

**UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA
KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA KELAS ATAS MELALUI
METODE LATIHAN *LIFE KINETIK***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

Sri Rizky Aprilianti

NIM. 2008348

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG – 2024**

LEMBAR HAK CIPTA

**UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA
KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA KELAS ATAS MELALUI
METODE LATIHAN *LIFE KINETIK***

Oleh

Sri Rizky Aprilianti

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Sri Rizky Aprilianti

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, di fotokopi atau lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

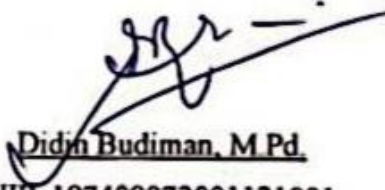
SRI RIZKY APRILIANTI

2008348

**UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA
KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA KELAS ATAS MELALUI
METODE LATIHAN LIFE KINETIK**

disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

Pembimbing I



Didi Budiman, M Pd.
NIP. 197409072001121001

Pembimbing II



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M Pd
NIP. 197508122009121004

Mengetahui

**Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M Pd
NIP. 197508122009121004

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA KELAS ATAS MELALUI METODE LATIHAN *LIFE KINETIK*”** adalah karya asli saya. Saya tidak melakukan plagiarisme atau pengutipan yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya, saya bersedia menerima risiko/sanksi yang berlaku.

Bandung, Januari 2024

Yang membuat pernyataan,

Sri Rizky Aprilianti

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA KETERAMPILAN GERAK DASAR KELAS ATAS DENGAN MENGGUNAKAN METODE LATIHAN *LIFE KINETIK*”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani di Universitas Pendidikan Indonesia.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik yang membangun dari pembaca guna menyempurnakan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembacanya.

Bandung, Januari 2024

Sri Rizky Aprilianti

2008348

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis sangat bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya juga berterima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan dan bimbingan. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., MA. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. H. RD. Boyke Mulyana. M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd. selaku ketua program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani serta dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan kemudahan dalam penulisan skripsi.
4. Bapak Didin Budiman, M.Pd. salah satu dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing I yang telah membimbing selama penulisan skripsi ini hingga selesai.
5. Seluruh Staf Dosen Program Studi S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan ilmunya dan bimbingannya selama menjalani perkuliahan.
6. Teruntuk ayahanda tercinta Asep Ahmad Sugandi (alm) dan Ibunda tercinta Eti Kasmiati, serta kaka tercinta Asti Azhar Ligiarti yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi dan doa bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga mendapatkan gelar S.Pd.
7. Kepada Uak Ade Maman selaku kaka mamah dan pengganti ayah yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi untuk terus melanjutkan perkuliahan hingga selesai.
8. Kepada salah satu teman saya yang selalu mensupport, selalu mendengarkan keluhan penulis, serta selalu membantu penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Kepada Bapak Gilang, Bapak Abdul Ghani, dan Ibu Fitri selaku guru pendidikan jasmani yang berada di SDN Tilil 032 Kota Bandung penulis

mengucapkan terimakasih banyak karena telah mengizinkan penulis untuk melakukan proses pengambilan data skripsi.

