

PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR MELALUI SENAM ANAK INDONESIA HEBAT (SAIH) PADA SISWA SD NEGERI 36 BANDA ACEH

Zahratul Ulya¹, Intan Kemala Sari², Irwandi³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

¹zahratul.ulya67@gmail.com, ²intan@bbg.ac.id, ³teukuirwandifauzi@gmail.com

ABSTRACT

Learning concentration is an essential ability that students must possess to support the success of the learning process, yet many students at SD Negeri 36 Banda Aceh still exhibit low focus during lessons. This study aims to determine the improvement of students' learning concentration through the Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) program. The research employed a quantitative approach with an experimental method, specifically a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 186 students, and a sample of 29 fifth-grade students was selected using purposive sampling. Data were collected through observation, Likert-scale questionnaires, and documentation, then analyzed using mean, standard deviation, and t-test calculations. The results of the study indicate that there is a significant effect of the SAIH program on students' learning concentration. This is supported by the t-calculated value of 10.18, which is higher than the t-table value of 1.70 at a significance level of 0.05. Furthermore, the average concentration score increased from 34.13 in the pretest to 38.86 in the posttest. It is concluded that the implementation of SAIH effectively enhances student focus and readiness in the classroom.

Keywords: *Learning Concentration, Indonesian Great Children's Exercise, Elementary School*

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki siswa dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran, namun banyak siswa di SD Negeri 36 Banda Aceh yang masih menunjukkan rendahnya fokus saat pelajaran berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH). Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one-group *pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 36 Banda Aceh yang berjumlah 186 siswa, dengan sampel sebanyak 29 siswa kelas V yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket dengan skala Likert, dan dokumentasi, analisis data dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi, dan uji beda rata-rata (uji-t). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap konsentrasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan nilai t-hitung sebesar 10,18 yang lebih besar dari t-tabel sebesar 1,70 pada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, nilai rata-rata konsentrasi belajar meningkat dari 34,13 pada pretest menjadi 38,86 pada posttest. Disimpulkan bahwa penerapan SAIH efektif dalam meningkatkan kesiapan dan fokus siswa di dalam kelas.

Kata Kunci: Konsentrasi Belajar, Senam Anak Indonesia Hebat, Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu kunci bagi kemajuan bangsa dan negara, karena melalui proses ini terjadi peningkatan, perbaikan, serta perubahan pengetahuan, keterampilan, dan sikap seseorang. Pentingnya pendidikan terletak pada upayanya dalam mencerdaskan kehidupan manusia melalui berbagai kegiatan sistematis seperti bimbingan, pengajaran, dan penelitian. Sejalan dengan hal tersebut, pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Hidayat & Abdillah, 2019). Di Indonesia, urgensi ini secara konstitusional diamanatkan dalam UUD 1945 dan dirumuskan kembali dalam Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 yang menekankan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak

serta peradaban bangsa yang bermartabat.

Struktur sistem pendidikan di Indonesia terbagi menjadi tiga jalur utama: formal, nonformal, dan informal, yang ketiganya harus saling melengkapi demi tercapainya tujuan pendidikan secara utuh. Dalam kerangka pendidikan formal, penyelenggaraannya dilakukan secara terstruktur, memiliki jenjang, dan berlangsung dalam periode waktu tertentu dari tingkat dasar hingga universitas. Sekolah Dasar (SD) merupakan jenjang pendidikan paling dasar dalam pendidikan formal di Indonesia. SD berfungsi sebagai fondasi utama dalam membentuk kemampuan dasar peserta didik, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Salah satu mata pelajaran integral yang wajib diajarkan di jenjang ini adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, stabilitas emosional, dan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang direncanakan secara sistematis.

Kebugaran jasmani yang diperoleh melalui PJOK memiliki hubungan linear dengan kesiapan

belajar siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi harusnya mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Hermawan, dkk., 2022). Kebugaran jasmani tidak hanya mendukung perkembangan afektif, tetapi juga memungkinkan siswa untuk berkonsentrasi lebih lama selama proses pembelajaran.

Hal ini diperkuat oleh pendapat bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan konsentrasi siswa di mana anak yang bugar cenderung memiliki kemampuan fokus yang lebih baik dan bertahan lebih lama dibandingkan anak yang tingkat kebugarannya rendah (Nuryadi, dkk., 2018). Sebaliknya, rendahnya kebugaran dapat menyebabkan siswa cepat lelah dan sulit mempertahankan perhatian di kelas.

