



Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang

Analysis Of The Concentration Level Of Children Aged 11-13 Years Through Physical Activity In Swimming Sports

Elzas Nurajab¹, Sony Hasmarita²

^{1,2}Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, 40512, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari rasa ingin tahu penulis atas tingkat konsentrasi anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi empiris tingkat konsentrasi anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan metode Ex Post Facto. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota club renang Cimahi Junior Swimming Club yang berusia 11-13 tahun dengan jumlah 15 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yaitu anggota club renang Cimahi Junior Swimming Club yang berjumlah 15 orang, maka dari pada itu teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Grid Concentration Test. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan konsentrasi anak usia 11-13 tahun yang signifikan melalui aktivitas fisik olahraga renang. Rekomendasi diharapkan para pelatih dan orangtua agar selalu memberikan keleluasaan terhadap anak untuk selalu beraktifitas fisik, terutama melalui olahraga renang yang dapat meningkatkan konsentrasi anak.

Kata kunci: Tingkat Konsentarsi, Aktivitas Fisik, Olahraga Renang

Abstract

This study departs from the author's curiosity about the concentration level of children aged 11-13 years through physical activity in swimming sports. This study aims to determine empirical information on the concentration level of children aged 11-13 years through physical activity in swimming. This study uses a quantitative approach to the Ex Post Facto method. The population used in this study were members of the Cimahi Junior Swimming Club swimming club aged 11-13 years with a total of 15 people. The sample used in this study was the entire population, namely 15 members of the Cimahi Junior Swimming Club swimming club, therefore the sampling technique used was total sampling. The instrument used in this study was the Grid Concentration Test. The results of this study indicate that there is a significant increase in the concentration of children aged 11-13 years through physical activity in swimming. Recommendations are expected by coaches and parents to always provide flexibility for children to always do physical activity, especially through swimming sports which can increase children's concentration.

Keywords : Concentration Level, Physical Activity, Swimming Sports

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan hal penting yang harus dilakukan setiap manusia guna menjaga kesehatan, Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik, bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup, perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. (Sholihin, 2016)

Dengan melakukan aktivitas fisik seseorang akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, Kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan, ketika melakukan aktivitas fisik dengan tidak merasa kelelahan yang berlebihan, terpelihara seumur hidup dan akan terhindar risiko terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik setiap harinya dengan giat dan penuh semangat dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya.

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan dengan fase istirahat, hal ini merupakan suatu faktor penting dalam keseimbangan energi pada tubuh. (Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN), 2019). Berdasarkan penjelasan beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan hal penting yang harus dilakukan oleh setiap manusia guna menjaga kesehatan dan menghindari dari terjangkitnya penyakit kronis, serta aktivitas fisik dapat dilakukan pada waktu senggang, bermain, berolahraga, bekerja, dan aktivitas sehari-hari lainnya. Latihan fisik membuat anak lebih sehat, tidak mudah lelah, dan tidak mudah sakit. Bahkan latihan fisik yang teratur membuat anak lebih fokus dalam menerima pelajaran, lebih bahagia, dan kompetitif (Furqaani, 2017).

Konsentrasi adalah bagaimana seseorang mampu fokus dalam mengerjakan sesuatu hingga pekerjaan itu selesai dalam waktu tertentu dan yang bersangkutan dapat mengingat dengan baik segala hal tentang pekerjaannya tersebut. (Manurung & Simatupang, 2019). Menurut ahli yang lain bahwa konsentrasi ialah kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada didalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkut paut sering membuat penampilan kacau (James Tangkudung, 2017).

Konsentrasi sangat penting bagi kehidupan, aktivitas yang dilakukan oleh seseorang itu akan baik apabila memiliki kemampuan tingkat konsentrasi yang tinggi. Selain itu konsentrasi juga bukan hanya penting bagi aktivitas kehidupan sehari-hari, tetapi juga sangat penting untuk kegiatan olahraga, tingkat konsentrasi yang tinggi sangat

berguna bagi para atlet baik dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan untuk mencapai kemampuan dan prestasi yang maksimal. Sejalan dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa Karena dalam kehidupan ini, berbagai aktivitas yang harus dilakukan sangat komplek, begitupun dalam aktivitas olahraga, kemampuan konsentrasi sangat membantu atlet dalam menampilkan berbagai keterampilannya khususnya dalam menghadapi pertandingan (Yusuf. Hidayat, 2015).