10. Kepada seluruh siswa dan siswi kelas IV SDN Tilil 032 Kota Bandung yang telah bersedia menjadi subjek penelitian hingga skripsi selesai.
11. Kepada Coach Drs. Suparman CTNNLP.,CLC.,LOAP selaku dosen yang dapat dijadikan sebagai teman atau seorang ayah, terimakasih telah membantu, membimbing, memotivasi, dan memberikan arahan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
12. Kepada Bapak Agil Gusti Zaidan, S.Pd., AIFMO. yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
13. Kepada teman Positif (Dhiaz, Kharisma, Reza, Audi, Myna, Fahrizal, Halim, Adelia) yang telah kebersamai selama masa perkuliahan mulai dari awal perkuliahan hingga saat ini, terimakasih telah memberikan banyak cerita, pengalaman, kebersamaan, serta mau menemani dalam keadaan senang maupun susah.
14. Kepada salah satu sahabat serta teman SMA saya Ali Setiawan yang telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Kepada sahabat seperjuangan Salsa Dilla Meisya baik dalam perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini, terimakasih telah memberikan hal-hal positif, selalu mau membantu orang lain dalam keadaan apapun, memberikan motivasi, tidak merasa bahwa dirinya hebat, semoga allah SWT selalu membalas kebaikan-kebaikan salsa selama ini.
16. Kepada Rangga Rizki, Riri Nursaidah, Rinrin Septian, Ardianto, Ardian yang telah membantu dalam proses pengambilan data skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
17. Kepada keluarga besar LABDAJAYA 2020 yang telah menemani penulis melewati masa-masa perkuliahan di FPOK UPI selama tiga tahun setengah ini.
18. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi dan tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA KELAS ATAS MELALUI METODE LATIHAN *LIFE KINETIK*

Sri Rizky Aprilianti

Srirzkyaprilianti@upi.edu

Latihan *life kinetik* merupakan gabungan aktivitas motorik, tantangan kognitif, dan pelatihan persepsi visual. Metode latihan *life kinetik* bertujuan untuk merangsang otak agar dapat meningkatkan kemampuan fokus, berpikir, multitasking, mengingat, dan mengatasi stress. Selain itu juga, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *life kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada keterampilan gerak dasar. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan desain penelitian *True Ekperimental Design Pretest-Posttest Control Grup Design*. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 032 Tilil Kota Bandung dengan subjek penelitian melibatkan siswa-siswi kelas IV yang berjumlah 88 orang dan sampel sebanyak 24 orang kelompok eksperimen dan 24 orang kelompok kontrol jadi total sampel yang digunakan yaitu 48 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Concentration Grid Test (CGT)* dan *Test Of Gross Motor Development-2 (TGMD-2)*. Analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas shaporo-wilk, uji homogenitas, dan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *life kinetik* maupun latihan konvensional dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada keterampilan gerak dasar, dengan hasil yang signifikan antara hasil tes konsentrasi dan keterampilan gerak dasar sebelum dan sesudah latihan. Oleh karena itu, latihan *life kinetik* yang dikombinasikan dengan permainan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: *Life kinetik*, Konsentrasi, Keterampilan Gerak Dasar

ABSTRACT

EFFORTS TO IMPROVE LEARNING CONCENTRATION IN BASIC MOVEMENT SKILLS OF UPPER GRADE STUDENTS THROUGH THE KINETIC LIFE TRAINING METHOD

Sri Rizky Aprilianti

Srirzkyaprianti@upi.edu

Kinetic life exercises are a combination of motor activity, cognitive challenges, and visual perception training. The kinetic life training method aims to stimulate the brain to improve its ability to focus, think, multitask, remember, and cope with stress. Besides, this study aims to find out whether kinetic life exercises can improve learning concentration on basic movement skills. The research method used is experimental research with research design True Experimental Design Pretest-Posttest Control Group Design. The research was carried out at SDN 032 Tilil Kota Bandung with the subject of research involving students of class IV of 88 people and samples of 24 people experimental group and 24 people control group so the total sample used is 48 people. Sampling techniques using purposive sampling. The instruments used in this investigation are the Concentration Grid Test (CGT) and the Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2). Data analysis using pre-conditional tests such as shaporo-wolf normality tests, homogeneity tests, and Paired Sample T-Test and Independent Sample-T-Tests hypothesis tests. The results in this study showed that kinetic life exercises as well as conventional exercise can improve learning concentration on basic movement skills, with significant results between concentration test results and basic motion skills before and after exercise. Therefore, kinetic life exercises combined with games can be an effective alternative to improving the learning concentration of elementary school students.

