ARZUSIN
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar

e-ISSN : 2809-4093
p-ISSN : 2809-4484

Terindeks: Sinta 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/arzusin.v5i4.6286

PERAN KESAMAPTAAN DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DI SD NEGERI 091641 BANDAR TINGGI

The Role of Physical Fitness in Enhancing Concentration and Learning Motivation among Students at SD Negeri 091641 Bandar Tinggi

Wisuda Pramarta Lubis & Zamaluddin Sembiring
Universitas Muslim Nusantra Al-Washliyah Medan
tatalubis11@gmail.com; zamalludinsembiring.1967@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 5, 2025	Jun 1, 2025	Jun 12, 2025	Jun 17, 2025

Abstract

Concentration and learning motivation are two crucial factors influencing student success in the educational process, particularly at the elementary school level. However, various obstacles such as physical fatigue, lack of physical activity, and learning boredom often reduce the quality of learning. This study aims to investigate the role of physical fitness activities in enhancing students' concentration and learning motivation at SD Negeri 091641 Bandar Tinggi. A quantitative descriptive approach was employed, with data collected through observations, questionnaires, and interviews involving students and classroom teachers regularly participating in physical fitness activities. The results demonstrate a positive and significant relationship between the implementation of physical fitness activities and improvements in students' concentration and learning motivation. The average concentration score increased from 68.25 to 78.90, and the learning motivation score rose from 70.40 to 82.15 following consistent participation in physical fitness programs. A paired sample *t*-test yielded a *p*-value of 0.000, indicating a

Arzusin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

significant difference before and after the program. Qualitative findings from interviews corroborate the quantitative data, showing that students active in physical fitness tend to be more alert, disciplined, engaged, and quicker to grasp lessons. In conclusion, the consistent implementation of physical fitness programs is effective in optimally preparing students mentally and physically for learning and can serve as a supportive strategy for academic success in elementary schools.

Keywords: Physical Fitness; Concentration; Learning Motivation; Students; Elementary School

Abstrak: Konsentrasi dan motivasi belajar merupakan dua aspek krusial yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pendidikan, khususnya di tingkat sekolah dasar. Namun, berbagai hambatan seperti kelelahan fisik, kurangnya aktivitas jasmani, dan kejenuhan belajar kerap menurunkan kualitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kesamaptaan jasmani dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 091641 Bandar Tinggi. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, angket, dan wawancara terhadap siswa serta guru kelas yang terlibat dalam kegiatan kesamaptaan secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pelaksanaan kegiatan kesamaptaan dengan peningkatan konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Rata-rata skor konsentrasi meningkat dari 68,25 menjadi 78,90, dan skor motivasi belajar meningkat dari 70,40 menjadi 82,15 setelah mengikuti kegiatan kesamaptaan secara rutin. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang mengindikasikan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah program. Temuan kualitatif dari wawancara juga mendukung data kuantitatif, menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam kesamaptaan cenderung lebih segar, disiplin, aktif, dan lebih cepat memahami pelajaran. Kesimpulannya, penerapan program kesamaptaan secara konsisten terbukti efektif dalam membentuk kesiapan belajar siswa secara optimal dari segi mental maupun fisik, serta dapat dijadikan strategi penunjang keberhasilan akademik di sekolah dasar.

Kata Kunci: Kesamaptaan; Konsentrasi; Motivasi Belajar; Siswa; Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Konsep kesamaptaan merupakan sebuah konsep yang sangat penting dan tidak bisa dipisahkan dari upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh, yang dalam bahasa kesehatan sering disebut sebagai kesehatan holistik (Achmad et al., 2021). Kesehatan holistik sendiri mencakup tiga dimensi utama, yaitu dimensi fisik, dimensi mental, dandimensi sosial yang saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain dalam membentuk kondisi kesehatan yang optimal bagi setiap individu. Dalam hal ini, kesamaptaan berkaitan erat dengan bagaimana seseorang dapat mempertahankan kondisi fisiknya agar tetap bugar dan prima, menjaga stabilitas mental agar selalu siap menghadapi berbagai tekanan dan

