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

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Zahratul Ulya
NIM. 22104001

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2026

PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 13 Juli 2026

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: Intan Kemala Sari, M.Pd NIDN. 0127088602	( )
Pembimbing II	: Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO NIDN. 0126068005	( )
Penguji I	: Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si NIDN. 0117126801	( )
Penguji II	: Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd NIDN. 1308119101	( )

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I., M.Ed, Phd
NIDN. 0101018304

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	:	Zahratul Ulya
NIM	:	22104001
Program Studi	:	S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi	:	Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) pada Siswa SD Negeri 36 Banda Aceh.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 05 Mei 2026

Pembimbing I,

Intan Kemala Sari, M.Pd
NIDN. 0127088602

Pembimbing II,

Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

LEMBARAN PERSETUJUAN

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

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 05 Mei 2026

Pembimbing I,

Intan Kemala Sari, M.Pd
NIDN. 0127088602

Pembimbing II,

Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, Ph.D
NIDN. 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama	: Zahratul Ulya
NIM	: 22104001
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 13 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Zahratul Ulya
NIM. 22104001

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyeselaikan skripsi yang berjudul "***Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) pada Siswa SD Negeri 36 Banda Aceh***". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumil akhir nanti, Amin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar melalui penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) sebagai aktivitas fisik yang menyenangkan dan terstruktur. SAIH diharapkan mampu membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa, sehingga mereka lebih fokus dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Melalui penerapan senam ini, diharapkan tercipta suasana belajar yang lebih kondusif serta dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran bagi guru di SD Negeri 36 Banda Aceh.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Nasrol dan Ibunda Yusnimar yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.

3. Fitriati, S.Pd.I., M.Ed, Phd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan pembimbang II yang telah memberikan arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Intan Kemala Sari, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2022 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani kedepannya.

Banda Aceh, 13 Juli 2026
Penyusun,

Zahratul Ulya
22104001

ABSTRAK

Zahratul Ulya. 2026. Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) pada Siswa SD Negeri 36 Banda Aceh. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Intan Kemala Sari, M.Pd., Pembimbing II. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki siswa dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 186 siswa yang merupakan seluruh siswa SD Negeri 36 Banda Aceh. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, sehingga diperoleh 29 siswa kelas V sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket skala Likert, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui perhitungan nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, dan uji beda rata-rata (*t-test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *t*-hitung sebesar 10,18, sedangkan nilai *t*-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$ dengan derajat kebebasan (dk) = 27 sebesar 1,70. Karena nilai *t*-hitung lebih besar daripada *t*-tabel (10,18 > 1,70), maka dapat disimpulkan bahwa Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 36 Banda Aceh. Berdasarkan hasil penelitian, kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) disarankan untuk diterapkan secara rutin sebagai salah satu upaya mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa.

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

ABSTRACT

Zahratul Ulya. 2026. Improving Learning Concentration Through the Indonesian Great Children's Exercise (SAIH) in Students of SD Negeri 36 Banda Aceh. Thesis. Physical Education Study Program. University Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Intan Kemala Sari, M.Pd., Supervisor II. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.

Learning concentration is an important ability that students need to support successful learning processes. This study aimed to determine the effect of Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) on the learning concentration of fifth-grade students at SD Negeri 36 Banda Aceh. This study employed a quantitative approach using an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 186 students from SD Negeri 36 Banda Aceh. The sample was determined through purposive sampling, resulting in 29 fifth-grade students. Data were collected through observation, Likert-scale questionnaires, and documentation. Data analysis was conducted using mean, standard deviation, and t-test. The results showed that the t-value was 10.18, while the t-table value at the significance level of $\alpha = 0.05$ with 27 degrees of freedom was 1.70. Since the t-value was greater than the t-table value (10.18 > 1.70), it can be concluded that Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) had a significant effect on the learning concentration of fifth-grade students at SD Negeri 36 Banda Aceh. Based on the findings, Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) is recommended to be implemented regularly as an effort to improve students' learning concentration.

Key Words: Learning Concentration, Indonesian Great Children's Exercise (SAIH), Elementary School

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
PENGESAHAN PENGUJI ii
LEMBARAN PERSETUJUAN iii
PERNYATAAN KEASLIAN iv
ABSTRAK v
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Pembatasan Masalah 7
1.4 Rumusan Masalah 7
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI
2.1 Hakikat Konsentrasi Belajar 9
2.1.1 Pengertian Konsentrasi Belajar 9
2.1.2 Indikator Konsentrasi Belajar 10
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar 12
2.1.4 Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar 16
2.2 Hakikat Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) 18
2.2.1 Pengertian Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) 18
2.2.2 Tujuan dan Manfaat Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) 20
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan 22
2.4 Kerangka Berfikir 24

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Pendekatan Penelitian 27
3.2 Populasi dan Sampel 28
3.3 Variabel Penelitian 30
3.4 Teknik Pengumpulan Data 30
3.5 Teknik Analisis Data 34

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN
4.1 Prosedur Penelitian 37
4.2 Hasil Penelitian 38
4.3 Pengolahan Data 40
4.4 Pembahasan Penelitian 46

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 50
5.2 Saran 50

DAFTAR PUSTAKA..... 52
LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 55

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir 26

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1	Jumlah Siswa di SD Negeri 36 Banda Aceh	28
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Observasi Konsentrasi Belajar Siswa	31
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Angket Konsentrasi Belajar Siswa	33
Tabel 4.1	Hasil Pengukuran Konsentrasi Belajar pada Siswa SD Negeri 36 Banda Aceh	39
Tabel 4.2	Hasil Perkalian Nilai Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*) Konsentrasi Belajar di SD Negeri 36 Banda Aceh	41

\

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi..... 55

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena 56

Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SD Negeri 36 Banda Aceh 57

Lampiran 4 Foto Dokumentasi Penelitian..... 58

Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Angket..... 62

Lampiran 6 Lembar Angket Penelitian..... 64

Lampiran 7 Lembar Observasi 65

Lampiran 7 Susunan Panitia Penelitian 68

Lampiran 8 Riwayat Hidup 69