PENGARUH AFIRMASI POSITIF DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR SISWA *SLOW LEARNER* DI SEKOLAH DASAR

TESIS

Ditulis guna untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapat gelar
Magister Ilmu Keolahragaan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:

SHOBIROTUS SORAYA
NIM 23060540012

PASCASARJANA ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2024

ABSTRAK

Shobirotus Soraya: Pengaruh Afirmasi Positif Dan Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar Dan Hasil Belajar Siswa *Slow Learner* Di Sekolah Dasar. **Tesis. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 2024.**

Pendidikan merupakan fondasi penting dalam perkembangan generasi muda, namun tidak semua siswa memiliki kemampuan belajar yang sama. Siswa *slow learner* seringkali menghadapi tantangan dalam konsentrasi dan pencapaian hasil belajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh afirmasi positif dan aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan pendekatan *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian terdiri dari 42 siswa *slow learner* yang dipilih melalui *Proportional Stratified Sampling*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa afirmasi positif berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar, dengan koefisien regresi sebesar 0,384 dan nilai t hitung 11,475 ($p < 0,05$). Aktivitas fisik juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar dengan koefisien regresi 0,478 dan t hitung 11,687 ($p < 0,05$). Selain itu, afirmasi positif berpengaruh terhadap hasil belajar dengan koefisien 0,323 (t hitung = 8,752, $p < 0,05$) dan aktivitas fisik berpengaruh terhadap hasil belajar dengan koefisien 0,366 (t hitung = 8,115, $p < 0,05$). Kombinasi kedua intervensi menunjukkan pengaruh yang lebih besar, dengan koefisien interaksi 0,005 dan t hitung 12,886 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa afirmasi positif dan aktivitas fisik dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa *slow learner* di sekolah dasar.

Kata Kunci: Afirmasi Positif, Aktivitas Fisik, Konsentrasi Belajar, Hasil Belajar, *Slow Learner*, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

Shobirotus Soraya: Effect of Positive Affirmation and Physical Activity on the Concentration in Learning and Learning Outcomes of the Slow Learner Students in Elementary School. **Thesis. Yogyakarta: Department of Sport Science, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta 2024.**

Education serves as a crucial basis for the growth of the younger generation; yet, not all students possess identical learning capabilities. Students who are slow learners frequently encounter difficulties in concentration and the attainment of educational objectives. This research aims to investigate the impact of positive affirmations and physical activity on the concentration and academic performance of slow learners in elementary schools.

This research used a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design approach. The research sample consisted of 42 slow learner students selected through Proportional Stratified Sampling.

The research findings show that positive affirmations has a significant effect on learning concentration, with a regression coefficient of 0.384 and a t-value of 11.475 ($p < 0.05$). Physical activity also show a significant effect on learning concentration with a regression coefficient of 0.478 and a t-value of 11.687 ($p < 0.05$). In addition, positive affirmation affects learning outcomes with a coefficient of 0.323 (t count = 8.752, $p < 0.05$) and physical activity affects learning outcomes with a coefficient of 0.366 (t count = 8.115, $p < 0.05$). The combination of both interventions show a greater effect, with an interaction coefficient of 0.005 and a t count of 12.886 ($p < 0.05$). These findings indicate that positive affirmation and physical activity can be effective strategies to improve the concentration and learning outcomes of slow learner students in elementary schools.

Keywords: Positive Affirmation, Physical Activity, Concentration in Learning, Learning Outcomes, Slow Learners, Elementary School.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: https:/www.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa	: Shobirotus Soraya
Nomor Mahasiswa	: 23060540012
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 28 November 2024
Yang membuat pernyataan,

Shobirotus Soraya
23060540012

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH AFIRMASI POSITIF DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR SISWA SLOW LEARNER DI SEKOLAH DASAR

TESIS

SHOBIROTUS SORAYA
NIM 23060540012

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:

Koordinator Program Studi	Dosen Pembimbing
Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.	Prof. Dr. Drs. Panggung Sutapa, M.S.
NIP. 197612122008121001	NIP. 195907281986011001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH AFIRMASI POSITIF DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR SISWA *SLOW LEARNER* DI SEKOLAH DASAR

TESIS

SHOBIROTUS SORAYA
NIM 23060540012

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 04 Desember 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or (Ketua Penguji)		12 Desember 2024
Dr. Eka Swasta Budayati, M.S. (Sekretaris Penguji)		12 Desember 2024
Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or. (Penguji I)		12 Desember 2024
Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S. (Penguji II)		13 Desember 2024

