusi penyelesaiannya.

Capaian Pembelajaran

Memahami pengertian konflik sosial, faktor penyebab, dampak, dan upaya penyelesaian konflik sosial dalam kehidupan masyarakat.

D. Lintas Disiplin Ilmu

Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS): Konflik Sosial

E. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan pengertian konflik sosial dengan bahasa sendiri.
2. Mengidentifikasi faktor penyebab konflik sosial.
3. Memberikan contoh konflik sosial di lingkungan sekitar.
4. Menjelaskan cara penyelesaian konflik sosial.

F. Topik Pembelajaran

Konflik Sosial dalam Kehidupan Masyarakat

G. Kemitraan Pembelajaran

Guru mata pelajaran

H. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan pembelajaran dilakukan di dalam kelas dan lingkungan sekitar peserta didik dengan dukungan media digital, gambar, video, dan diskusi kelompok agar pembelajaran lebih bermakna dan menyenangkan.

I. Pemanfaatan Digital

Papan Tulis, media game interaktif, media gambar

J. Nilai-Nilai Islam/Ayat Alquran/Hadits

K. وَالصُّلْحُ خَيْرٌ

"Dan perdamaian itu lebih baik." (QS. An-Nisa: 128)

Ayat tersebut mengajarkan pentingnya menyelesaikan konflik dengan cara damai, saling menghargai, dan menjaga hubungan baik antarsesama manusia dalam kehidupan bermasyarakat.

L. Langkah-langkah Pembelajaran

Pengalaman Belajar	Kegiatan Pembelajaran	SOLO Taxonomy
Kegiatan Awal		
	Guru mengucapkan salam, mengajak peserta didik berdoa, dan memeriksa kehadiran siswa. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran mengenai konflik sosial. Guru memberikan pertanyaan pemantik seperti: "Apakah kalian pernah bertengkar dengan teman? Mengapa hal itu bisa terjadi?" Guru menampilkan gambar atau video singkat tentang konflik sosial di lingkungan masyarakat. Guru mengaitkan jawaban peserta didik dengan materi pembelajaran.	
Kegiatan Inti		
Memahami	Guru menjelaskan pengertian konflik sosial, faktor penyebab konflik sosial, bentuk-bentuk konflik sosial, dan cara penyelesaiannya menggunakan media gambar. Peserta didik mengamati contoh gambar konflik sosial yang diberikan guru. Melalui tanya jawab, peserta didik mengidentifikasi penyebab dan dampak konflik sosial tersebut. Peserta didik berdiskusi kelompok mengenai contoh konflik sosial yang pernah terjadi di lingkungan sekitar dan mencari solusi penyelesaiannya. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas. Guru memberikan penguatan terhadap jawaban peserta didik.	
Kegiatan Akhir (5 menit)		
Merefleksi	Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai pembelajaran hari ini, seperti: "Apa yang kalian pahami tentang konflik sosial?" dan "Bagaimana cara menyelesaikan konflik dengan baik?" Guru memberikan kuis singkat dan meminta peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.	

L. Langkah-langkah Pembelajaran

Pengalaman Belajar	Kegiatan Pembelajaran	SOLO Taxonomy
Kegiatan Awal		
	Guru mengucapkan salam, mengajak peserta didik berdoa, dan memeriksa kehadiran siswa. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran mengenai konflik sosial. Guru memberikan pertanyaan pemantik seperti: "Apakah kalian pernah bertengkar dengan teman? Mengapa hal itu bisa terjadi?" Guru menampilkan gambar atau video singkat tentang konflik sosial di lingkungan masyarakat. Guru mengaitkan jawaban peserta didik dengan materi pembelajaran.	
Kegiatan Inti		
Memahami	Guru menjelaskan pengertian konflik sosial, faktor penyebab konflik sosial, bentuk-bentuk konflik sosial, dan cara penyelesaiannya menggunakan media gambar. Peserta didik mengamati contoh gambar konflik sosial yang diberikan guru. Melalui tanya jawab, peserta didik mengidentifikasi penyebab dan dampak konflik sosial tersebut. Peserta didik berdiskusi kelompok mengenai contoh konflik sosial yang pernah terjadi di lingkungan sekitar dan mencari solusi penyelesaiannya. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas. Guru memberikan penguatan terhadap jawaban peserta didik.	
Kegiatan Akhir (5 menit)		
Merefleksi	Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai pembelajaran hari ini, seperti: "Apa yang kalian pahami tentang konflik sosial?" dan "Bagaimana cara menyelesaikan konflik dengan baik?" Guru memberikan kuis singkat dan meminta peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.	