tantangan hidup, serta membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung lingkungan hidup yang kondusif (Aisyah & Sembiring, 2025). Salah satu aspek utama dari kesamaptaan adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan konsisten termasuk bagi siswa-siswi di sekolah. Aktivitas fisik yang teratur telah terbukti melalui berbagai penelitian memberikan dampak yang sangat positif tidak hanya pada kesehatan fisik seseorang, tetapi juga pada kesehatan mentalnya. Penelitian oleh (Hanifah et al., 2023) mengemukakan bahwa aktivitas fisik secara teratur mampu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh individu, meningkatkan suasana hati menjadi lebih positif, serta mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk menghadapi tantangan yang semakin kompleks dan berat di masa sekarang. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional, yang pada akhirnya turut meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki peran yang sangat signifikan dalam pengurangan risiko berbagai macam penyakit. (Salamah, 2019) menyatakan bahwa kesamaptaan atau kebugaran jasmani yang baik dapat menjadi faktor pelindung tubuh terhadap berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya yang dialami seseorang baik di usia muda hingga tua. Dengan demikian, kesamaptaan bukan hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, melainkan juga memiliki peran vital sebagai pilar utama dalam mendukung kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas. Ini menegaskan betapa pentingnya menjaga kesamaptaan sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang harus dijalankan secara konsisten. Kesamaptaan terdiri dari beberapa variabel yang saling berkaitan erat dan berkontribusi terhadap pencapaian kesehatan holistik tersebut. Variabel pertama yang sangat penting adalah hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Sebagaimanadijelaskan oleh (Riyanto & Mudian, 2019), aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan kesejahteraan psikologisnya. Kegiatan fisik yang berkelanjutan memberikan efek positif berupa peningkatan mood, pengurangan kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap hidup. Variabel kedua yang tidak kalah penting adalah disiplin dalam menjalani program kesamaptaan. Disiplin merupakan kunci utama dalam memastikan konsistensi dan keberlanjutan dari aktivitas fisik yang dilakukan. Penelitian oleh (Salim et al., 2025) menunjukkan bahwa konsistensi dalam menjalani

aktivitas yang mendukung kesamaptaan secara bertahap dapat memperbaiki individu, baik dari segi fisik maupun mental. Dari sekian banyaknya mamfaat tersebut, dunia pendidikan merupakan salah satu hal yang wajib dibentuk termasuk pembentukan dari masa anak-anak di pendidikan dasar. Hal ini disebabkan karena di pendidikan dasar merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter, sikap, dan potensi akademik siswa. Pada jenjang sekolah dasar, perhatian terhadap aspek fisik, mental, dan emosional siswa sangat menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh siswa di tingkat dasar adalah menurunnya konsentrasi belajar dan rendahnya motivasi belajar, yang berdampak langsung pada prestasi akademik dan partisipasi dalam kegiatan belajar mengajar.

Kesamaptaan jasmani, yang mengacu pada kemampuan fisik dan kebugaran tubuh seseorang, memiliki peranan penting dalam mendukung kesiapan belajar siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki fungsi kognitif (Kurniati, Rizki, Danang Pujo Broto, 2025), serta memicu pelepasan hormon yang berhubungan dengan perasaan positif dan semangat belajar (Tsalisafriana, 2024). Dalam konteks sekolah dasar, penerapan program kesamaptaan secara terstruktur dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Salah satu lembaga pendidikan sekolah adalah SD Negeri 091641 Bandar Tinggi. Sekolah ini merupakan lembaga pendidikan dasar memiliki komitmen untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif melalui pendekatan holistik yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga pengembangan fisik dan mental siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai bagaimana peran kesamaptaan dapat diintegrasikan secara optimal dalam kegiatan sekolah guna meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya untuk mengidentifikasi hubungan antara kesamaptaan dengan kesiapan belajar siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program pembelajaran yang lebih menyeluruh serta menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan dalam peningkatan mutu pendidikan di tingkat sekolah dasar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran kesamaptaan dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 091641 Bandar Tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan peran kegiatan kesamaptaan dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 091641 Bandar Tinggi. Metode ini dipilih untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap kesiapan belajar siswa dari aspek konsentrasi dan motivasi. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 2 bulan yaitu 2 Maret sampai 27 April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SD Negeri 091641 Bandar Tinggi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, yaitu memilih siswa yang secara rutin mengikuti kegiatan kesamaptaan di sekolah. Sampel terdiri dari 60 siswa yang memenuhi kriteria tersebut.

Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui beberapa instrumen sebagai berikut: 1) Angket, digunakan untuk mengukur tingkat motivasi belajar dan konsentrasi siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan kesamaptaan. 2) Observasi, dilakukan terhadap pelaksanaan kegiatan kesamaptaan untuk mengetahui jenis dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan siswa. 3) Wawancara, dilakukan terhadap guru pendidikan jasmani dan wali kelas untuk memperoleh data pendukung terkait perubahan perilaku belajar siswa. Teknik analisis data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif, yaitu menghitung nilai rata-rata (mean), persentase, dan simpangan baku dari hasil angket konsentrasi dan motivasi siswa (Sugiyono, 2017). Untuk mengetahui perbedaan signifikan sebelum dan sesudah kegiatan kesamaptaan, digunakan uji statistik paired sample t-test dengan tingkat signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Sedangkan untuk keabsahan data dalam penelitian ini mengunakan triangulasi sumber data dari keduanya.

HASIL

Hasil Angket dan Uji Statistik

1. **Konsentrasi Belajar**

Hasil angket yang diisi oleh 60 siswa menunjukkan bahwa rata-rata skor konsentrasi sebelum kesamaptaan adalah 68,25. Sesudah dilakukan kesamaptaan secara berkala baik di dalam kelas atau luar, rata-rata skor konsentrasi sesudah kesamaptaan menjadi 78,90. Uji statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan hasil:

- **t hitung = 6,215**
- **p-value = 0,000 (< 0,05)**

Tabel 1. Hasil Angket dan Uji Statistik Konsentrasi Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Kesamaptaan

No	Variabel	Sebelum Kesamaptaan	Sesudah Kesamaptaan	t hitung	p-value	Keterangan
1	Rata-rata Skor Konsentrasi Belajar	68,25	78,90	6,215	0,000	Terdapat perbedaan signifikan (p < 0,05)

Keterangan:

- Uji yang digunakan: *Paired Sample t-Test*
- Jumlah responden: 60 siswa
- Interpretasi: Kegiatan kesamaptaan secara signifikan meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Dari tabel 1 diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil skor dari sebelum adanya kesamaptaan yang dilakukan oleh sekolah atau guru kepada siswa-siswi rata-rata konsentrasi belajar sebesar 68,25. Akan tetapi setelah dilakukan kesamaptaan baik di luar kelas atau dalam kelas saat sebelum pembelajaran memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi yaitu 78.90. Dari kedua tersebut, terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan kesamaptaan. Ini menunjukkan bahwa kesamaptaan berperan positif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. **Motivasi Belajar**

Hasil angket yang diisi oleh 60 siswa menunjukkan bahwa rata-rata skor motivasi sebelum kesamaptaan adalah 70,40. Akan tetapi jika sudah dilakukan kesamaptaan terjadi perubahan yakni rata-rata skor motivasi sesudah kesamaptaan mencapai 82,15. Berikut tabel dan penjelasannya dalam uji paired sample t-test yang menghasilkan:

- **t hitung = 7,002**
- **p-value = 0,000 (< 0,05)**

Tabel 2. Hasil Angket dan Uji Statistik Motivasi Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Kesamaptaan

No	Variabel	Sebelum Kesamaptaan	Sesudah Kesamaptaan	t hitung	p-value	Keterangan
1	Rata-rata Skor Motivasi Belajar	70,40	82,15	7,002	0,000	Terdapat perbedaan signifikan ($p < 0,05$)

Keterangan:

- Uji statistik yang digunakan: *Paired Sample t-Test*
- Jumlah responden: 60 siswa
- Interpretasi: Terdsapat peningkatan motivasi belajar yang signifikan setelah mengikuti kesamaptaan secara rutin.

Dari tabel 2 diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil angket dan uji statistik motivasi belajar siswa sebelum dilakukan kesamaptaan adalah 70,40. Dimana nilai tersebut berubah dan menjadi lebih baik ketika sudah dilakukan kesamaptaan yang menjadi rata-rata adalah 82,15. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa juga mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan kesamaptaan secara rutin.

Hasil Wawancara

Guru Pendidikan Jasmani menyampaikan bahwa siswa yang rutin mengikuti kegiatan kesamaptaan menunjukkan perubahan positif dalam sikap dan kesiapan belajar. Anak-anak tampak lebih segar secara fisik dan lebih fokus ketika mengikuti pelajaran di kelas. Selain itu, guru juga mengamati adanya peningkatan kedisiplinan serta semangat belajar, terutama pada jam-jam pelajaran pagi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat memengaruhi kesiapan mental siswa dalam menerima materi pembelajaran.