Untuk memahami fenomena ini, perlu dikaji hakikat konsentrasi belajar secara mendalam. Konsentrasi belajar adalah kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap kegiatan pembelajaran (Marwani & Asriyanti, 2023). Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran dan kesadaran pada materi

pelajaran dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak berkaitan dengan proses tersebut.

Pendapat lain menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa dalam memusatkan pemikiran pada objek atau kegiatan tertentu, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, sehingga membantu siswa menyelesaikan tugas dengan lebih efektif (Fauzia, dkk., 2023). Konsentrasi yang baik sangat dibutuhkan anak usia sekolah untuk menunjang hasil pembelajaran yang optimal. Sebaliknya, rendahnya konsentrasi dapat menghambat pemahaman materi dan menjadi hambatan dalam mengingat informasi yang telah diterima.

Indikator konsentrasi belajar dapat diamati melalui tiga domain perilaku. Domain kognitif mencakup kesiapan pengetahuan yang muncul saat diperlukan, kemampuan memahami informasi, serta melakukan analisis dan sintesis materi. Domain afektif ditunjukkan melalui perhatian siswa pada materi, respon yang baik, minat terhadap pembelajaran, dan keberanian mengemukakan pendapat. Sementara itu, domain psikomotor

ditandai dengan ketepatan gerakan tubuh sesuai arahan guru serta komunikasi nonverbal yang menunjukkan fokus. Ciri visual siswa yang berkonsentrasi meliputi fokus pandangan yang tertuju pada guru atau media pembelajaran, respon verbal berupa pertanyaan atau jawaban yang tepat tanpa ragu-ragu, serta aktivitas mencatat informasi penting.

Kemampuan konsentrasi dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor internal meliputi kondisi jasmaniah seperti kesehatan fisik, kecukupan gizi, dan waktu istirahat yang memadai, serta faktor rohaniah seperti ketenangan batin dan motivasi belajar. Motivasi berperan sebagai penggerak internal yang memberi arah perilaku individu dalam mencapai tujuan pembelajaran. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup dukungan lingkungan yang tenang, penerangan yang cukup, suhu ruangan yang nyaman, serta dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Gangguan fisiologis seperti kelelahan atau gangguan nutrisi dapat secara signifikan menurunkan ketajaman konsentrasi siswa di kelas.

Sebagai solusi untuk meningkatkan kebugaran dan

konsentrasi, aktivitas fisik seperti senam sangat direkomendasikan. Senam adalah aktivitas gerak tubuh teratur untuk melatih kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Salah satu program yang dirancang khusus adalah Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH). SAIH didefinisikan sebagai program senam yang dirancang khusus untuk anak-anak Indonesia dengan tujuan meningkatkan kesadaran hidup sehat, mengembangkan kemampuan fisik, dan membentuk karakter yang baik (Maulida, dkk., 2025). Diluncurkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, senam aerobik ini memiliki gerakan dinamis, energik, dan terinspirasi dari kekayaan budaya Nusantara. SAIH memadukan unsur olahraga, musik, dan nilai kebangsaan untuk membentuk karakter anak yang sehat dan ceria.

Manfaat SAIH mencakup aspek fisik dan psikologis. Dari sisi fisik, senam ini meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan tubuh. Secara psikologis, aktivitas fisik yang menyenangkan ini membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan motivasi belajar. Secara fisiologis, gerakan senam

meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang secara langsung berdampak pada ketajaman kognitif.

Penelitian terdahulu oleh Siane Maria Tampi (2025) menyimpulkan bahwa Program SAIH terbukti efektif dalam meningkatkan efisiensi kardiovaskular dan respirasi serta meningkatkan konsentrasi belajar. Selain itu, aktivitas senam rutin melatih nilai-nilai sosial seperti kedisiplinan dan tanggung jawab.

Realitas di SD Negeri 36 Banda Aceh menunjukkan adanya kesenjangan. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar siswa menunjukkan rendahnya konsentrasi, mudah teralihkan perhatiannya, dan kurang fokus saat guru menjelaskan materi. Siswa sering berbicara dengan teman sebangku dan belum melakukan kegiatan SAIH dengan serius. Kondisi ini menegaskan perlunya program aktivitas fisik yang terarah dan menyenangkan untuk menumbuhkan kembali konsentrasi belajar mereka. Kesiapan fisik yang prima melalui SAIH diharapkan dapat membuat siswa tidak mudah lelah dan mampu mempertahankan fokus dalam durasi yang lebih lama.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini sangat mendesak untuk dilakukan guna menguji efektivitas SAIH sebagai solusi peningkatan konsentrasi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dalam memperkuat teori hubungan aktivitas fisik dan kemampuan kognitif di sekolah dasar. Secara praktis, bagi guru, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang menyenangkan dan mendukung fokus siswa. Oleh karena itu, fokus utama dalam kajian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan konsentrasi belajar melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) pada siswa SD Negeri 36 Banda Aceh.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yang bertujuan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-groups pretest-posttest design*, di mana peneliti memberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui keadaan