Yogyakarta, 13 Desember 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur hanya kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan perlindungan-Nya yang tiada terhingga. Dengan izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan perjalanan ini dengan penuh rasa syukur. Sebagaimana tertulis dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 269: "Dia memberikan hikmah kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang diberikan hikmah, sungguh ia telah diberi kebaikan yang banyak." Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

- Ayah tercinta, Adzra'ie Abd Syukur, yang telah memberikan dukungan, doa, dan cinta tanpa henti. Beliau adalah sumber inspirasi dan motivasi penulis dalam setiap langkah hidup ini.
- Terima kasih yang mendalam juga penulis sampaikan kepada Ibu tercinta yang telah berpulang ke rahmatullah, Alm. Asmanah, yang selalu memberikan kasih sayang, keteladanan, dan doa yang tiada terhingga. Semoga Allah SWT menerima segala amal ibadahnya dan menempatkannya di tempat yang terbaik di sisi-Nya.
- Kepada ibu angkat Esty Feby Rurianty yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, dan perhatian yang tak terhingga. Beliau telah menjadi sosok yang penuh inspirasi dan kekuatan dalam hidup penulis.
- Tak lupa mengucapkan terima kasih kepada kakak dan adik tersayang yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala dukungan, kasih sayang, dan semangat yang selalu diberikan, baik dalam suka maupun duka.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya, sehingga proposal tesis berjudul "PENGARUH AFIRMASI POSITIF DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR SISWA *SLOW LEARNER* DI SEKOLAH DASAR" ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis sadar bahwa dalam penulisan tesis ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu masukan dan saran diharapkan oleh penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Prof. Dr. Drs. Panggung Sutapa, M.S. sebagai dosen pembimbing tesis yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.

Terlepas dari itu semua, proposal tesis ini dapat terselesaikan karena mendapat bimbingan dan masukan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak dosen yang tak pernah lelah mengajar dan memberi ilmu serta semangat selama melaksanakan proses perkuliahan hingga pada saat ini.
2. Kedua orang tua yang telah memberikan semangat baik, doa, nasehat, dan masukan baik dalam bentuk materi maupun non-materi selama proses studi dalam mengerjakan proposal tesis dan perkuliahan.

3. Teman-teman seperjuangan Pascasarjana Ilmu Keolahragaan angkatan 2023 yang telah memberikan dukungan serta semangat dalam menyelesaikan proposal tesis ini.
4. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan proposal tesis ini.

Semoga bimbingan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari akan kekurangan dalam penyusunan tesis ini, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan untuk tercapainya penyusunan yang lebih baik lagi di kemudian hari. Akhirnya penulis berharap agar tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Yogyakarta, November 2024

Shobirotus Soraya
NIM. 23060540012

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
ABSTRACT iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA iv
LEMBAR PERSETUJUAN v
LEMBAR PENGESAHAN vi
LEMBAR PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 11
C. Batasan Masalah 11
D. Rumusan Masalah 12
E. Tujuan Penelitian 12
F. Manfaat Penelitian 13
BAB II 14
KAJIAN PUSTAKA 14
A. Kajian Teori 14
1. Lambat Belajar (*Slow learner*) 14
2. Afirmasi Positif 18
3. Aktivitas Fisik 24
4. Konsentrasi Belajar 30
5. Hasil Belajar 35
B. Penelitian Yang Relevan 37
C. Kerangka Pikir 43
D. Hipotesis 45

BAB III 46
METODOLOGI PENELITIAN 46
A. Jenis Penelitian 46
B. Tempat dan Waktu Penelitian 47
1. Tempat Penelitian 47
2. Waktu Penelitian 47
C. Populasi dan Sampel Penelitian 48
1. Populasi 48
2. Sampel 48
D. Variabel Penelitian 50
1. Variabel Independen (*Independent Variable*) 50
2. Variabel Dependen (*Dependen Variable*) 50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 50
1. Teknik Pengumpulan Data 50
2. Instrumen Penelitian 54
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen 54
1. Validitas Instrumen 55
2. Reliabilitas Instrumen 55
G. Teknik Analisis Data 56
1. Analisis Statistik Deskriptif 57
2. Analisis Statistik Inferensial 57
BAB IV 59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 59
A. Hasil Penelitian 59
1. Pembakuan Instrumen Penelitian 60
2. Deskripsi Data Penelitian 62
3. Uji Prasyarat 63
B. Pembahasan 69
1. Ada Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Konsentrasi Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar 69