> "Anak-anak yang rutin mengikuti kegiatan kesamaptaan terlihat lebih segar dan fokus saat mengikuti pelajaran. Mereka juga jadi lebih disiplin dan semangat, terutama saat jam pelajaran pagi." Ungkap guru pendidikan jasmani.

Sedangkan berdasarkan wali kelas IV menyatakan bahwa terdapat perubahan yang cukup mencolok pada siswa setelah rutin mengikuti kesamaptaan. Siswa menjadi lebih cepat memahami pelajaran dan menunjukkan respons yang lebih aktif selama proses pembelajaran. Mereka terlihat lebih antusias dalam menjawab pertanyaan yang diberikan guru, yang menandakan adanya peningkatan konsentrasi dan keterlibatan dalam kegiatan belajar. Hal ini

memperkuat pandangan bahwa aktivitas fisik seperti kesamaptaan memiliki dampak positif terhadap kemampuan kognitif siswa.

> "Kami melihat perubahan yang cukup jelas. Siswa menjadi lebih cepat menangkap pelajaran dan lebih aktif dalam menjawab pertanyaan di kelas." Ungkap wali kelas IV

Begitupula menurut wali kelas V bahwa ketika siswa-siswi dalam kelas memulai langsung pembelajaran tanpa adanya pemanasan baik di dalam kelas atau luar untuk membangkitkan semangat mereka termasuk melalui kegiatan kesamaptaan atau olahraga itu terlihat lebih loyo atau kurang semangat. Akan tetapi ketika sudah dilakukan kesamaptaan terlihat lebih semangat dan juga lebih kuat serta fokus dalam belajar. Akan tetapi penerapan kesamaptaan ini tidak perlu lama-lama jika dilakukan sebelum belajar agar fisik dan konsentrasi masih kuat dan penuh.

> "kalau di kelas V itu memang terlihat bahwa ketika siswa-siswi tidak dilakukan pemanasan itu terlihat lebih kaku dan juga kurang semangat belajar. Akan tetapi jika sudah dilakukan itu terlihat lebih kuat walaupun tidak boleh berlebihan agar tidak kelelahan" ungkap wali kelas V

Hal ini diperkuat oleh salah satu siswa menyampaikan bahwa ia merasa lebih semangat untuk datang ke sekolah karena adanya kegiatan senam pagi dan olahraga. Selain itu akan lebih semangat juga ketika adanya *ice breaking* ketika dalam belajar. Menurutnya, setelah melakukan aktivitas fisik tersebut, ia merasa lebih mudah memahami pelajaran yang diajarkan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa kegiatan kesamaptaan tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga membantu meningkatkan kenyamanan dan kesiapan belajar dari perspektif siswa itu sendiri.

> "Saya jadi lebih semangat ke sekolah karena ada senam pagi dan olahraga. Rasanya jadi lebih gampang memahami pelajaran setelah itu." Ungkap salah satu siswa perempuan dari kelas V

Secara keseluruhan dari diatas, menunjukkan bahwa kesamaptaan memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 091641 Bandar Tinggi. Baik dari hasil statistik maupun pengakuan dari guru dan siswa, terlihat bahwa program fisik seperti kesamaptaan bukan hanya mendukung kesehatan

jasmani, tetapi juga memberikan pengaruh nyata terhadap kesiapan mental siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

PEMBAHASAN

Kesamaptaan adalah sebuah istilah yang menggambarkan kondisi optimal di mana seseorang berada dalam keadaan fisik, mental, dan sosial yang seimbang dan harmonis, sehingga memungkinkan individu tersebut untuk berfungsi secara maksimal dan efektif dalam menjalani berbagai aspek kehidupan (Achmad et al., 2021). Dalam konteks ini, kesamaptaan bukan sekadar ukuran kebugaran jasmani atau kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, melainkan sebuah konsep yang mencakup seluruh aspek keberadaan manusia yang meliputi kondisi kesehatan fisik, kesiapan mental, serta kemampuan berinteraksi dan beradaptasi dalam lingkungan sosial secara dinamis (Wiradharma et al., 2019). Kesamaptaan atau latihan kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang perkembangan siswa di sekolah dasar. Pada masa ini, anak-anak berada dalam tahap perkembangan fisik dan mental yang pesat, sehingga membutuhkan kegiatan yang dapat menyeimbangkan pertumbuhan tubuh dengan kesiapan mental dalam belajar (Assidiqi & Sadiyah, 2024). Kesamaptaan berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa melalui aktivitas seperti senam pagi, lari ringan, peregangan, dan olahraga sederhana yang dilakukan secara rutin (Setiawan et al., 2020).