M. Assesment Pembelajaran

1. Assessment Awal Pembelajaran

Pertanyaan pemantik mengenai pengalaman peserta didik tentang konflik sosial.

2. Assessment Proses Pembelajaran

Assessment for learning:

- Observasi aktivitas peserta didik
 - Penilaian sikap kerja sama
- #### **3. Assessment Akhir Pembelajaran**
- Tes tertulis pilihan ganda
 - Tes essay
 - Kuis interaktif

N. LAMPIRAN

1. Lembar Kegiatan Peserta Didik

2. Instrumen penilaian (Proses)

ANGKET PENELITIAN

Implementasi Teknik Pomodoro dalam Meningkatkan Fokus Belajar Peserta Didik pada
Mata Pelajaran IPS Di SMP Negeri 7 Kota Bengkulu

Nama : Dwi Fadilah

Kelas : VII E

Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☒ Perempuan

Tanggal :

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda. Jawab dengan jujur ya!!!

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

N = Netral

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya dapat menjawab pertanyaan guru dengan tepat tentang materi yang sudah disampaikan guru		✓			
2	Saya sering kesulitan memberikan jawaban yang sesuai dengan pertanyaan guru saat pembelajaran berlangsung				✓	
3	Saya mampu memberikan jawaban yang relevan ketika guru bertanya tentang materi yang disampaikan					✓
4	Saya dapat menjelaskan Kembali materi yang disampaikan oleh guru dengan pemahaman saya sendiri			✓		

5	Saya mampu memberikan contoh nyata materi yang disampaikan oleh guru dengan kehidupan sehari-hari saya			✓		
6	Saya dapat memahami materi yang disampaikan oleh guru dengan cepat			✓		
7	Saya fokus memperhatikan guru pada saat guru sedang menjelaskan materi pembelajaran			✓		
8	Saya mengarahkan pandangan ke papan tulis atau media pembelajaran saat guru menjelaskan dengan media belajar tersebut	✓				
9	Saya tetap fokus pada saat pembelajaran berlangsung tanpa melakukan aktivitas lain yang mengganggu	✓				
10	Saya berusaha tetap memperhatikan meskipun suasana kelas kurang kondusif		✓			
11	Saya berusaha disiplin untuk tidak bercanda atau pun bermain dengan teman pada saat pembelajaran sedang berlangsung	✓				
12	Saya mencatat poin-poin penting yang dijelaskan Guru pada saat pembelajaran					✓
13	Saya selalu lupa mencatat poin penting dari materi yang disampaikan oleh guru			✓		
14	Saya mencatat poin penting materi dengan rapi dan berurutan sesuai materi yang disampaikan oleh guru				✓	
15	Saya selalu berusaha menyelesaikan setiap tugas yang diberikan oleh guru pada saat pembelajaran berlangsung dengan tepat waktu sesuai aturan yang diberikan			✓		

16	Saya berusaha untuk tetap disiplin dalam mengerjakan tugas tepat waktu meskipun waktu yang diberikan oleh guru terbatas					✓
17	Saya sering mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru sehingga melewati batas waktu pengumpulan yang telah ditentukan	✓				
18	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru pada saat pembelajaran meskipun merasa kesulitan.		✓			
19	Saya merasa malas melanjutkan belajar ketika mengalami kesulitan pada saat pembelajaran berlangsung					✓
20	Saya tetap melanjutkan belajar meskipun mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru					✓

LKPD
KELAS VII
SMP NEGERI 7 KOTA BENGKULU

Nama : Mutiari Aura
Kelas : VII F

Perintah: Jawablah soal berikut dengan benar, dengan cara di lingkari jawaban yg benar (O)

SOAL	JAWABAN
1. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki pendapat, sifat, dan cara berpikir yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut terkadang dapat menimbulkan pertengkaran atau perselisihan antara individu maupun kelompok. Berdasarkan pernyataan tersebut, yang dimaksud dengan konflik sosial adalah	A. proses kerja sama antaranggota masyarakat ☒ B. proses pertentangan akibat adanya perbedaan dalam masyarakat C. kegiatan gotong royong untuk mencapai tujuan bersama D. hubungan persahabatan yang terjalin dalam masyarakat
2. Saat kerja kelompok di kelas, dua siswa saling mempertahankan pendapatnya sehingga terjadi pertengkaran kecil. Peristiwa tersebut termasuk konflik sosial yang disebabkan oleh	A. perbedaan kepentingan B. perubahan sosial yang cepat ☒ C. perbedaan individu D. perbedaan budaya
3. Dalam suatu daerah terjadi perselisihan antara dua kelompok warga karena masalah batas tanah. Perselisihan tersebut membuat hubungan antarwarga menjadi tidak harmonis dan menimbulkan rasa takut di lingkungan masyarakat. Berdasarkan ilustrasi tersebut, dampak konflik sosial yang muncul adalah	A. terciptanya kerja sama B. meningkatnya solidaritas masyarakat C. munculnya ketertiban sosial ☒ D. rusaknya hubungan sosial masyarakat
4. Seorang guru membantu menyelesaikan pertengkaran	A. toleransi