awal sebelum diberikan perlakuan, kemudian memberikan perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan desain ini, hasil penelitian dapat diketahui secara lebih akurat karena peneliti dapat membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SD Negeri 36 Banda Aceh yang berjumlah 186 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu yang dianggap paling sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh sampel sebanyak 29 siswa kelas V yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Pemilihan kelas V didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada jenjang ini telah memiliki kematangan kognitif yang cukup untuk memahami instruksi penelitian serta mengisi instrumen secara mandiri.

Penelitian ini melibatkan 2 variabel utama, yaitu variabel bebas

(*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH). Sedangkan variabel terikat adalah konsentrasi belajar, yang merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama untuk menjamin validitas hasil penelitian:

- a. Observasi: Digunakan untuk mengamati secara langsung perilaku afektif siswa selama proses pembelajaran senam, yang mencakup aspek perhatian, keseriusan, fokus, ketertiban, antusiasme, dan disiplin.
- b. Angket: Menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju) untuk mengukur kemampuan psikomotorik dan persepsi siswa terkait konsentrasi belajar. Indikator yang diukur meliputi fokus pandangan, perhatian, sambutan lisan (bertanya), kemampuan menjawab, dan

sambutan psikomotorik (mencatat).

- c. Dokumentasi: Dilakukan dengan mengumpulkan foto kegiatan pembelajaran, pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH), serta dokumen relevan lainnya sebagai bukti fisik pelaksanaan penelitian.

Penelitian dilaksanakan secara sistematis melalui tiga tahap.

- a. Tahap tes awal (*pretest*) pada 13 April 2025 untuk mengukur tingkat konsentrasi awal siswa.
- b. Tahap perlakuan (*treatment*) pada 15 April 2025 di mana siswa melaksanakan kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH).
- c. Tahap tes akhir (*posttest*) yang dilakukan setelah pemberian perlakuan pada hari yang sama menggunakan instrumen angket yang sama untuk membandingkan perubahan yang terjadi.

Data kuantitatif yang terkumpul dianalisis secara statistik menggunakan beberapa langkah:

- a. Menghitung Nilai Rata-rata (*Mean*) untuk menentukan skor kelompok.

- b. Perhitungan Standar Deviasi untuk melihat sebaran data.

- c. Uji Beda Rata-rata (Uji-T) untuk menguji hipotesis dan membuktikan signifikansi pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap konsentrasi belajar siswa pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan, terdapat perbedaan perolehan skor konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan aktivitas SAIH. Data tersebut ditabulasikan dalam tabel berikut:

Tabel 1 *Pretest* dan *Posttest* konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh

No	Nama Siswa	Tes Awal (<i>Pretest</i>)	Tes Akhir (<i>Posttest</i>)
1	Afgan Hafiz	26	35
2	Akhena Sidqiya	34	36
3	Al Ahsan	36	39
4	Aleeca Shahana Ilyas	40	42
5	Alvaro Trisan Alwi	36	43
6	Anggi Anggara	35	40
7	Arwani Restu Maulana	32	38
8	Assyifatu Haifa	33	37

9	Daffa	32	38
1	Aysha	38	42
0	Alexandria		
1	Erzha Yusuf	36	37
1			
1	Fatima Atifa	34	43
2	Fazila		
1	Geubrina	35	36
3	Dara		
	Meutuah		
1	Ayla	32	36
4	Andalusia		
1	Jose Alfaiz	35	37
5			
1	Khansa	31	38
6	Rafani Cinta		
	M		
1	M Ilham Al	35	39
7	Fajri		
1	Lintang	33	44
8	Yonata		
1	M Abyan	38	40
9	Alzam		
2	M Rifki	36	38
0	Maulana		
2	M Ghifaril	40	41
1	Khasya		
2	Ahilal S	32	36
2			
2	M Rizki Aulia	37	39
3			
2	M Varel	37	37
4	Ilham		
2	Nabila	34	40
5	Khanza		
2	Putri Balqis	33	34
6			
2	Rahmad Dwi	25	44
7	Haikal		
2	Razwa	30	42
8	Aqeela		
2	Syifa Aqilah	35	36
9			
Jumlah		990	1127

Berdasarkan Tabel 1, jumlah total nilai konsentrasi belajar siswa pada pretest adalah sebesar 990, kemudian mengalami peningkatan pada posttest menjadi sebesar 1127 setelah diberikan perlakuan SAIH.