Keywords: *Basic Movement Skills, Concentration, Life Kinetic*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Dilihat dari Segi Teori.....	4
1.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan	4
1.4.3 Dilihat dari Segi Praktik	4
1.4.4 Dilihat dari Segi Isu serta Aksi Sosial.....	4
1.5 Struktur Organisasi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Konsentrasi Belajar.....	6
2.1.1 Pengertian Konsentrasi.....	6
2.1.2 Pengertian Belajar	7
2.1.3 Ciri - ciri Konsentrasi Belajar	7
2.1.4 Indikator Konsentrasi Belajar.....	8
2.2 Hakikat Keterampilan Gerak Dasar.....	9
2.2.1 Pengertian Keterampilan Gerak Dasar	9
2.2.2 Manfaat Keterampilan Gerak Dasar.....	10

2.3 Latihan <i>Life Kinetik</i>	10
2.3.1 Konsep Dasar Latihan <i>Life Kinetik</i>	10
2.3.2 Manfaat Latihan <i>Life Kinetik</i>	11
2.3.3 <i>Life Kinetik</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi.....	12
2.4 Penelitian yang Relevan	13
2.5 Kerangka Berpikir	13
2.6 Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Metode Penelitian	17
3.2 Desain Penelitian	17
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
3.3.1 Waktu Penelitian	18
3.3.2 Tempat Penelitian.....	18
3.4 Partisipan Penelitian	18
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
3.5.1 Populasi Penelitian	19
3.5.2 Sample Penelitian.....	19
3.6 Instrumen Penelitian	20
3.6.1 <i>Concentration Grid Test (CGT)</i>	20
3.6.2 <i>Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2)</i>	21
3.7 Prosedur Penelitian	26
3.8 Analisis Data.....	27
3.8.1 Uji Normalitas	27
3.8.2 Uji Homogenitas	27
3.8.3 Uji <i>Paired Sample T-test</i>	27
3.8.4 Uji <i>Independent Sample T-test</i>	28
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Temuan Peneliti	29
4.1.1 Analisis data Deskriptive Statistics	29
4.1.2 Tabel Data Distribusi Frekuensi pada Kelompok Eksperimen	30
4.1.3 Tabel data Distribusi Frekuensi pada Kelompok Kontrol.....	31
4.2 Hasil Analisis Data untuk Latihan <i>Life Kinetik</i> dan Latihan Konvensional Keseluruhan	32
4.2.1 Uji Normalitas	32

4.2.2 Uji Homogenitas	33
4.2.3 Uji Perbedaan Rata-rata	34
4.3 Pembahasan	36
4.3.1 Latihan <i>Life Kinetik</i> dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Keterampilan Gerak Dasar	37
4.3.2 Latihan Konvensional dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Keterampilan Gerak Dasar	39
4.3.3 Perbedaan Latihan <i>Life Kinetik</i> dan Latihan Konvensional terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Keterampilan Gerak Dasar	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	43
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Implikasi	43
5.3 Rekomendasi	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	51
<i>Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi</i>	<i>52</i>
<i>Lampiran 2. Program Latihan Life Kinetik.....</i>	<i>57</i>
<i>Lampiran 3 Program Latihan Tanpa Perlakuan</i>	<i>73</i>
<i>Lampiran 4. Lembar Observasi Konsentrasi</i>	<i>87</i>
<i>Lampiran 5. Lembar Observasi Tes Of Gross Motor Development</i>	<i>88</i>
<i>Lampiran 6. Surat Izin Penelitian</i>	<i>92</i>
<i>Lampiran 7. Surat Balasan.....</i>	<i>93</i>
<i>Lampiran 8. Lembar Bimbingan Skripsi</i>	<i>94</i>
<i>Lampiran 9. Data Konsentrasi dan Keterampilan Gerak Dasar</i>	<i>97</i>
<i>Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....</i>	<i>99</i>
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Perencanaan dalam Menggunakan Metode Latihan Life Kinetik....	15
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design (Sugiyono, 2020, hlm 116)	18
Gambar 3. 2 Rumus Slovin ((Imran, 2017, hlm 114)	19
Gambar 3. 3 Grid Concentration Exercise	21
Gambar 3. 4 Prosedur Penelitian.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Penilaian Tes Konsentrasi.....	21
Tabel 3. 2 Struktur dan Item Test TGMD-2	22
Tabel 3. 3 Norma Konversi data Skor Kasar ke Skor Standar Subtest Lokomotor (Laki-laki & Perempuan)	22
Tabel 3. 4 Norma Konversi Data Skor Kasar ke Skor Standar Subtes Objek Kontrol (Perempuan).....	23
Tabel 3. 5 Norma Konversi Data Skor Kasar ke Skor Standar Subtes Objek Kontrol (Laki-laki)	23
Tabel 3. 6 Norma Penilaian Jumlah Skor Standar Subtes ke Persentil dan Hasil Bagi	24
Tabel 3. 7 Norma Deskriptif Hasil Motorik.....	25
Tabel 4. 1 Deskriptive Statistics Keseluruhan	29
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Eksperimen.....	30
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak dasar Eksperimen.....	30
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Kontrol.....	31
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak dasar Kontrol.....	31
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Konvensional	33
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Konvensional	34
Tabel 4. 8 Uji Paired Sample t-test pada Kelompok Eksperimen.....	34
Tabel 4. 9 Uji Paired Sample t-test pada Kelompok Konvensional.....	35
Tabel 4. 10 Uji Independent Sample T-test Metode Latihan Life Kinetik dan Latihan Konvensional	35