antara dua siswa dengan menjadi penengah dan memberikan saran agar keduanya berdamai. Cara penyelesaian konflik tersebut disebut	B. arbitrase ☒ C. mediasi D. negosiasi
5. Di lingkungan sekolah sering terjadi konflik kecil, seperti ejek-ejekan antarteman atau berebut tempat duduk. Agar konflik tidak berkembang menjadi lebih besar, sikap yang sebaiknya dilakukan adalah	A. membalas perlakuan teman B. menggunakan kekerasan agar masalah selesai ☒ C. menghargai pendapat teman dan berdiskusi dengan baik D. menjauhi semua teman di kelas

SOAL ESAY:

1. Konflik sosial sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Jelaskan pengertian konflik sosial menurut pendapatmu sendiri!
2. Konflik sosial dapat memberikan dampak negatif maupun positif bagi kehidupan masyarakat. Sebutkan dampak negatif dan dampak positif dari konflik sosial!
3. Jelaskan yang dimaksud dengan konflik antar individu dan konflik antar kelompok?
4. Sebutkan beberapa contoh konflik sosial yang pernah kamu lihat di lingkungan sekitar!
5. Menurut pendapatmu, apa yang akan terjadi jika konflik sosial tidak segera diselesaikan?

1. Konflik antar individu = terjadi karena perbedaan pendapat
2. Negatif = merugikan hubungan sosial dan sering mengakibatkan patah punya konflik dengan teman
Positif = menimbulkan rasa soliditas dan menghargai pendapat
3. Konflik antar individu = seperti perkelahian, perbedaan pendapat
Konflik antar kelompok = perbedaan tujuan, berbeda kepentingan
4. Perbedaan pendapat, mengemukakan sikap teman
5. Akan terus berlanjut dan menjadi terpecah belah

Posttest Experiment

No	Nama Siswa	Kelas	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total Skor	
1	Aryo Ulrika	VI F (Eksperimen)	5	4	1	5	4	6	5	4	5	5	3	3	4	5	5	4	5	5	5	1	85	
2	Audelin Mariani	VI F (Eksperimen)	5	5	5	5	2	5	5	1	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	90	
3	Bimo Suparna	VI F (Eksperimen)	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	93	
4	Cici Ruzaidah	VI F (Eksperimen)	5	5	4	5	5	5	5	4	4	2	5	5	5	5	5	4	5	5	3	1	85	
5	Danten Putra	VI F (Eksperimen)	2	5	2	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	87	
6	Fahri maul Fadhil	VI F (Eksperimen)	5	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	3	5	88	
7	Fadhilah Iszani	VI F (Eksperimen)	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	2	5	5	5	4	5	85	
8	Fathim Sadq	VI F (Eksperimen)	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	2	5	4	4	5	4	5	4	5	5	88	
9	Ferdinand	VI F (Eksperimen)	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	88	
10	Gia Amanda S	VI F (Eksperimen)	3	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	88	
11	Indah Lestari	VI F (Eksperimen)	3	4	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90	
12	Juliana Safitri	VI F (Eksperimen)	5	5	3	5	1	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84	
13	Karissa Putri	VI F (Eksperimen)	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	88	
14	Kevyn Anangrah	VI F (Eksperimen)	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	92	
15	Riska Al Khafiz	VI F (Eksperimen)	5	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	4	5	89	
16	Zaki Wardana	VI F (Eksperimen)	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	3	4	1	4	5	4	3	5	5	5	84	
17	Mutias Aars	VI F (Eksperimen)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	2	90	
18	Naura Ramdhan	VI F (Eksperimen)	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	89	
19	Nevendra Golang	VI F (Eksperimen)	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	88
20	Putra Maharidza	VI F (Eksperimen)	5	4	5	5	4	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	88	
21	Wahya Alwi	VI F (Eksperimen)	5	4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	2	5	4	85
22	Safira Lintang	VI F (Eksperimen)	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	7	86	
23	Tara Julia Karm	VI F (Eksperimen)	5	5	5	4	2	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	2	5	87	
24	Aurora dewi Aumora	VI F (Eksperimen)	5	5	5	4	1	5	4	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	3	5	87	
25	Aurini Sababida	VI F (Eksperimen)	5	5	4	5	5	5	5	2	4	5	5	3	4	2	5	5	5	5	5	5	84	
26	Surtan Pitt	VI F (Eksperimen)	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	89	
27	M. syahrani al Faris	VI F (Eksperimen)	2	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	2	3	5	4	5	5	5	5	5	86	
28	Noyia Oktavia	VI F (Eksperimen)	5	4	5	5	2	5	5	5	3	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	89	
29	Cyren Juanita	VI F (Eksperimen)	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	2	5	5	3	4	2	5	5	87	
30	Riski Pratama	VI F (Eksperimen)	5	5	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	90	
Rata-rata kelas																							87,444444	