Dalam pernyataan di atas tersebut maka di artikan setiap melakukan aktivitas fisik baik melalui kegiatan sehari-hari ataupun olahraga, seseorang harus memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi, terutama bagi atlet agar dapat menampilkan kemampuan yang maksimal. Peningkatan konsentrasi dapat dilakukan melalui kegiatan aktivitas fisik berupa olahraga, salah satunya adalah olahraga renang, dalam olahraga renang atlet memerlukan konsentrasi yang tinggi, guna mencapai gerakan dan teknik yang maksimal, renang merupakan olahraga yang dimana gerakannya menggunakan seluruh organ tubuh dan memerlukan koordinasi gerakan yang sempurna sehingga memerlukan konsentrasi yang tinggi.

Renang adalah olahraga yang sangat digemari dan menyenangkan, olahragaini juga berguna untuk kesehatan. Sebab, pada waktu berenang hampir semua bagian tubuh bergerak, jadi renang sangat baik untuk memperkuat otot danmemperlancar peredaran darah. Aktivitas renang merupakan olahraga yang sangat baik untuk kesehatan tubuh karena hampir semua otot dan persendian bergerak ketika berenang (Sony Hasmarita & Ahmad Husaeni, 2020). Sedangkan menurut ahli lain Renang adalah olahraga yang berbeda dengan olahraga lainnya karena olahraga ini dilakukan di dalam air dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat di Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dengan dewasa, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Olahraga renang juga bisa bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Hasmarita & Adha Septiana, 2020). Dari pemaparan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa renang adalah aktivitas air dengan mengapungkan dan menggerakan seluruh bagian tubuh ke atas permukaan air dengan menggerakan kaki ataupun lengan.

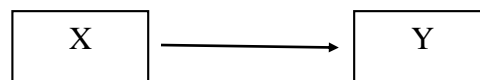
Adapun kaitannya antara konsentrasi dengan aktivitas fik melalui olahraga renang bahwasannya Konsentrasi dapat berkurang atau turun ketika peserta merasakan kelelahan, tingkat kecemasan tinggi, dan motivasi yang kurang. Berdasarkan hasil observasi dan survey bahwa terdapat atlet renang yang tingkat konsentrasinya masih kurang, terutama atlet pemula yang dimana mereka mudah sekali kehilangan konsentrasi ketika merasa kelelahan dan cemas, oleh karena olahraga renang merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan konsentrasi maka penulis tertarik untuk menganalisa tingkat

konsentrasi atlet renang dengan judul “Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang”.

Sebagaimana dalam penelitian sebelumnya penelitian yang relevan digunakan untuk memperkuat dan mendukung teori yang sudah ada, sebagaimana dalam penelitian (Sari et al., 2017) dengan judul Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut dengan hasil penelitian Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh peningkatan konsentrasi melalui latihan relaksasi atlet senam ritmik.

METODE

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Ex Post Facto*. Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Ex Post Facto*. Pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013:8).



Gambar 1. Desain *Ex Post Facto*
(Sukardi, 2003:165)

Keterangan:

X :Tingkat Konsentrasi

Y: Aktivitas Fisik Olahraga Renang

Populasi sebagai sumber data dalam penelitian ini adalah anak usia 11-13 tahun yang berada pada salah satu club di kota cimahi, yaitu club renang Cimahi Junior Swimming Club, dengan jumlah anak 15 orang. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” (Sugiyono, 2013:117).

Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Total sampling, artinya semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan karena populasi relatif kecil kurang dari 30 orang, yaitu anak usia 11-13 tahun yang berada pada salah satu club di kota cimahi, yaitu Cimahi Junior Swimming Club, dengan jumlah anak 15 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket atau questioner yang *Grid Concentration Test* yang di adopsi dari Harris & Harris (1984) untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa.