2. Ada Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar 71
3. Ada Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Hasil Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar 73
4. Ada Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Hasil Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar 74
5. Ada Interaksi antara Afirmasi Positif dan Aktivitas Fisik terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar 76
C. Keterbatasan Penelitian 77
BAB V 79
SIMPULAN DAN SARAN 79
A. Simpulan 79
B. Saran 80
DAFTAR PUSTAKA 82

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel 1 Kajian Penelitian Relevan 37
Tabel 3. 1 Tabel 2 Jadwal Penelitian 47
Tabel 3. 2 Tabel 3 Treatment Afirmasi Positif 52
Tabel 3. 3 Tabel 4 Treatment Aktivitas Fisik 52
Tabel 4. 1 Data *pretest* dan *postest* hasil belajar siswa 53
Tabel 4. 2 Data *pretest* dan *postest* konsentrasi belajar siswa 63
Tabel 4. 3 Hasil uji normalitas konsentrasi belajar dan hasil belajar 64
Tabel 4. 4 Hasil uji homogenitas 65
Tabel 4. 5 Hasil hipotesis regresi linier berganda terhadap konsentrasi belajar ... 66
Tabel 4. 6 Hasil hipotesis regresi linier berganda terhadap hasil belajar 67
Tabel 4. 7 Hasil hipotesis regresi linier berganda interaksi 68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian..... 91
Lampiran 2. Surat Balasan SDI Pelangi..... 92
Lampiran 3. Angket Identifikasi Siswa *Slow Learner* 94
Lampiran 4. Angket Variabel Y Sebelum Uji Coba 98
Lampiran 5. Angket Variabel Y Sesudah Uji Coba..... 100
Lampiran 6. SOP Treatment Afirmasi Positif..... 102
Lampiran 7. SOP Treatment Aktivitas Fisisk 104 104
Lampiran 8. Data Hasil Pengisian Angket 106..... 106
Lampiran 9. Rerata Nilai Pretest, Postest, dan Selisih Hasil Belajar 107..... 107
Lampiran 10. Rerata Nilai Pretest, Postest, dan Selisih Konsentrasi Belajar 108
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Angket 110 110
Lampiran 12. Uji Reliabilitas Angket 111 111
Lampiran 13. Uji Normalitas Data 111..... 111
Lampiran 14. Uji Homogenitas 111..... 111
Lampiran 15. Uji Hipotesis 112..... 112
Lampiran 16. Lampiran Dokumentasi 113 113

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan dasar yang penting bagi kemajuan sebuah bangsa, karena dengan pendidikan sebuah bangsa akan mencapai kemajuan, baik dalam pengembangan sumber daya manusia maupun pada pengelolaan sumber daya alam. Pendidikan merupakan suatu sistem yang terdiri dari beberapa komponen diantaranya komponen yang pertama yaitu input, yang terdiri dari peserta didik dan guru sebagai pendidik, komponen yang kedua adalah proses yang dipengaruhi oleh lingkungan dan instrumen pengajaran, komponen yang ketiga hasil, yaitu dampak dari interaksi antara pendidik dengan peserta didik dan didukung oleh proses. Fungsi pendidikan adalah membimbing siswa ke arah suatu tujuan yang dinilai tinggi. Pendidikan yang baik adalah suatu usaha yang berhasil membawa semua anak didik kepada tujuan tersebut.

Pendidikan menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 menyatakan:

> "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara"

(Kemendikbud, 2003). Demi mewujudkan UU tersebut, lembaga pendidikan menjadi aktor utama dalam pelaksanaannya dan dituntut untuk kreatif dan inovatif agar proses pembelajaran di ruang kelas berjalan dengan baik sehingga peserta didik dapat memahami materi yang disampaikan. Dalam prosesnya meskipun guru sudah berusaha melakukan tugas dengan benar, namun pada

kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menerima pembelajaran atau biasa disebut dengan *slow learner*.