Secara fisik, kesamaptaan membantu memperkuat otot dan tulang, melatih koordinasi gerak, serta meningkatkan daya tahan tubuh sehingga siswa lebih jarang sakit dan mampu mengikuti proses belajar dengan optimal (Karina Nur Safitri et al., 2024). Dari sisi psikologis, aktivitas kesamaptaan dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak yang berdampak langsung pada peningkatan konsentrasi, daya pikir, serta kesiapan mental untuk menerima pelajaran. Siswa yang aktif bergerak umumnya lebih fokus, tidak mudah mengantuk, dan memiliki semangat belajar yang lebih tinggi. Selain itu, kegiatan kesamaptaan juga membentuk karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan semangat juang (Syaukani et al., 2024). Saat siswa dilibatkan dalam aktivitas fisik bersama, mereka belajar menghargai aturan, membangun solidaritas dengan teman, dan merasakan manfaat langsung dari pola hidup sehat. Hal ini sangat penting sebagai fondasi pembentukan sikap dan perilaku positif sejak usia dini. Dengan demikian, kesamaptaan tidak hanya berkontribusi terhadap

aspek jasmani siswa, tetapi juga mendukung secara holistik proses pendidikan di sekolah dasar.

Dalam hasil penelitian ini terkait peran kegiatan kesamaptaan dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 091641 Bandar Tinggi ditemukan bahwa kegiatan kesamaptaan, yang meliputi aktivitas fisik seperti senam pagi, lari ringan, dan latihan kebugaran jasmani, *ice breaking*, dan kegiatan di dalam kelas berkaitan dengan kesamaptaan merupakan bagian dari program pendidikan jasmani yang secara rutin dilakukan sebelum proses belajar dimulai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan tersebut mampu memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kesiapan belajar siswa, baik secara fisik maupun psikologis.

Secara kuantitatif, terdapat peningkatan rata-rata skor konsentrasi siswa dari 68,25 sebelum mengikuti kegiatan kesamaptaan menjadi 78,90 setelah kegiatan dilakukan secara rutin. Uji statistik paired sample t-test menunjukkan bahwa peningkatan ini signifikan dengan nilai $p = 0{,}000$ ($< 0{,}05$), yang berarti kesamaptaan memiliki kontribusi nyata dalam meningkatkan fokus belajar siswa. Dimana menurut beberapa siswa peningkatan tersebut dikarenakan dengan adanya kesemaptaan membuat belajar lebih semangat dan tidak mudah kelelahan. Secara fisiologis, aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki sirkulasi oksigen, dan merangsang hormon-hormon yang mendukung daya konsentrasi dan kesegaran mental. Hal ini juga memperkuat penelitian lainnya bahwa kesamaptaan memiliki nilai positif dalam berkonsentrasi bagi siswa-siswi sekolah di tingkat dasar, dan bukan hanya kepada para prajurit TNI ataupula Polri yang dapat membuat lebih berkonsentrasi (Burhanudin et al., 2023).

Di sisi lain, motivasi belajar siswa juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata skor motivasi meningkat dari 70,40 menjadi 82,15 setelah kegiatan kesamaptaan. Dengan nilai $p = 0{,}000$ pada uji paired sample t-test, dapat disimpulkan bahwa kesamaptaan berperan penting dalam membentuk semangat belajar siswa. Siswa yang merasa sehat, segar, dan aktif secara fisik cenderung memiliki semangat belajar yang lebih tinggi, percaya diri, dan menunjukkan antusiasme yang lebih besar dalam proses pembelajaran di kelas. Hal ini juga memperkuat teori terkait bahwanya motivasi belajar siswa atau seseorang tidak hanya muncul dan kuat dari diri sendiri, akan tetapi juga dari lingkungan serta juga kegiatan yang ada termasuk dalam pembelajaran (Sholihah & Kurniawan, 2016).