Tabel 1. *Grid Concentration Test*

84	27	51	97	78	13	100	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
56	69	94	94	07	43	93	11	67	44
53	79	79	05	74	00	58	14	02	91

Alat yang digunakan:

1. Lembar test Konsentrasi
2. Alat tulis (Pensil)
3. Jam tangan/Stop watch

Langkah-langkah:

1. Siswa ditempatkan dengan posisi duduk dengan jarak yang ditentukan.
2. Siswa diberikan lembaran test konsentrasi dan diberikan waktu untuk melihat dan mengingat lembaran test konsentrasi tersebut selama 1 menit
3. Siswa diberikan penjelasan terlebih dahulu dalam pengerjaan lembaran tes konsentrasi tersebut.
4. Siswa diberikan aba-aba untuk mengerjakan tes konsentrasi dalam waktu 1 menit

Siswa mengerjakan tes konsentrasi dengan cara memberikan tanda dari urutan angka dari yang terkecil hingga terbesar 00-99, adapun kriteria penilaian konsentrasi belajar yang di adopsi dari (Puspaningrum, 2013).

Tabel 2. Kriteria Penilaian Konsentrasi Belajar

No.	Kriteria	Kategori	Nilai
1.	>21	Konsentrasi Sangat Baik	A
2.	16-20	Konsentrasi Baik	B
3.	11-15	Konsentrasi Cukup	C
4.	6-10	Konsentrasi Kurang	D
5.	<5	Konsentrasi Sangat Kurang	E

Untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan uji T sebelum melakukan uji T, sebagai syarat memenuhi persyaratan analisis data terlebih dulu melakukan uji normalitas dan linieritas setelah dilakukan pengujian menunjukkan adanya interaksi. Maka dilanjutkan dengan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti dideskripsikan secara rinci untuk masing-masing variabel. Pembahasan variabel dilakukan dengan menggunakan data kuantitatif, yaitu data yang diolah berbentuk angka atau skor yang kemudian ditafsirkan secara deskriptif:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Konsentrasi Anak (Atlet)
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.96626404
Most Extreme Differences	Absolute	.160
	Positive	.160
	Negative	-.155
Test Statistic		.160
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan Tabel 3 dapat terlihat bahwa semua nilai signifikansi pretest ataupun posttest memiliki nilai lebih besar dari batas penolakan hipotesis yaitu 0,05. Pada tingkat konsentrasi atlet usia 11-13 tahun memiliki nilai signifikansi pretest sebesar 0,160 dan nilai signifikansi posttestnya sebesar 0,200 artinya distribusi datanya juga normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kesimpulan ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika parametrik dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian hipotesis telah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Data Konsentrasi Anak (Atlet)

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	2.243	1	28	.145
Based on Median	1.255	1	28	.272
Based on Median and with adjusted df	1.255	1	24.212	.274
Based on trimmed mean	2.107	1	28	.158
Based on trimmed mean	2.107	1	28	.158

Berdasarkan Tabel 4 dapat terlihat uji homogenitas perhitungan SPSS 23 menunjukkan bahwa *pretest* dan *posttest* nilai pada tingkat konsentrasi atlet memiliki nilai Signifikansi $0,145 > 0,05$ signifikansi lebih besar dari nilai α 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat homogen. Kesimpulan dari normalitas dan homogenitas sudah normal dan homogen, maka analisis statistik untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan dengan menggunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan uji *t-paired test*.

Setelah prasyarat untuk pengujian hipotesis terpenuhi, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis terhadap hipotesis yang diajukan, yaitu Terdapat tingkat konsentrasi yang tinggi dan signifikan anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang.