Hasil PISA *(Programme for International Student Assessment*) 2018 menunjukkan peringkat yang mengkhawatirkan bagi Indonesia. Dalam kemampuan membaca, Indonesia berada di posisi 72 dari 77 negara, sementara dalam matematika, Indonesia menempati posisi 72 dari 78 negara. Kualitas pendidikan yang rendah berdampak pada rendahnya daya saing sumber daya manusia Indonesia di kancah global. Menurut laporan *World Economic Forum* tahun 2020, Indonesia berada di peringkat 50 dari 63 negara dalam hal daya saing global. Kurikulum di Indonesia seringkali dianggap terlalu padat dan kurang relevan dengan kebutuhan nyata siswa (OECD, 2019). Kurikulum 2013, misalnya, meskipun sudah mengalami revisi, masih dianggap membebani siswa dengan banyak mata pelajaran tanpa mendalam. Siswa kesulitan untuk menguasai dasar-dasar penting seperti membaca dan matematika karena harus mempelajari terlalu banyak mata pelajaran yang tidak saling terkait.

Selain itu, menurut data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, banyak guru di Indonesia belum memenuhi standar kompetensi profesional, (Ditjen GTK, 2020). Sebuah survei pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 50% guru belum lulus Uji Kompetensi Guru (UKG) dengan nilai di atas rata-rata nasional. Hasil ini menggambarkan berbagai permasalahan mendasar dalam sistem pendidikan Indonesia yang perlu segera diatasi. Terlebih metode pengajaran yang kurang variatif tidak dapat memenuhi kebutuhan belajar siswa *slow learner*, sehingga siswa tidak mendapatkan perhatian dan dukungan yang

memadai. Kualitas pendidikan yang rendah berdampak pada rendahnya daya saing sumber daya manusia Indonesia di kancah global. Banyak guru yang masih menggunakan metode pengajaran tradisional yang kurang efektif bagi siswa *slow learner*.

Dalam sistem pendidikan, setiap siswa memiliki potensi yang berbeda-beda, termasuk siswa dengan kebutuhan khusus seperti *slow learner*. *Slow learner* adalah siswa yang memiliki kecepatan belajar lebih lambat dibandingkan dengan siswa pada umumnya. Siswa *slow lerner* bukan mengalami gangguan intelektual, sehingga siswa tersebut tidak bisa mendapatkan pendidikan khusus meskipun kemampuannya berada di bawah rata-rata teman satu kelas, karena siswa *slow learner* memiliki berbagai kesulitan kognitif yang berbeda-beda (Baglio et al., 2016, p. 2).

American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD), menyatakan bahwa individu dengan gangguan intelektual didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki skor IQ di bawah 70. Sementara itu, siswa dengan skor IQ antara 70 hingga 85 sering digolongkan sebagai *slow learners*. Meskipun tidak memenuhi kriteria diagnostik untuk gangguan intelektual, siswa dalam rentang IQ tersebut umumnya mengalami kesulitan dalam menyerap informasi dengan cepat dan memerlukan pendekatan pembelajaran yang lebih intensif dan terstruktur. Siswa *slow learner* biasanya mengalami kesulitan berkonsentrasi, memiliki rentang perhatian yang lebih pendek dibandingkan rekan-rekannya, kesulitan memahami instruksi yang

terdiri dari banyak langkah, serta mengalami kesulitan dalam menggeneralisasi informasi (Setyawan et al., 2021, p. 2).

Menurut data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (2020), sekitar 5-15% siswa di sekolah dasar termasuk dalam kategori *slow learner*. Siswa *slow learner* seringkali menghadapi tantangan dalam mencapai hasil belajar yang memuaskan baik dalam penilaian formatif maupun sumatif. Penilaian formatif bertujuan untuk memantau kemajuan belajar siswa secara berkelanjutan, sedangkan penilaian sumatif menilai pencapaian siswa pada akhir periode pembelajaran. Penilaian formatif seringkali menunjukkan bahwa siswa *slow learner* kesulitan dalam mempertahankan dan menerapkan pengetahuan yang siswa pelajari sehari-hari. Sebagai contoh, sebuah studi di sebuah sekolah dasar di Bandung menemukan bahwa 60% siswa *slow learner* mengalami kesulitan dalam tugas-tugas harian dan kuis formatif yang dirancang untuk mengukur pemahaman konsep dasar . Dalam penelitian lain di Jakarta, 55% siswa *slow learner* menunjukkan peningkatan yang sangat lambat dalam penilaian formatif mingguan siswa, dibandingkan dengan 20% siswa reguler yang menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Sedangkan pada penilaian sumatif, seperti ujian akhir semester, juga menunjukkan bahwa siswa *slow learner* sering mendapatkan nilai yang jauh di bawah rata-rata. Data dari sebuah sekolah dasar di Surabaya menunjukkan bahwa 70% siswa *slow learner* mendapatkan nilai di bawah 50 dalam ujian akhir semester, dibandingkan dengan hanya 30% siswa reguler yang mendapatkan nilai serupa . Penelitian serupa di Yogyakarta mengungkapkan bahwa rata-rata