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi</i>	52
<i>Lampiran 2. Program Latihan</i>	57
<i>Lampiran 3. Lembar Observasi Konsentrasi</i>	87
<i>Lampiran 4. Lembar Observasi Tes Of Gross Motor Development</i>	88
<i>Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....</i>	92
<i>Lampiran 6. Surat Balasan</i>	93
<i>Lampiran 7. Lembar Bimbingan Skripsi.....</i>	94
<i>Lampiran 8. Data Konsentrasi dan Keterampilan Gerak Dasar.....</i>	97
<i>Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian</i>	99

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. F., & Irsyada, M. (2022). Pengaruh Latihan Life Kinetic Terhadap Keterampilan Atlet Bolavoli Tim Galow Vbc. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 46–50.
- Agung Mulyadi, K., Sartono, H., & Geraldi Novian. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Agus, H. (2023). *Metode Life Kinetik dalam Pengembangan Teknik Taekwondo*. 2(2), 12–21.
- Ainul Mardiyah, D. (2015). *Hubungan Renang Dengan Konsentrasi Pada Anak*. 8(September), 628–641.
- Amalia, A., Sucipto, & Hilyana, S. F. (2022). Konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>
- Ambardini, R. L. (2009). Pendidikan Jasmani Dan Prestasi Akademik : Tinjauan Neurosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(April), 46–52.
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. (2023). Analisis tingkat konsentrasi belajar peserta didik dalam proses pembelajaran di sd negeri tembong 2. *Holistika Jurnal Ilmiah Pgsd*, 7(1), 1–5.
- Aprilia, D., Suranata, K., & Ketut Darsana. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 2–3.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2020). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33.
- Awwaludin, P. N., Komarudin, K., & Muhtar, T. (2018). *The Influence of Brain Jogging Training Model and Intelligence Potential Level on the Improvement of Athlete Concentration in Basketball Sports*. 2(229), 1000–1004. <https://doi.org/10.5220/0007075510001004>
- Balyi, I. (2014). *The System and the Solutions*. 6–9.
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78.
- Budiman, A., Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2023). *The Brain Jogging Training :*