Tabel 5. Hasil Penghitungan Uji t-Paired Test Konsentrasi Anak (Atlet)

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	7.384	1.078		6.850
	Pretest	.674	.073	.931	9.190

Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi (2-tailed) < 0.05 , maka H_0 ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0.05 , maka H_0 diterima. Berdasarkan tabel 4.4 di atas, nilai signifikansi konsentrasi atlet usia 11-13 tahun yaitu sebesar 0,000 sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian H_1 diterima, artinya dapat disimpulkan bahwa Terdapat tingkat konsentrasi yang tinggi dan signifikan anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang.

Pembahasan

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan konsentrasi anak (atlet) usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang dengan nilai signifikansi konsentrasi atlet usia 11-13 tahun yaitu sebesar 0,000 sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian H_1 diterima, artinya dapat disimpulkan bahwa Terdapat tingkat konsentrasi yang tinggi dan signifikan anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang.

Karena olahraga renang adalah salah satu kegiatan aktivitas fisik olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh bergerak sehingga dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan memperlancar peredaran darah serta oksigen kedalam otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi seseorang. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh pada lobus frontalis, suatu area otak untuk konsentrasi otak mental dan perencanaan (Coe et al., 2006).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih renang Cimahi Junior Swimming Club di lapangan bahwa melihat bahwa perlunya pengembangan dan meningkatkan konsentrasi pada atlet renang, terutama atlet renang yang usianya sekitar 11-13 tahun dikarenakan pada usia tersebut keadaan konsentrasinya masih terlalu labil, seperti yang dikemukakan oleh (Hurlock, 2012) Batasan dan perkembangan usia untuk anak SMP yaitu anak akan memiliki pikiran yang sadar dan cukup kuat ketika saat usia 11 atau 13 tahun, selain itu pada usia tersebut tahap perkembangan pola pikir terhadap anak labil dan dapat memperhambat Konsentrasi.

Berenang adalah olahraga air yang sangat dikenal dan digemari oleh kalangan balita, anak-anak, remaja, dewasa bahkan lansia, karena gerakan dalam olahraga renang melibatkan hampir semua otot dalam tubuh yang dapat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. Dalam olahraga renang terdapat banyak teknik dasar yang merupakan unsur penting salah satunya adalah meningkatkan kemampuan $VO_2\max$ dan penurunan denyut nadi istirahat, serta olahraga renang merupakan salah satu olahraga kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah).

Olahraga renang juga merupakan aktivitas fisik yang dapat menguras tenaga dan dapat berdampak pada timbulnya rasa lelah (terutama otot) saat setelah melakukan latihan yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan konsentrasi pada atlet. Faktor-faktor yang dapat menurunkan konsentrasi atlet adalah faktor internal berupa memikirkan kejadian yang telah terjadi, memikirkan kejadian yang akan datang, merasa tertekan (*chocking*), kelebihan dalam menganalisis mekanisme tubuh, kelelahan dan kurangnya motivasi dan faktor eksternal berupa adanya gangguan visual, gangguan audio dan lawan bertanding (Gustian, 2016).

Dalam penelitian ini peneliti mencoba melakukan sebuah analisis tingkat konsentarsi atlet usia 11-13 tahun guna mencari pengetahuan mengenai tingkat konsentrasi atlet melalui aktivitas fisik berenang. Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya Terdapat tingkat konsentrasi yang tinggi dan signifikan anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang.

Penelitian yang dilakukan ini didukung teori-teori dan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan. (Ainul Mardiyah, 2015) menunjukkan bahwa ada hubungan antara renang dengan konsentrasi pada anak. Konsentrasi anak meningkat setelah 8 minggu melakukan latihan fisik renang.

Selanjutnya manfaat yang lain yang terdapat pada olahraga renang menurut Daniel Landers dalam (Susanto et al., 2010) adalah Meningkatkan kemampuan otak Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan

mental. Karena olahraga renang bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak. Mengurangi stress Olahraga dapat mengurangi kegelisahan, bahkan lebih jauh lagi dapat membantu mengendalikan amarah. Latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat tubuh lebih cepat mengatasi stress. Menaikan daya tahan tubuh, senang melakukan olahraga meski tak terlalu lama namun sering dengan santai melakukannya, maka aktivitas itu bisa meningkatkan hormone-hormon seperti adrenalin, *serotonin*, *dopamine*, dan *endorphin*. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh.

