



Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa di SDN 02 Jaten

Nanda Putri¹, Eska Dwi Prajayanti²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Email: nandaputripuspita1401@gmail.com

Abstract

Learning concentration is the ability to focus on the lesson. When a person's concentration decreases, a person, especially a student, will do activities that should not be done, such as falling asleep during class hours, chatting to themselves, and playing games that cause the learning process to be ineffective. One activity that has the opportunity to increase learning concentration is the provision of stretching exercises so that the learning process becomes effective and conducive. Stretching exercises are necessary muscle stretches and are used for both healthy and sick people to stretch, flex or increase the flexibility of muscles that are considered problematic. To determine the effect of stretching exercise on the concentration of learning in students. The research design is Quasi Experiment with One Group Pretest-posttest Design research design. Sampling of 49 respondents. The research instrument used was SOP stretching exercise and learning concentration questionnaire. Data analysis using Wilcoxon test. The results showed a significant value of stretching exercise on learning concentration in students with p value $0.000 < 0.05$. There is an effect of stretching exercise on learning concentration in students of SDN 2 Jaten.

Keywords: *Learning Concentration, Stretching Exercise*

Abstrak

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Ketika konsentrasi seseorang menurun, maka seseorang khususnya pelajar akan melakukan kegiatan yang seharusnya tidak dilakukan seperti tertidur saat jam pelajaran, asyik mengobrol sendiri, dan bermain game yang menyebabkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif. Salah satu aktivitas yang berpeluang untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah pemberian *stretching exercise* (latihan peregangan) agar proses pembelajaran menjadi efektif dan kondusif. Latihan peregangan (*stretching exercise*) merupakan peregangan otot yang diperlukan dan digunakan baik untuk orang sehat atau sakit untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot-otot yang dianggap bermasalah. Mengetahui pengaruh *stretching exercise* terhadap konsentrasi belajar pada siswa. Desain penelitian ini yaitu Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-posttest Design*. Pengambilan sampel sebanyak 49 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah SOP *stretching exercise* dan kuesioner konsentrasi

belajar. Analisa data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan pada *stretching exercise* terhadap konsentrasi belajar pada siswa dengan hasil $p\text{ value } 0,000 < 0,05$. Ada pengaruh *stretching exercise* terhadap konsentrasi belajar pada siswa SDN 2 Jaten.

Kata Kunci: Konsentrasi Belajar, *Stretching Exercise*

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi pembelajaran. Semakin tinggi konsentrasi seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk menerima informasi, menyimpulkan data dalam pikiran sehingga kegiatan pembelajaran tersebut menjadi lebih efektif, namun sebaliknya jika konsentrasi rendah maka hasil yang diperolehnya pun tidak maksimal (Pratama dkk, 2017).⁷ Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang seringkali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain diri individu yang sedang belajar (Winata, 2021).¹¹ Ketika konsentrasi seseorang menurun, maka seseorang khususnya pelajar akan melakukan kegiatan yang seharusnya tidak dilakukan seperti tertidur saat jam pelajaran, asyik mengobrol sendiri, dan bermain game yang menyebabkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif (Hastuti & Kurnia, 2017).² Selain itu, apabila siswa tidak berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung maka siswa akan mengalami kesulitan dalam memahami dan mengerjakan soal yang diberikan sehingga akan mempengaruhi hasil belajar atau nilai yang didapatkan (Setyani & Ismah, 2018).¹⁰ Penyebab menurunnya konsentrasi ini adalah rendahnya motivasi dalam diri, suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif, kondisi kesehatan siswa dan siswa merasa jenuh dengan proses pembelajaran. Salah satu upaya untuk mengembalikan fokus seseorang dalam kegiatan pembelajaran dan meningkatkan konsentrasi adalah dengan menarik perhatian siswa dengan melakukan aktivitas diluar materi pembelajaran dalam jeda waktu tertentu (Hastuti & Kurnia, 2017).²