nilai sumatif siswa *slow learner* adalah 45, sedangkan siswa reguler memiliki rata-rata nilai 75. Masalah yang sering muncul pada siswa *slow learner* adalah rendahnya tingkat konsentrasi belajar dan hasil belajar yang tidak memuaskan. Rendahnya konsentrasi belajar pada siswa *slow learner* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya dukungan dan motivasi positif dari lingkungan sekitar.

Siswa *slow learner*, yang memiliki tantangan dalam mengikuti materi pembelajaran pada tingkat yang sama dengan teman sebayanya, seharusnya didaftarkan di sekolah inklusi yang dirancang khusus untuk mendukung kebutuhan belajar. Pada kenyataannya, banyak siswa *slow learner* terpaksa didaftarkan di sekolah reguler. Terbatasnya jumlah sekolah inklusi di Kecamatan Sukarame, kota Bandar Lampung menyebabkan banyak orang tua mendaftarkan anak-anak yang menghadapi kesulitan belajar (*slow learner*) ke sekolah reguler. Akibatnya, materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru sering kali tidak dapat diterima dengan optimal oleh siswa *slow learner*, karena sekolah reguler umumnya tidak memiliki program khusus untuk mendukung kebutuhan belajar tersebut. Tanpa adanya penyesuaian atau dukungan tambahan, siswa *slow learner* harus mengikuti ritme pembelajaran yang lebih cepat, yang dapat mengakibatkan kesulitan dalam memahami materi dan mencapai hasil akademik yang diharapkan. Dinamika promatika ini menjadi masalah tersendiri bagi pencapaian kualitas pembelajaran serta menjadi amanah guru memecahkannya.

Lambat belajar (*slow learner*) dapat menjadi salah satu gejala yang dapat diamati selama proses pembelajaran. Secara sederhana dapat dipahami bahwa

kelambanan belajar mengacu pada situasi peserta didik keliru mengartikan topik pembelajaran. Secara umum, problem lambat belajar dikaitkan dengan posisi anak memiliki kemampuan daya serap maupun kecerdasan di bawah rata-rata. Hal ini membuat peserta didik lambat menyerap apa yang disampaikan guru dalam proses pembelajaran daring. Situasi peserta didik yang mengalami hal ini sangat berat karena pembelajaran cenderung mendorong aspek kemandirian belajar.

Dalam pemahaman yang sama, masalah ini dianggap sebagai serius karena dapat memicu perasaan inferioritas atau merendahkan diri terhadap guru. Siswa yang lambat belajar memiliki kecenderungan yang berbeda dari teman-temannya dalam hal pengembangan belajar di dalam proses pembelajaran. Laili S. Cahya, (2013, p. 21) menyatakan bahwa anak-anak yang lambat belajar memerlukan pembelajaran khusus yang lebih jelas dibandingkan dengan anak-anak lain. Hal ini termasuk waktu yang lebih panjang yang dibutuhkan, perhatian guru yang lebih ketat, dan kesabaran guru dalam memberikan penjelasan mengenai materi. Selain itu, harus dilakukan banyak latihan dan mengurangi fokus pada menghafal. Penggunaan media pembelajaran yang tepat dan beragam juga menjadi penting, serta diperlukan pembelajaran remedial untuk membantu siswa.

Kurangnya motivasi pada siswa merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya *slow learner*. Afirmasi positif dan aktivitas fisik telah dikenal sebagai dua pendekatan yang dapat meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa. Afirmasi positif merupakan teknik yang menggunakan pernyataan

positif untuk memotivasi dan memperkuat keyakinan diri siswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bandura et al., (1999, p. 79) afirmasi positif dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi dan kinerja akademik siswa. Sementara itu, aktivitas fisik juga telah terbukti memiliki dampak positif terhadap fungsi kognitif dan performa akademik siswa.