Temuan melalui wawancara mendukung data kuantitatif tersebut. Guru pendidikan jasmani menyatakan bahwa siswa yang rutin mengikuti kesamaptaan terlihat lebih fokus, segar, dan disiplin. Sementara itu, wali kelas IV dan V juga menyebutkan bahwa siswa menjadi lebih cepat memahami materi pelajaran dan aktif dalam bertanya maupun menjawab pertanyaan selama proses belajar. Bahkan, salah satu siswa mengungkapkan bahwa ia merasa lebih semangat datang ke sekolah dan lebih mudah memahami pelajaran setelah mengikuti kegiatan senam dan olahraga pagi. Hasil ini sejalan dengan teori pendidikan holistik yang menyatakan bahwa perkembangan fisik, mental, dan sosial anak harus dibina secara seimbang (Wulandari et al., 2021). Kegiatan kesamaptaan terbukti mendukung bukan hanya kebugaran jasmani, tetapi juga kesiapan mental yang berdampak langsung pada konsentrasi dan motivasi belajar. Dengan demikian, kesamaptaan dapat dipandang sebagai bagian integral dari strategi pendidikan yang efektif, terutama di jenjang pendidikan dasar, dan bukan hanya kepada jenjang sekolah tertentu saja, tetapi juga terjadi di tingkat dasar.

Kegiatan fisik juga diyakini memperkuat keteraturan rutinitas siswa, meningkatkan disiplin, dan membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini. Pembiasaan ini tidak hanya mendukung prestasi akademik, tetapi juga membentuk karakter siswa dalam hal tanggung jawab, kerjasama, dan kemandirian. Dengan lingkungan belajar yang sehat dan terstruktur, siswa menjadi lebih siap secara keseluruhan dalam menerima materi pelajaran. Hal ini didukung oleh penelitian Kalua bahwasanya karakter, disiplin, dan kebiasaan baik juga dapat terbentuk dari adaya kegiatan kesamaptaan bagi seseorang baik di lingkungan pendidikan dan juga lingkungan lainnya, sebagaimana yang terjadi di sekolah TNI, Polri dan juga lingkungan kerja (Kalua et al., 2024).

Namun demikian, keberhasilan implementasi kegiatan kesamaptaan sangat tergantung pada konsistensi pelaksanaan dan dukungan dari semua pihak, mulai dari kepala sekolah, guru, hingga orang tua. Tanpa dukungan penuh dan keterlibatan aktif, kegiatan ini berisiko dianggap sekadar formalitas dan tidak akan memberikan dampak maksimal bagi peserta didik. Maka dari itu, penting bagi sekolah melalui kepala sekolah dan guru serta bantuan orangtua untuk terus mendukung program yang memiliki dampak positif secara penuh dan melakukan pembaharuan hal-hal termasuk dengan adanya kegiatan wajib kesamaptaan baik sebelum belajar di kelas atau ketika dalam kegiatan di lapangan (Jazuli et al., 2023).

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kesamaptaan memainkan peran penting dalam mendukung proses pembelajaran siswa secara menyeluruh. Penelitian ini memperkuat pentingnya program non-akademik yang terintegrasi dengan kegiatan pembelajaran di sekolah dasar. Dengan hasil yang positif, sekolah diharapkan terus melanjutkan dan mengembangkan kegiatan kesamaptaan sebagai bagian dari upaya meningkatkan mutu pendidikan dasar. Implikasi penelitian ini yaitu: dari segi proses pembelajaran hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan kesamaptaan secara nyata dapat meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, kegiatan fisik seperti senam pagi atau olahraga ringan perlu dijadikan bagian rutin dari kegiatan sekolah. Hal ini akan menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, karena siswa datang ke kelas dalam kondisi segar, siap mental, dan memiliki semangat untuk belajar. Dari segi kebijakan sekolah penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk menetapkan kebijakan yang mendorong pelaksanaan kesamaptaan secara terstruktur dan berkelanjutan. Sekolah dapat menjadikan kesamaptaan sebagai bagian dari kurikulum tersembunyi (hidden curriculum) yang mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional secara holistik. Sedangkan dari segi peran guru, terutama guru pendidikan jasmani, memiliki peran penting dalam mendesain dan mengelola kegiatan kesamaptaan agar menarik dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa. Selain itu, guru kelas juga diharapkan mendukung kegiatan ini dengan menciptakan kesinambungan antara aktivitas fisik dan proses pembelajaran di kelas. Maka dari itu, orang tua perlu diberi pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang prestasi akademik anak. Dengan pemahaman ini, orang tua dapat lebih mendorong anak untuk aktif mengikuti kegiatan kesamaptaan dan menjaga pola hidup sehat di rumah.