Konsentrasi dapat ditingkatkan dengan mengatur pernafasan, menggunakan stimulasi pada saat latihan, menggunakan kata-kata isyarat, dan membentuk kebiasaan bertanding (Gustian, 2016).

Selanjutnya konsentrasi dapat juga dapat dipulihkan kembali dengan cara beristirahat tidur sehingga badan dalam keadaan bugar dan dapat meningkatkan konsentrasi atlet. Kualitas tidur dianggap memiliki peran yang sangat penting terhadap kondisi fisik dan mental seseorang. Hal ini didasarkan oleh fungsi tidur itu sendiri, dimana tidur diyakini memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dirinya sendiri, mempengaruhi keseimbangan hormon-hormon dalam tubuh, memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, menyimpan tenaga, memperbaiki imunitas, termasuk dapat meningkatkan kemampuan daya konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari (Sastrawan & Griadhi, 2017).

Berdasarkan teori tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat tingkat konsentrasi yang tinggi dan signifikan anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.

KESIMPULAN

Berenang merupakan kegiatan aktivitas fisik olahraga yang sangat bermanfaat bagi manusia dalam segi kebugaran tubuh dan kesehatan. Olahraga berenang juga dapat meningkat faktor psikologis di mana diantaranya adalah konsentrasi, dikarenakan olahraga berenang ini adalah merupakan suatu aktifitas fisik maka kegiatan tersebut dapat meningkatkan konsentrasi manusia. Seperti yang telah diungkapkan oleh para ahli bahwa dengan melakukan aktifitas fisik berupa olahraga maka konsentrasi seseorang

akan meningkat, di mana konsentrasi adalah hal yang sangat penting bagi manusia guna menyelesaikan suatu pekerjaan dan tugas lainnya.

Berdasarkan uraian di atas setelah melakukan analisis dan melakukan test konsentrasi atlet usia 11-13 tahun club renang Cimahi Junior Swimming Club , maka peneliti membuat kesimpulan bahwa terdapat tingkat konsentrasi yang tinggi atlet usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainul Mardiyah, D. (2015). *Mandala of Health. Volume 8, Nomor 3, September 2015* Mardiyah, *Hubungan Renang Dengan Konsentrasi* 8(September).
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1515–1519. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b>
- Furqaani, A. R. (2017). Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 11–22. <https://doi.org/10.29313/ga.v1i1.2688>
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, 01, 1–11.
- Hasmarita, S., & Adha Septiana, R. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Teknik Dasar Grab Start. *Jpoe*, 1(2), 63–72. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.11>
- Hurlock, E. B. (2012). *Perkembangan Anak, jilid 2*. Erlangga.
- James Tangkudung, A. M. (2017). *MENTAL TRAINING ASPEK-ASPEK* (F. K. Desain (ed.)). CAKRAWALA CENDEKIA.
- Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN). (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal*, 42(4), 1.
- Manurung, M. P., & Simatupang, D. (2019). Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Penggunaan Metode Bercerita di TK ST Theresia Binjai. *Jurnal Usia Dini*, 5(1), 65.
- Puspaningrum, Q. (2013). *PENINGKATAN KONSENTRASI LATIHAN (Studi Eksperimen Terhadap Atlet Karate Kata Kei Shin Kan Bandung) SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Science Program Studi Ilmu Keolahragaan*.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 52–63. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6132>
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1–8.
- Sholihin, S. (2016). Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 34–37.

Sony Hasmarita & Ahmad Husaeni. (2020). *Jurnal master penjas & olahraga*. 1(April), 55–64.

Susanto, E., Junisan, D., & Olahraga, P. (2010). *Oleh : Ermawan Susanto*. 6(1), 53–64.

Yusuf. Hidayat. (2015). *Pengantar Psikologi Olahraga*. CV. Bintang WarliArtika.