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Jl. Bali PO Box 118 Telp (0736) 26161, Bengkulu 38119

Website : www.umb.ac.id e-mail: humas@umb.ac.id

DAFTAR PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Asti Widiyaningsih
 NPM : 2287203004
 Program Studi : Pendidikan Ekonomi
 Judul Penelitian : "Implementasi teknik belajar pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP N 7 Kota Bengkulu"

Perbaikan :

No	Bab/ Sub Bab	Perbaikan	Keterangan
	Bab 4	Judul Tabel	1

Bengkulu, Agustus 2026
 Pembimbing I


Dr. Bahrin, M.Si
 NIDN. 0204126301



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Jl. Bali PO Box 118, Telp (0736), Fax (0736) 26161, Bengkulu 38119

Website : www.umb.ac.id e-mail: humas@umb.ac.id

DAFTAR PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Asti Widiyaningsih
 NPM : 2287203004
 Program Studi : Pendidikan Ekonomi
 Judul Penelitian : "Implementasi teknik belajar pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP N 7 Kota Bengkulu"

Perbaikan :

No	Bab/ Sub Bab	Perbaikan	Keterangan
	Bab 1-5	Lengkapi lampiran dan selaraskan Abstrak dengan Kesimpulan	h

Bengkulu, Agustus 2026
 Pembimbing II

Ayudho Selviani, S.Pd, M.Ak
 NIDN. 0214059501



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Jl. Bali PO Box 118 Telp (0736) Fax (0736) 26161, Bengkulu 38119

Website : www.umb.ac.id e-mail : humas@umb.ac.id

DAFTAR PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Asti Widiyaningsih
 NPM : 2287203004
 Program Studi : Pendidikan Ekonomi
 Judul Penelitian : "Implementasi teknik belajar pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP N 7 Kota Bengkulu"

Perbaikan :

No	Bab/ Sub Bab	Perbaikan	Keterangan
	Bab 4	Judul Tabel	1

Bengkulu, Agustus 2026
 Pembimbing I


Dr. Bahrin, M.Si
 NIDN. 0204126301



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Jl. Bali PO Box 118, Telp (0736), Fax (0736) 26161, Bengkulu 38119

Website : www.umb.ac.id e-mail: humas@umb.ac.id

DAFTAR PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Asti Widiyaningsih
 NPM : 2287203004
 Program Studi : Pendidikan Ekonomi
 Judul Penelitian : "Implementasi teknik belajar pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP N 7 Kota Bengkulu"

Perbaikan :

No	Bab/ Sub Bab	Perbaikan	Keterangan
	Bab 1-5	Lengkapi lampiran dan selaraskan Abstrak dengan Kesimpulan	h

Bengkulu, Agustus 2026
 Pembimbing II

Ayudho Selviani, S.Pd, M.Ak
 NIDN. 0214059501



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Jl. Bali PO Box 118, Telp (0736), Fax (0736) 26161, Bengkulu 38119

Website : www.umb.ac.id e-mail : humas@umb.ac.id

DAFTAR PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Asti Widiyaningsih
 NPM : 2287203004
 Program Studi : Pendidikan Ekonomi
 Judul Penelitian : "Implementasi teknik belajar pomodoro dalam meningkatkan fokus belajar peserta didik pada mata pelajaran IPS di SMP N 7 Kota Bengkulu"

Perbaikan :

No	Bab/ Sub Bab	Perbaikan	Keterangan
	Bab 1-5	Semua harus Selaras efektivitas	A
	Bab 1-5	Judul tabel bab 4	A

Bengkulu, Agustus 2026
 Penguji I


Dr. Milyati Mila, M.Pd
 NIDN. 0006085101