KESIMPULAN

Oleh karena itu dari pemaparan diatas disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara pelaksanaan program kesamaptaan dengan peningkatan konsentrasi dan motivasi belajar siswa di kelas. Kegiatan kesamaptaan terbukti mampu menciptakan kondisi fisik yang lebih prima dan suasana belajar yang lebih bersemangat. Hal ini dibuktikan dengan data analisis kegiatan kesamaptaan memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 091641 Bandar Tinggi. Rata-rata skor konsentrasi siswa meningkat dari 68,25 menjadi 78,90 setelah mengikuti kegiatan

kesamaptaan secara rutin. Demikian pula, rata-rata skor motivasi belajar meningkat dari 70,40 menjadi 82,15. Hasil uji paired sample t-test pada kedua variabel menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Begitupula dari hasil wawancara dengan guru dan siswa, diperoleh gambaran bahwa siswa yang rutin mengikuti kesamaptaan terlihat lebih segar, disiplin, dan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Mereka juga menunjukkan peningkatan semangat belajar dan kemampuan memahami pelajaran secara lebih cepat. Dengan demikian, penerapan program kesamaptaan secara konsisten di sekolah dasar dapat menjadi strategi efektif dalam menunjang keberhasilan akademik siswa, khususnya dalam membentuk kesiapan belajar yang lebih optimal baik dari segi mental maupun fisik.

Penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang jelas terhadap dunia pendidikan dasar, khususnya dalam hal integrasi kegiatan fisik dengan proses pembelajaran akademik. Berdasarkan data yang diperoleh, terjadi peningkatan signifikan pada konsentrasi dan motivasi belajar siswa setelah mengikuti kegiatan kesamaptaan secara rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik seperti senam pagi, olahraga ringan, dan latihan kebugaran memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan mental siswa untuk belajar. Secara nyata, penelitian ini membuktikan bahwa program kesamaptaan bukan hanya berdampak pada aspek jasmani, tetapi juga mampu memperbaiki aspek kognitif dan afektif siswa, seperti daya fokus, semangat belajar, serta keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, hasil penelitian ini secara empiris mendukung pentingnya pendekatan pendidikan yang menyeluruh (holistik), yang menggabungkan unsur fisik, mental, dan emosional untuk meningkatkan hasil belajar siswa di jenjang sekolah dasar.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya meliputi: 1) Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji pengaruh kesamaptaan tidak hanya terhadap konsentrasi dan motivasi belajar, tetapi juga terhadap prestasi akademik siswa secara langsung, kecerdasan emosional, atau disiplin belajar sebagai variabel tambahan. 2) Penelitian ke depan dapat menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti pre-test dan post-test control group design, untuk membandingkan kelompok yang mengikuti kesamaptaan dengan kelompok yang tidak mengikuti, sehingga hasilnya lebih objektif dan generalisasi lebih luas. 3) Penelitian di selanjutnya perlu dilakukan di sekolah lain dengan karakteristik berbeda (misalnya di wilayah pedesaan atau sekolah swasta) atau pada tingkatan berbeda misalnya di sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas, untuk membandingkan hasil dan memperkuat validitas eksternal dari temuan yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, R., Novianti, A. G., & Baransano, N. (2021). SISTEM PENDUKUNG KEPUTUSAN KELAYAKAN CALON BRIGADIR POLRI BERDASARKAN TES KESAMAPTAAN JASMANI PADA POLDA PAPUA MENGGUNAKAN METODE SIMPLE ADDITIVE WEIGHTING (SAW). *Jurnal Teknologi Informasi*, *9*(1), 156. https://ojs.ustj.ac.id/jti/article/view/928

Aisyah, D. N., & Sembiring, Z. (2025). Implementasi Tes Kesemaptaan Jasmani melalui Teknologi Computer Vision dan IoT terhadap Pembinaan TNI Polri pada Daerah Magelang. *MASALIQ*, *5*(3), 1198–1212. https://doi.org/10.58578/masaliq.v5i3.5806