Pemberian motivasi dapat melalui hal-hal yang sederhana, salah satunya dengan pemberian afirmasi positif secara verbal maupun non-verbal. Afirmasi dapat diartikan sebagai bentuk penguatan, peneguhan, penegasan yang dapat mempengaruhi perilaku diri untuk memunculkan kemampuan dan kekuatan dari dalam diri. Afirmasi secara psikologis sangat kuat dalam mempengaruhi perubahan positif terhadap pribadi seseorang. Salah satu teknik pemberian afirmasi dapat menggunakan kalimat positif, pujian, apresiasi, atau hadiah visual sederhana yang disukai oleh seseorang. Dalam penelitian Ranjbar et al., (2021, p. 4) kekurangan pemberian afirmasi dijelaskan bahwa seseorang yang mengalami hilang minat dalam melakukan suatu hal dapat memicu perubahan pada gaya hidup dan perilaku sehari-hari.

Selain kurangnya motivasi, buruknya kebugaran jasmani pada siswa juga merupakan faktor yang menyebabkan siswa menjadi lambat dalam mengikuti proses pembelajaran. Tanpa dukungan kebugaran jasmani yang baik aktivitas belajar akan terganggu dan akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya. Pada umumnya siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah akan merasa lemas, mengantuk, tidak bersemangat dan tidak fokus ketika belajar. Kebugaran

jasmani yang rendah diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik dalam sehari-hari.

Aktivitas fisik memiliki manfaat kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kebugaran fisik dan aktivitas fisik telah dikaitkan dengan efek positif pada kognisi dan konsentrasi di kelas. Donnelly et al., (2016, p. 19) menyatakan manfaat aktivitas fisik pada kinerja kognitif, pembelajaran, struktur otak, dan fungsi otak dapat menjadi landasan pencapaian peningkatan prestasi akademik. Menurutnya studi tentang hubungan antara aktivitas fisik dan keberhasilan akademis telah berkembang secara eksponensial dalam beberapa tahun terakhir, dengan lebih dari 230 artikel yang diterbitkan membahas topik terkait di kalangan anak usia sekolah.

Pendekatan yang menggabungkan afirmasi positif dan aktivitas fisik memiliki dampak signifikan pada peningkatan konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Afirmasi positif berperan sebagai intervensi sosial-emosional yang membantu meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan memotivasi siswa, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Siswa yang merasa dihargai dan didukung cenderung lebih fokus dan terlibat dalam proses pembelajaran. Di sisi lain, aktivitas fisik, seperti olahraga dan latihan fisik, meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif, termasuk kemampuan untuk fokus dan mengatur emosi. Studi oleh Diamond & Lee, (2011, p. 6) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan aspek kognitif, fisik, dan sosial-emosional dapat meningkatkan fungsi eksekutif, yang esensial untuk

konsentrasi dan performa akademik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Mahar et al. (2006) juga menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik di sekolah, yang disertai dengan dukungan positif dari guru, dapat meningkatkan fokus dan perilaku di kelas, yang berkontribusi pada pencapaian akademis. Studi ini menyoroti pentingnya integrasi aktivitas fisik ke dalam rutinitas sekolah, seperti melalui program olahraga atau aktivitas gerak lainnya, yang tidak hanya membantu dalam kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan perhatian dan disiplin siswa. Dukungan positif dari guru memainkan peran penting dalam memotivasi siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan ini, menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung.

Pendekatan ini, yang menggabungkan aspek fisik dan emosional, membantu siswa mengembangkan keterampilan eksekutif seperti kontrol perhatian dan regulasi emosi, yang esensial untuk keberhasilan akademis dan kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya, siswa menggunakan waktunya di sekolah dengan beberapa aktivitas yang dianggap ringan seperti duduk saat mengikuti pembelajaran, mendiskusikan sesuatu bersama teman, dan melakukan aktivitas fisik pada saat ekstrakurikuler jika mengikuti ekstrakurikuler yang bersifat olahraga. Perkembangan teknologi yang semakin pesat juga memberikan kemudahan terhadap *lifestyle* anak, yang menyebabkan turunnya kuantitas aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Banyak penelitian telah dilakukan mengenai afirmasi positif pada siswa secara umum, namun masih sedikit yang fokus pada siswa *slow learner*.