Berdasarkan data BPS Tahun 2021, mengenai pendidikan di Indonesia, pada kategori angka mengulangnya di tingkat SD/Sederajat, menunjukan bahwa Jawa Tengah memiliki persentase 4,64 % sedikit dibawah angka rata-rata mengulang untuk SD/Sederajat yaitu 5,41%. Salah satu SD yang berada di Jawa Tengah adalah SDN 2 Jaten. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Karanganyar SDN 2 Jaten memiliki jumlah siswa yang sesuai dengan syarat penelitian yaitu > 30 siswa. Selain itu, SDN 2 Jaten juga terletak disamping jalan raya yang ramai kendaraan sehingga berkemungkinan mengalami gangguan konsentrasi belajar. Lebih lanjut peneliti melakukan studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa hanya 4 siswa (17,39%) dari 23 siswa yang mengikuti prasurvey memiliki tingkat konsentrasi yang baik. Hal ini menunjukan tingkat konsentrasi siswa mengalami penurunan. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa beberapa siswa merasa terganggu dengan suara bising dari jalan raya yang menyebabkan mereka kurang berkonsentrasi. Selain itu, beberapa siswa juga mengatakan banyak teman-temannya yang sering ribut saat jam pelajaran sehingga beberapa siswa merasa malas dan kesulitan untuk mengikuti pelajaran.

Upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar perlu dilakukan sehingga kualitas pendidikan dapat meningkat dan mampu menempuh jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Dalam proses belajar mengajar sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah konsentrasi. Salah satu aktivitas yang berpeluang untuk meningkatkan

konsentrasi belajar adalah pemberian *stretching exercise* (latihan peregangan) agar proses pembelajaran menjadi efektif dan kondusif. Latihan peregangan (*stretching exercise*) merupakan peregangan otot yang diperlukan dan digunakan baik untuk orang sehat atau sakit untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot-otot yang dianggap bermasalah. Latihan peregangan (*stretching exercise*) dilakukan dengan cara melakukan gerakan-gerakan ringan menggunakan kaki dan tangan (Amelia, 2020).⁹ Peran *stretching* adalah untuk mengembalikan otot-otot yang berkontraksi kembali terelaksasi, sehingga sirkulasi darah kembali lancar.

Penelitian Amelia tahun 2020, dengan judul Pengaruh *Stretching Exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa SMP, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedung benteng. Hasil penelitian didukung oleh Hastuti dan Kurnia pada tahun 2017 menunjukkan bahwa semakin sering *stretching exercise* yang dilakukan seseorang maka semakin rendah rasa kelelahan belajar. Menurut penelitian yang dilakukan Ilhanda (2021)⁴ kelelahan dalam belajar dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar. Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada 2022 di SDN 2 Jaten yang menunjukkan bahwa saat dilakukan pretest di pagi hari didapatkan hasil konsentrasi siswa masih tinggi, sedangkan saat dilakukan posttest di siang hari konsentrasi siswa mengalami penurunan karena siswa telah mengalami kelelahan.

Melakukan *stretching exercise* dapat meningkatkan kemampuan belajar dan pemusatan perhatian seseorang termasuk pelajar. Ketika melakukan peregangan maka aliran darah ke otot termasuk otak yang diharapkan dapat meningkatkan masuknya oksigen ke dalam tubuh, daya ingat, daya fokus dan menurunkan ketegangan. Kondisi ini membantu merangsang indera dan meningkatkan konsentrasi menjadi lebih tajam, sehingga diharapkan pada akhirnya konsentrasi dan motivasi dari seseorang dapat meningkat. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa di SDN 2 Jaten pada tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Quasi Experiment*. Rancangan penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut pretest dan sesudah perlakuan disebut posttest. Lokasi penelitian ini adalah SDN 2 Jaten yang dilakukan pada bulan Juni 2022. Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas 6 SDN 2 Jaten yang berjumlah 50 siswa. Berdasarkan perhitungan besar sampel menggunakan rumus Slovin didapatkan sebanyak 44 sampel. Kemudian sampel ditambah dengan *drop out* menjadi 49 sampel. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *non probability sampling*.

Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner konsentrasi belajar yang diadopsi dari penelitian Rahmadani (2019)⁸ sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali. Selama pelaksanaan peneliti menggunakan bantuan video *stretching exercise* untuk mengajari siswa. Analisa yang dilakukan adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program SPSS.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Sebelum Dilakukan *Stretching Exercise*

Tingkat Konsentrasi	Frekuensi	Persentase
Konsentrasi Tinggi	15	30,6 %
Konsentrasi Sedang	34	69,4 %
Total	49	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, maka dapat kita ketahui bahwa tingkat konsentrasi terbanyak adalah kategori konsentrasi sedang sebanyak 34 siswa (69,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Setelah Dilakukan *Stretching Exercise*

Tingkat Konsentrasi	Frekuensi	Persentase
Konsentrasi Tinggi	49	100 %
Total	49	100 %

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, maka dapat kita ketahui bahwa tingkat konsentrasi pada siswa setelah dilakukan intervensi menunjukan bahwa 100 % (49 siswa) memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi.

Analisa Bivariat

Hasil pengukuran tingkat konsentrasi dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji shapiro-wilk dengan hasil pada sebaran data pre test-nya yaitu $p(0,05) > 0,00$ (Tidak normal), dan sebaran data post test-nya yaitu $p(0,05) > 0,002$ (Tidak Normal), sehingga uji parametrik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *stretching exercise* terhadap konsentrasi belajar menggunakan Uji Wilcoxon dengan hasil sebagai berikut

Tabel 3 Wilcoxon Signed Ranks Test

Variabel	Z	p value
Konsentrasi belajar	-6.111 ^b	0.000

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa *p value* bernilai 0,000 yang berarti $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *stretching exercise* terhadap konsentrasi belajar siswa SDN 2 Jaten

PEMBAHASAN

Tingkat Konsentrasi Belajar Sebelum Dilakukan *Stretching Exercise*

Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa dari 49 responden, didapatkan 15 responden (30,6 %) memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi, dan 34 responden (69,4 %) memiliki tingkat konsentrasi sedang. Hal tersebut menunjukan bahwa sebagaian besar

siswa memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang seringkali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain diri individu yang sedang belajar. Hal ini disebabkan kadang-kadang apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan. Konsentrasi belajar siswa dipengaruhi dari kemampuan otak masing-masing siswa untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang dipelajari (Aunurrahman, 2014 dalam Setyani & Ismah, 2018).¹⁰ Menurut Mastur & Triyono (2014) dalam Lestari (2020)⁵, faktor yang mempengaruhi siswa kurang konsentrasi adalah motivasi, bakat, minat, sikap terhadap belajar serta kesehatan siswa.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyani & Ismah (2018)¹⁰ menunjukkan hasil bahwa subjek A dengan hasil belajar tinggi memenuhi 6 indikator konsentrasi belajar dan tidak memenuhi 3 indikator konsentrasi belajar. Subjek A mendapatkan skor 58,82 dan tergolong memiliki tingkat konsentrasi sedang. Subjek B dengan hasil belajar sedang memenuhi 7 indikator konsentrasi belajar dan tidak memenuhi 2 indikator konsentrasi belajar. Subjek B mendapatkan skor 70,58 dan tergolong memiliki tingkat konsentrasi sedang. Sedangkan subjek C dengan hasil belajar tinggi memenuhi tujuh indikator konsentrasi belajar dan tidak memenuhi 2 indikator konsentrasi belajar. Subjek C mendapatkan skor 82,35 dan tergolong memiliki tingkat konsentrasi tinggi. Dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *stretching exercise* siswa memiliki konsentrasi tingkat sedang.