Assidiqi, A. H., & Sadiyah, D. (2024). The Role Of Islamic Religious Education Teachers In Instilling Students' Character Values In Supporting The Pancasila Student Profile At Sdn Sumbersari. *Ashlach: Journal of Islamic Education*, *1*(3), 35. https://scholar.google.com/scholar?cluster=5776213698384451444&hl=en&oi=scholarr

Burhanudin, S., Supriyono, T., & Muliani, M. (2023). OPTIMALISASI KESAMAPTAAN JASMANI PRAJURIT AKADEMI MILITER MAGELANG. *Dwija Kusuma*, *11*(2), 49. https://ojs.akmil.ac.id/index.php/administrsipertahanan/article/view/124

Hanifah, H., Herdiana, H., & Jayatni, I. (2023). HUBUNGAN PERSONAL HYGIENE, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA DARUSSALAM KABUPATEN GARUT TAHUN 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(10), 4318–4331. https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1671

Jazuli, A., Salsabila, A. Y., Assidiqi, A. H., & Sadiyah, D. (2023). The Strategy of the Head of Madrasah in Cultivating Fastabiqul Khoirot Culture in the State High School Environment in Batu City. *EDHJ Unnusa*, *8*(April), 56–65. https://journal2.unusa.ac.id/index.php/EHDJ/article/view/4849

Kalua, A. L., Ramadhan Kaplale, J., Klarissa Ribka Mapalie, N., Syagitsyah Iriansu, I., & Ketaren, E. (2024). PENGEMBANGAN ALAT TES KESAMAPTAAN TNI/POLRI BERBASIS TEKNOLOGI COMPUTER VISION DAN IOT DENGAN METODE POSE ESTIMATION MENGGUNAKAN PYTHON. *Jurnal TIMES*, *13*(2), 294–299. https://doi.org/10.51351/jtm.13.2.2024791

Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, *3*(2), 44–56. https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108

Kurniati, Rizki, Danang Pujo Broto, G. N. (2025). Integrasi Aktivitas Fisik Outdoor Pada Destinasi Camping Ground: Tinjauan Literatur Dampak Kesehatan dan Pariwisata Alam di Yogyakarta. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, *7*(1), 13. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJST/article/view/96554

Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, *4*(2), 339–347. https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801

Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak

Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, *18*(2), 14–18. https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18

Salim, D. K., Adelia, T., Siregar, F. R., Komaria, R. D. N., Syahira, N., Abdullah, Z., & Sembiring, Z. (2025). Peran Kesamaptaan dalam Meningkatkan Kinerja dan Konsentrasi. *Indonesian Research Journal On Education*, *5*(3), 495. https://irje.org/irje/article/view/2660

Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, *3*(2), 59–65. https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513

SHOLIHAH, A., & Kurniawan, R. Y. (2016). ANALISIS PENGARUH MOTIVASI BELAJAR DAN LINGKUNGAN BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR. *JUPE: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, *4*(3), 167. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jupe/article/view/16008

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (26th ed.). Alfabeta.

Syaukani, A. A., Sudarmanto, E., Fatoni, M., Sistiasih, V. S., Sulaiman, A., & Yulianingsih, I. (2024). Pendampingan Organisasi Pemuda Muhammadiyah dalam Penyelenggaraan Kejuaraan Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Warisan Budaya dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Menengah. *Buletin KKN Pendidikan*, *6*(1), 76–85. https://doi.org/10.23917/bkkndik.v6i1.23631

Tsalisafriana, A. (2024). Efektivitas Pembelajaran PJOK dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa: Tinjauan Literatur. *Proceding Seminar Pendidikan Olahraga*, *3*(1), 259. https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmpd/article/view/4239

Wiradharma, R. P., Akbar, N. Z., & Aman, A. K. (2019). Efek latihan kesamaptaan terhadap kadar D-Dimer pada anggota militer Kodam I Bukit Barisan. *Intisari Sains Medis*, *10*(2), 60. https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.363

Wulandari, F., Hidayat, T., & Muqowim, M. (2021). KONSEP PENDIDIKAN HOLISTIK DALAM MEMBINA KARAKTER ISLAMI. *Muróbbî: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *5*(2), 157–180. https://doi.org/10.52431/murobbi.v5i2.374