Penelitian ini mengambil sampel siswa SD karena adanya tuntutan untuk meningkatkan nilai akademis sering kali menyebabkan terjadinya tambahan waktu pembelajaran untuk mata pelajaran seperti matematika dan bahasa dengan mengorbankan waktu untuk aktif secara fisik termasuk dengan ditiadakannya pelajaran PJOK untuk siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini khususnya memilih siswa yang memiliki skor IQ antara 70 hingga 85, mengingat kelompok ini seringkali memerlukan pendekatan pedagogis yang lebih khusus untuk mendukung pembelajaran mereka. Selain itu, siswa yang teridentifikasi dengan nilai formatif dan sumatif yang berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) diharapkan dapat berpartisipasi dalam penelitian ini untuk mendapatkan manfaat dari treatment latihan yang akan diberikan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang intervensi yang efektif bagi siswa dengan kebutuhan akademis yang spesifik.

Penelitian mendalam diperlukan untuk memahami bagaimana afirmasi positif mempengaruhi konsentrasi dan hasil belajar siswa *slow learner*. Selain itu, meskipun sudah ada penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kinerja akademis, jarang ditemukan studi yang menggabungkan afirmasi positif dan aktivitas fisik sebagai intervensi terpadu. Sebagian besar penelitian strategi peningkatan konsentrasi dan hasil belajar biasanya dilakukan pada siswa dengan kemampuan belajar normal, sehingga ada kebutuhan untuk memperluas penelitian ini ke siswa *slow learner* yang memiliki kebutuhan dan tantangan berbeda dalam proses belajar khususnya di Kecamatan Way Dadi, Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Siswa *slow learner* sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran.
2. Siswa *slow learner* mendapatkan hasil yang tidak memuaskan ketika pengambilan nilai formatif maupun sumatif.
3. Banyak siswa *slow learner* terdaftar di lembaga pendidikan reguler, yang mengakibatkan siswa kesulitan dalam mengikuti materi pembelajaran.
4. Terbatasnya sekolah inklusi di kecamatan Way Dadi, Bandar Lampung.
5. Siswa tidak memiliki waktu tambahan untuk melakukan aktivitas fisik di luar jam pelajaran.
6. Guru masih belum maksimal dalam memotivasi siswa dengan menggunakan afirmasi positif ketika pembelajaran berlangsung.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini akan dibatasi pada siswa *slow learner* di sekolah dasar di Kecamatan Sukarame, Bandar Lampung dan akan mengkaji pengaruh afirmasi positif dan aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Selain itu, hasil belajar yang dievaluasi akan dibatasi pada penilaian formatif dan sumatif yang diberikan oleh guru di sekolah. Dalam penelitian ini tidak akan mencakup evaluasi dari sumber eksternal atau tes standar nasional.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh afirmasi positif terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar?
2. Bagaimanakah pengaruh afirmasi positif terhadap hasil belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar?
3. Bagaimanakah pengaruh aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar?
4. Bagaimanakah pengaruh aktivitas fisik terhadap hasil belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar?
5. Bagaimanakah pengaruh interaksi antara aktivitas fisik dan afirmasi positif terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar.
2. Mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap hasil belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar.
3. Mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar.
4. Mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap hasil belajar siswa *slow learner* di Sekolah Dasar.

5. Mengetahui pengaruh interaksi antara aktivitas fisik dan afirmasi positif terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa slow learner di Sekolah Dasar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   a. Menambah wawasan serta pengetahuan bagi pembaca tentang perkembangan anak khususnya di bidang pendidikan.
   b. Hasil penelitian ini dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang perkembangan anak dalam belajar.
2. Manfaat Praktis
   a. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan referensi bagi tenaga pendidik yang membutuhkan.
   b. Hasil penelitian ini juga dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah untuk membuat kebijaksanaan yang berhubungan dengan masalah perkembangan siswa dalam pembelajaran.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Lambat Belajar (*Slow learner*)

Siswa *slow learner* adalah siswa yang memiliki keterbatasan dalam mengikuti setiap mata pelajaran. Siswa ini memiliki kemampuan kognitif di bawah rata-rata dan memerlukan upaya ekstra untuk dapat mengikuti setiap tuntutan belajar yang ada. Selain itu, siswa sering membutuhkan metode pengajaran yang lebih khusus dan dukungan tambahan untuk mencapai kemajuan akademik yang setara dengan rekan-rekan sebayanya (Mandagani et al., 2022, p. 48). Teori Jean Piaget menjelaskan bahwa perkembangan kognitif anak terjadi melalui berbagai tahapan. Siswa *slow learner* menghadapi keterlambatan dalam mencapai tahapan tertentu, seperti tahap operasional konkret atau formal memerlukan waktu lebih lama dan pengalaman konkret tambahan untuk memahami konsep-konsep abstrak. Selain itu, siswa ini sering memerlukan dukungan lebih intensif dari guru dan orang tua, serta pendekatan pengajaran yang lebih individual untuk membantu memahami materi yang lebih kompleks.