Tingkat Konsentrasi Belajar Sesudah Dilakukan *Stretching Exercise*

Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa dari 49 responden, didapatkan 49 responden (100 %) memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Hal tersebut menunjukan bahwa seluruh siswa setelah dilakukan *Stretching Exercise* memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku, yang diwujudkan dalam penguasaan, penggunaan dan evaluasi sikap dan nilai, pengetahuan dasar dan keterampilan yang terdapat pada setiap bidang pembelajaran (Ikbal et al., 2017).³ Peningkatan konsentrasi belajar siswa dapat ditingkatkan melalui latihan seperti *stretching*. *Stretching exercise* memberikan dampak positif yang besar terhadap otak anak. *Stretching exercise* membantu meningkatkan kemampuan motorik anak terutama pada usia 10-12 tahun. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan. Oleh karena itu, perkembangan motorik sangat menunjang keberhasilan belajar peserta didik. Pada masa usia sekolah dasar kematangan perkembangan motorik ini pada umumnya dicapainya, karena itu mereka sudah siap menerima pelajaran.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2020)⁹ menunjukan bahwa terdapat pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedung benteng. Hasil penelitian didukung oleh Hastuti dan Kurnia pada tahun 2017 menunjukan bahwa semakin sering *stretching exercise* yang dilakukan seseorang maka semakin rendah rasa kelelahan belajar. Menurut penelitian yang dilakukan Ilhanda (2021)⁴ kelelahan dalam belajar dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar. Dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *stretching exercise* siswa memiliki konsentrasi tingkat sedang hingga tinggi.

Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukan bahwa *p value* bernilai 0,000 yang berarti $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *stretching exercise* terhadap

konsentrasi belajar siswa SDN 2 Jaten. *Stretching exercise* dapat memberikan pengaruh terhadap konsentrasi belajar yaitu karena efek positif dari *stretching exercise* tersebar luas di berbagai bidang kehidupan manusia. Manfaat *stretching exercise* telah diperluas di luar kesehatan kardiovaskular dan pencegahan obesitas, dan mencakup peningkatan fungsi kognitif, struktur dan aktivitas otak. Beberapa temuan menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran kardiovaskular melalui olahraga teratur menginduksi perubahan morfologis ke otak dan meningkatkan fungsi kognitif pada manusia yang menua terutama *Executive Function* (EF). EF adalah bagian dari kognisi yang mencakup fungsi usaha dan berorientasi pada tujuan, termasuk penghambatan, memori kerja, dan fleksibilitas kognitif. Sistem memori kerja sangat berpengaruh untuk mendukung kemampuan memori, persepsi, dan perhatian. *Executive Function* bertanggung jawab atas kontrol perhatian perilaku, seperti pemrosesan, penyimpanan, dan koordinasi informasi yang berasal dari sistem perifer (Mavilidi *et al*, 2018).⁶ Kondisi ini membantu merangsang indera dan meningkatkan konsentrasi menjadi lebih tajam, sehingga diharapkan pada akhirnya konsentrasi.

Pentingnya konsentrasi dapat membuat siswa lebih menguasai materi yang diberikan dan menambah semangat serta motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar dan mengajar berlangsung. Konsentrasi berpengaruh besar terhadap keberhasilan proses belajar mengajar, apabila seseorang mengalami kesulitan konsentrasi maka proses belajar mengajar menjadi tidak maksimal. Ini akan membuang waktu, tenaga dan uang. Ciri-ciri seseorang yang tidak konsentrasi antara lain sering bosan terhadap suatu hal, selalu berpindah tempat, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol, dan mengganggu teman lainnya. Kurang konsentrasi dapat menyebabkan kualitas kegiatan yang rendah, menyebabkan pembelajaran kurang perhatian, dan mempengaruhi kemampuan memahami materi (Winata, 2021).¹¹ Konsentrasi belajar menjadi faktor yang sangat penting untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan. Sehingga perlu dilakukan pencegahan berupa kegiatan yang mengajak siswa untuk bergerak, salah satunya adalah *stretching exercise*.

Perkembangan kognitif dan saraf anak-anak, dan khususnya EF dan struktur otak pendukung, juga dapat diperbaiki dengan *stretching exercise*. Tingkat kebugaran yang lebih tinggi berkorelasi dengan kinerja sekolah yang lebih besar karena perubahan fisiologis dalam struktur otak, misalnya, volume hipokampus yang lebih besar, neurogenesis, plastisitas sinaptik, oksigenasi, dan sirkuit hormon dan neurotransmiter otak di antara anak-anak praremaja yang lebih bugar berusia 7-10 tahun (Mavilidi *et al*, 2018). Berdasarkan pernyataan diatas, dapat diketahui bahwa *stretching exercise* memberikan dampak positif yang besar terhadap otak anak. *Stretching exercise* membantu meningkatkan kemampuan motorik anak terutama pada usia 10-12 tahun. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan. Oleh karena itu, perkembangan motorik sangat menunjang keberhasilan belajar peserta didik. Pada masa usia sekolah dasar kematangan perkembangan motorik ini pada umumnya dicapainya, karena itu mereka sudah siap menerima pelajaran.