- Solution for Increasing Playing Skill in Field Hockey Athlete. 4(2), 247–254.*
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The exercising brain: Changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. *Neural Plasticity, 2016*. <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). Belajar Dan Pembelajaran. In *CV Kaaffah Learning Center*.
- Duda, H. (2015). Section-Sport Sciences Application of Life Kinetik in The Process of Teaching Technical Activities to Young Football Players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences JKES, 71(25), 53–63*. <https://doi.org/10.5604/17310652.1203803>
- Esti, T., & Irul, H. (2017). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kesehatan*.
- Faris, L. A., Kusmaedi, N., Ugelta, S., Keolahragaan, H. R. I., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2022). the Effect of Life Kinetic Training on Table Tennis Forehand Strike Accuracy. *Medikora, 21(1), 71–79*.
- Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Jurnal K, 1–17*.
- Gothami, N., Komariyah, L., Rhmat, A., & Carsiwa. (2023). *PEMBELAJARAN KONSENTRASI DALAM PENJAS SYSTEMATIC LITERATUR REVIEW. 09, 145–152*.
- Greenlees, I., Thelwell, R., & Holder, T. (2006). Examining the efficacy of the concentration grid exercise as a concentration enhancement exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 7(1), 29–39*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.02.001>
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep Belajar Dan Pembelajaran. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 17(1), 66–79*. <https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>
- Haris, F. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science, 20(1), 58–64*. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i1.40>
- Hartini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di SDN Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. *EduCurio: Education Curiosity, 1(1), 7–13*.
- Haslianti, H. (2019). Pengaruh Kebisingan Dan Motivasi Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7(4), 608–614*. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4839>
- Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Raswan, M. S. (2022). *Hubungan Antara Tingkat kebugaran Jasmani Dengan Konsentrai Belajar Pendidikan Jasmani Siswa. 1(2), 29–34*.
- Imran, H. A. (2017). Peran Sampling dan Distribusi Data dalam Penelitian

- Komunikasi Penekatan Kuantitatif. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 21(1), 111–126.
- Iqbal, D. N., & Tafaqur, M. (2020). Peningkatan Keterampilan Atlet Bola Voli melalui Latihan Life Kinetik. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24006>
- Irsakinah, Y. (2021). Gambaran Keterampilan Gerak Dasar Anak di Taman Kanak-Kanak Sani Ashilla II Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(2), 99–108.
- Khotimah, S. H., Sunaryati, T., & Suhartini, S. (2020). Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 676. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.683>
- Komarudin. (2015). *PISIKOLOGI OLAHRAGA* (Hidayat Yusuf dan Muliawati Nur Nita (ed.); 3rd ed.). PT.REMAJA ROSDAKARYA.
- Komarudin. (2018a). *Life Kinetik dan Performa Psikologis* (L. Pipih (ed.); 1st ed.). PT.REMAJA ROSDAKARYA.
- Komarudin, K. (2018b). *Brain Jogging Exercise and Team and Individual Sports Athletes' Concentration*. 1(299), 456–459. <https://doi.org/10.5220/0007063104560459>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Mardela, R. (2016). *Keterampilan Gerak Dasar Siswa Paud Kota Padang*. 152–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo87019>
- Megawati, W., Ike, H., & Agustina Maunaturrohmah. (2017). Pengaruh Senam Otak (Brain GYM) terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Barat. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.
- Meutia, S., Utami, N., Rahmawati, S., & Himayani, R. (2021). Sistem Saraf Pusat dan Perifer. *Medical Profession Journal of Lampung*, 11(2), 306–311.
- Mustafa, P. S. (2020). Implikasi Pola Kerja Telensefalon dan Korteks Cerebral dalam Pendidikan Jasmani. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 53–62. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.24901>
- Ningrum, S. A., Maksum, A., & ... (2022). Relasi Aktivitas Fisik, Kemampuan Berpikir Kritis Dan Karakter Peserta Didik: Analisis Model Persamaan Struktural. *Jurnal Education ...*, 10(3), 609–616.
- Novan, N. A., Hidayah, N., Erawan, B., Komarudin, K., Awwaludin, P. N., &