Setelah data dikumpulkan, dilakukan pengolahan data untuk menentukan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi dari masing-masing kelompok tes. Hasil perhitungan menunjukkan:

- a. Nilai Rata-rata (Mean): Skor rata-rata pretest adalah 34,13, sedangkan skor rata-rata posttest meningkat menjadi 38,86,.
- b. Standar Deviasi: Nilai standar deviasi untuk pretest adalah 3,44 dan untuk posttest adalah 2,81.

Untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh signifikan dari penerapan SAIH terhadap konsentrasi belajar, dilakukan analisis uji beda rata-rata (t-test).

Berdasarkan perhitungan statistik, diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. Nilai t-hitung: 10,18.
- b. Nilai t-tabel: Berdasarkan derajat kebebasan ($dk = 27$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai t-tabel sebesar 1,70.

Hasil perbandingan menunjukkan bahwa t-hitung (10,18) > t-tabel (1,70). Berdasarkan kriteria pengujian statistik, jika t-hitung lebih

besar dari t-tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh. Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik terstruktur melalui SAIH mampu membantu siswa menjadi lebih fokus dan menunjukkan perilaku belajar yang lebih positif di kelas.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data statistik, penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh. Temuan ini didasarkan pada perolehan nilai t-hitung sebesar 10,18 yang jauh lebih besar daripada nilai t-tabel sebesar 1,70 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Peningkatan ini juga terlihat secara deskriptif pada nilai rata-rata (*mean*) siswa yang semula 34,13 pada saat *pretest* meningkat menjadi 38,86 pada saat *posttest*. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi fisik melalui SAIH

mampu membantu siswa menjadi lebih fokus dan memperhatikan pembelajaran dengan lebih baik.

Secara teoritis, aktivitas fisik yang dilakukan melalui gerakan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) yang dinamis dan energik mampu memberikan stimulasi biologis yang penting bagi tubuh. Aktivitas fisik ini meningkatkan aliran darah serta memperlancar distribusi oksigen ke otak, yang secara langsung berdampak pada penguatan fungsi kognitif, khususnya dalam aspek perhatian dan konsentrasi. Pada jenjang sekolah dasar, di mana kemampuan konsentrasi siswa masih dalam tahap perkembangan, stimulasi melalui gerakan motorik yang menyenangkan menjadi pendekatan yang sangat relevan untuk menciptakan kesiapan belajar yang optimal.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siane Maria Tampi (2025), yang menyimpulkan bahwa program SAIH memiliki korelasi erat dengan peningkatan kesiapan fisiologis dan konsentrasi belajar siswa. Adanya stabilitas fisik yang lebih baik setelah melakukan senam terbukti mendukung

kemampuan mental siswa dalam memusatkan perhatian selama interaksi edukatif di dalam kelas. Selain itu, hasil ini juga selaras dengan kajian Joen Purba (2025) yang menyoroti peran aktivitas fisik sebagai stimulus awal untuk membangun suasana belajar yang lebih kondusif dan interaktif, sehingga meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Keberhasilan SAIH dalam meningkatkan konsentrasi juga berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar siswa sekolah dasar akan gerak. Ketika kebutuhan fisik ini terpenuhi melalui kegiatan yang terstruktur dan bermakna, siswa cenderung menunjukkan antusiasme dan kedisiplinan yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan pandangan Sopyan (2025) yang menempatkan konsentrasi sebagai unsur krusial yang menentukan efektivitas penyerapan materi pelajaran. Melalui integrasi antara aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku belajar yang dibangun selama pelaksanaan SAIH, siswa kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh mampu meminimalisir distraksi dan mempertahankan fokus secara lebih stabil selama kegiatan belajar berlangsung.

D. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian serta analisis data mengenai pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh, diperoleh simpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan aktivitas tersebut terhadap peningkatan fokus belajar siswa. Fakta ini didukung oleh perhitungan statistik uji-t yang menghasilkan nilai t-hitung sebesar 10,18, yang mana nilai tersebut lebih besar daripada t-tabel sebesar 1,70 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Melalui data deskriptif, terlihat pula kenaikan nilai rata-rata konsentrasi belajar siswa, yaitu dari 34,13 pada saat tes awal (*pretest*) menjadi 38,86 pada saat tes akhir (*posttest*). Maka dari itu, aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan melalui SAIH terbukti mampu meningkatkan kesiapan kognitif serta stabilitas perhatian siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Sebagai tindak lanjut dari temuan ini, disarankan agar pihak sekolah mendukung pelaksanaan SAIH secara rutin untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Guru juga diharapkan

mengintegrasikan kegiatan ini sebelum memulai kelas guna merangsang kesiapan belajar siswa. Bagi peneliti selanjutnya, studi ini dapat menjadi rujukan untuk mengembangkan variabel atau metode penelitian yang lebih luas terkait hubungan aktivitas jasmani dan fungsi kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, R., & Abdillah, A. (2019). *Ilmu Pendidikan: Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Nugraha, M. F., dkk. (2020). *Pengantar Pendidikan dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Tasikmalaya: EDU Publisher.
- Pasaribu, A. M. N. (2022). *Buku Ajar Senam Dasar*. Medan: Tim ICM.
- Santoso, A. A. W., dkk. (2025). *Menyelami Dunia Senam: Teori dan Praktik dasar*. Jakarta: Kramantara Jaya Sentosa.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (2nd Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Wahab, G., & Rosnawati. (2021). *Teori-teori Belajar dan Pembelajaran*. Jawa Barat: CV Adanu Abimata.

Jurnal :

- Aldiansyah, Firdaus, K., Edwarsyah, & Apriyanto, B. (2025). Motivasi Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Anambas

Provinsi Kepulauan Riau dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 331-339.

- Aldila, R., Su'aidi, S., El Widdah, M., Hamdan, M., & Rosadi, K. M. R. (2025). Proses membuat Kebijakan Pendidikan Islam. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan*, 15(1), 69-88.
- Amalia, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Educatio*, 8(4), 1261-1268.
- Anjani, L., dkk. (2025). Implementasi Program Senam Anak Indonesia Hebat pada Siswa SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 233-242.
- Aubryla, H., & Ratnawati, V. (2023). Strategi Mengelola Penggunaan Tiktok agar Tidak Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran (SEMDIKJAR) ke-6*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI.
- Dwiyatmono, M. M., & Susilo, H. (2025). Pengaruh Peran Tutor terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Program Kesetaraan Paket C di SKB Negeri Kota Surabaya. *J+PLUS: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah*, 14(2), 1-9.
- Fauzi, A. N. (2023). *Konsentrasi Belajar dan Faktor-Faktornya dalam Proses Pembelajaran Tematik Peserta Didik Kelas V MIS Mathlaul Anwar*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Hermawan, I., dkk. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Belajar Pendidikan Jasmani

- Siswa. *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)*, 1(2), 52-59.
- Krissanthy, A., dkk. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsetrasi Siswa di SMA 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81.
- Maisaroh, A., & Amalia, S. N. (2025). Perspektif Siswa terhadap Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) di UPT SD Negeri Kaligambir 02. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar dan Menengah*, 5(2), 61.
- Maulida, I., dkk. (2025). Implementasi Model Pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat: Upaya Sadar Hidup Sehat di TK Al Madinah Fathul Ulum. *NAWASENA: Journal of Mathematics, Science, and Technology Education*, 1(2), 31-39.
- Mawarni, R. S., & Asriyanti, F. D. (2023). Analisis Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V dalam Proses Pembelajaran Matematika pada Materi Pengumpulan dan Penyajian Data Di SDN 2 Tanggulwelahan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 3(1).
- Mustofa, Z., dkk. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35.
- Nuryadi, N., dkk. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 122-128.
- Purba, J., dkk. (2025). Efektivitas Gerakan Senam Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5A SD Swasta Santo Thomas 5 Medan. *Jurnal Edukasi dan Literasi Pendidikan*, 6(3).
- Sabilla, A. P. N., dkk. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi pada Pembelajaran PJOK di Kelas VII SMP Negeri 1 Kampar. *JOLMA*, 5(1).
- Sugiarto, R. W., dkk. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(5), 1833-1843.
- Syaadah, R., Ary, M. H. A. A., Silitonga, N., & Rangkuty, S. F. (2022). Pendidikan Formal, Pendidikan Non Formal dan Pendidikan Informal. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(2), 125-131.
- Syahputra, M. (2025). Pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat pada Guru IGORNAS Kabupaten Aceh Taminag. *JPKS: Jurnal Pengabdian Keolahragaan dan Sains*, 1(2), 34-42.
- Tampi, S. M., dkk. (2025). Respon Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV dalam Program Senam Anak Indonesia Hebat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2), 13060–13065.