Melakukan *stretching exercise* dapat meningkatkan kemampuan belajar dan pemusatan perhatian seseorang termasuk pelajar. Ketika melakukan peregangan maka aliran darah ke otot termasuk otak yang diharapkan dapat meningkatkan *supply* oksigen tubuh, daya ingat, daya fokus dan menurunkan ketegangan. Menurut Anderson (2010)¹ manfaat melakukan *stretching exercise* adalah mengurangi ketegangan otot, memperlancar peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, dan kelelahan, memperbaiki kewaspadaan mental, mengurangi resiko cedera, mempermudah pekerjaan, memadukan pikiran ke dalam tubuh, serta membuat perasaan lebih baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2020)⁹ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedung benteng. Hasil penelitian didukung oleh Hastuti dan Kurnia pada tahun 2017 menunjukkan bahwa semakin sering *stretching exercise* yang dilakukan seseorang maka semakin rendah rasa kelelahan belajar. Menurut penelitian yang dilakukan Ilhanda (2021)⁴ kelelahan dalam belajar dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa *stretching exercise* memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, diketahui bahwa konsentrasi belajar siswa sebelum dilakukan *stretching exercise* memiliki tingkat konsentrasi sedang dan setelah dilakukan *stretching exercise* tingkat konsentrasi siswa meningkat menjadi konsentrasi tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *stretching exercise* memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa SDN 02 Jaten.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Bob. 2010. *Stretching in The Office (Peregangan untuk Orang Kantoran)*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Hastuti, L.S. dan Rina, K. (2017). Pengaruh Workplace Stretching Exercise Terhadap Kebosanan Belajar Dan Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*. 2(2). 75-125
- Ikbal, B., Sutria, E., & Hidayah, N. (2017). Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Uin Alauddin Makassar Bilwalidayni. 2, 52–59. Hastuti, L.S. dan Rina, K. (2017). Pengaruh Workplace Stretching Exercise Terhadap Kebosanan Belajar Dan Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*. 2(2). 75-125
- Ilhanda, Fahman. (2021). Pengaruh Faktor Kelelahan Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas XI Pada Masa Pandemi Di SMA Negeri 6 Luwu Utara. UIN Alauddin Makassar.
- Lestari, Kornela Desi. (2020). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten Pada Siswa Kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jangkang Kabupaten Sanggau*. IKIP PGRI Pontianak.
- Mavilidi MF, Ruiter M, Schmidt M, Okely AD, Loyens S, Chandler P and Paas F. (2018). A Narrative Review of School-Based Physical Activity for Enhancing Cognition and Learning: The Importance of Relevancy and Integration. *Front. Psychol*. 9:2079. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02079
- Pratama, I. Y., Sinaga, J. L., & Ompusunggu, H. E. S. (2017). Korelasi antara kadar hemoglobin dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 3(2), 58-62

- Rahmadani, Putri. (2019). Pengaruh Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di Madrasah Aliyah Diniyah Puteri Pekanbaru. UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Salsabila Jorinda, Amelia Vivi Leona. (2020). Pengaruh Stetching Exercise Terhadap Kebosanan dan kelelahan Belajar Pada Siswa Di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Setyani, MR & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. Jurnal Seminar Nasional Pendidikan Matematika, 1.
- Winata, Komang I. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi COVID-19. Jurnal Komunikasi Pendidikan, 5 (1), 13-24.
- Hastuti, L.S. dan Rina, K. (2017). Pengaruh Workplace Stretching Exercise Terhadap Kebosanan Belajar Dan Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta. Jurnal Keterapian Fisik. 2(2). 75-125.