- Mustaqim, R. (2020). *Implementation of Life Kinetic Mental Training Method in Order to Improve the Competency of Coaches in Psychological Training for Athletes*. 21(Icsshpe 2019), 256–259. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.067>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Nurdin, & Munzir. (2019). Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Kesiapan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(3), 247–254.
- Nurunnabilah, N., Abdul Gani, R., & Gustiawati, R. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Manipulatif Terhadap Konsentrasi Belajar. *Jurnal Porkes*, 5(2), 498–509. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6109>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Wilcoxon Test , Dependent Test and Independent Test*. June, 170. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34721.07525>
- Nuryana, A. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Ilmiah Berkala Psikologi*, VOL.12 No., 88–98.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2020). *Panduan Penelitian eksperimen beserta Analisis Statistik dengan SPSS* (Vol. 21, Issue 1).
- Putri, A. D., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., Permana, S., & Pendidikan, U. (2023). *Pengaplikasian uji t dalam penelitian eksperimen*. 4(3), 1978–1987.
- Rohmah, D. A. I. (2023). Pengaruh Latihan Life Kinetik terhadap Tingkat Konsentrasi Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Klub Bola voli Pervas Sleman. *Jurnal Keperawatan*, 2 No 2(02), 1–6.
- Saputra, M. Y., Mulyana, Komarudin, & Sartono, H. (2017). Optimization of Pencak Silat Athletes Coordination Through Brain Jogging. *Journal of Physics: Conference Series*, 755(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Saraswati, P. (2017). Kontribusi Self-Regulated Learning Dan Kecerdasan Emosi Dalam Konsentrasi Belajar. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 1(2), 102–120. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v1i2.1640>
- Sugandi, D., Susilawati, D., & Akin, Y. (2023). *Increased Attention Through Kinetic Life Aith A Level Of Concentration On Physical Education Learning: A Study In Elementary School Students*. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2710> Increased

- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). ALFABETA, cv.
- Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan Motorik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi).
- Supriatna, A., Nasem, & Aenul Quthbi, A. (2021). Penerapan Metode Pembelajaran Cooperative Script Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Materi Keragaman Kenampakan Dan Pembagian Wilayah Waktu Di Indonesia. *Jurnal Tahsinia*, 2(2), 158–172. <https://doi.org/10.57171/jt.v2i2.302>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susilawati, D., Suherman, A., Rahman, A. A., & Herdiansyah, H. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Life Kinetic Terhadap Peningkatan Atensi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 3(2), 105–116. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v3i2.2363>
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan V*, 09(1), 113–119.
- Syahrial, B. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. In *Unp Press* (Vol. 1).
- Tambunan, P., Ardhiansyah, M. F., & Kurniawan, M. G. (2020). Pengaruh Suasana Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Produktif. *Jurnal PenSil*, 9(3), 165–171. <https://doi.org/10.21009/jpensil.v9i3.16674>
- Ulrich, D. A. (2000). *Test of Gross Motor Development*.
- Utoyo, S., Juniarti, Y., Sari, N., & Mangge, K. (2020). Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini: Pengembangan Fundamental Movement Skill (FMS) pada Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 404. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.605>
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 72–79.
- Wahyudi, A. A., & Hidayat, T. (2018). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Pada Peserta Eksrakurikuler Putra Smk Negeri2Pamekasan Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 88–93.
- Wardana & Ahdar Djamaluddin. (2021). *Belajar dan Pembelajaran Teori, Desain, Model Pembelajaran dan Prestasi Belajar*.
- Wijaya, H. A., Masrun, M., Ihsan, N., Pranoto, N. W., & Zarya, F. (2023). The Influence of Kinetic Life Training Methods and Concentration on the Dwi

- Hurigi Kick Skills of Taekwondo Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(06), 2465–2472. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i6-15>
- Winata, I. K. (2021). *Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19*. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062>
- Yudiantoro, Asmawi, M., & Karnawijaya, Y. S. (2020). Model Pembelajaran Gerak Dasar Melempar dan Menangkap Pada Anak Usia 7-10 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 151–156.
- Zulfiani, R., & Zulaikhah. (2021). Hubungan Kondisi Lingkungan Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa. *Educator (Directory of Elementary Education Journal)*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.58176/edu.v2i1.134>