Siswa *slow learner* umumnya menghadapi berbagai hambatan dalam proses pembelajaran seperti pemahaman konsep yang lambat, masalah dalam pemrosesan informasi, serta tantangan dalam menjaga konsentrasi dan motivasi. Selain itu, siswa *slow learner* juga membutuhkan pendekatan pengajaran yang lebih personal dan dukungan ekstra untuk membantu

mengatasi kendala tersebut dan mencapai kemajuan yang diinginkan (Widodo et al., 2020, p. 12).

Palupi & Darmahusni, (2017, p. 79) menyatakan bahwa siswa yang lambat belajar dapat dikenali dari beberapa ciri, seperti kemampuan akademik yang rendah, memiliki batasan dalam berfikir secara abstrak, cenderung berorientasi pasif dalam belajar, memiliki kebiasaan belajar yang rendah, memiliki keterbatasan dalam menginterpretasikan data (statistik, tabel, grafik, atau peta), mengalami kesulitan berkonsentrasi, memiliki tingkat percaya diri yang rendah, mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas menulis, dan memiliki emosi yang tidak stabil. Perlu dicatat bahwa setiap siswa *slow learner* memiliki karakteristik unik. Oleh karena itu, siswa *slow learner* satu dengan yang lain memiliki keunikan dan kelebihan masing-masing. Namun, secara umum, karakteristik siswa *slow learner* meliputi: (1) konsentrasi yang kurang optimal, (2) kesulitan dalam menulis huruf, dan (3) sering memberikan jawaban yang kurang tepat saat diberikan pertanyaan secara verbal (Mandagani, 2022, p. 49).

a. Konsentrasi yang Kurang Optimal

Siswa dengan konsentrasi terbatas akan mudah teralihkan oleh hal-hal di sekitar, memiliki kesulitan dalam mengikuti instruksi yang panjang atau kompleks, dan sering kali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, siswa sering membutuhkan lingkungan belajar yang lebih terstruktur dan bebas gangguan, serta strategi pengajaran yang

membantu menjaga perhatian, seperti penggunaan metode pengajaran yang bervariasi, sesi belajar yang lebih pendek, atau alat bantu visual.

b. Kesulitan Dalam Menulis Huruf

Siswa *slow learner* sering mengalami kesulitan dalam menulis huruf karena keterbatasan dalam keterampilan motorik halus, memori kerja, dan kemampuan mengingat bentuk huruf. Siswa lambat dalam memproses informasi dan memahami instruksi, yang mengakibatkan tulisan yang tidak rapi dan tidak konsisten. Tantangan ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan motivasi belajar.

c. Sering Memberikan Jawaban Yang Kurang Tepat

Siswa *slow learner* sering memberikan jawaban yang kurang tepat saat diberikan pertanyaan secara verbal. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan dalam pemahaman bahasa, kemampuan memproses informasi secara cepat, dan memori kerja yang terbatas.

Hancock, (2017, p. 98) mengatakan bahwa pendidikan bagi siswa *slow learner* memerlukan pendekatan yang berbeda dibandingkan dengan siswa lainnya. Siswa *slow learner* membutuhkan dukungan tambahan dan strategi pembelajaran khusus yang dapat membantu siswa mengatasi tantangan belajar dan mencapai potensi akademis. Berikut ini adalah beberapa strategi pembelajaran yang dapat digunakan untuk mendukung siswa *slow learner* menurut Hancock.

a. Pengajaran Berulang dan Konsisten

Siswa *slow learner* sering membutuhkan pengulangan yang lebih banyak dibandingkan dengan siswa lainnya untuk memahami dan mengingat materi yang diajarkan. Pengajaran yang berulang dan konsisten dapat membantu siswa menginternalisasi konsep-konsep yang diajarkan.

b. Penggunaan Strategi Pembelajaran Multisensori

Pendekatan multisensori melibatkan penggunaan berbagai indera (pendengaran, penglihatan, sentuhan) dalam proses belajar. Menggunakan metode ini dapat membantu siswa *slow learner* memproses informasi dengan lebih baik karena siswa terlibat dalam pembelajaran melalui berbagai saluran sensorik.

c. Pemberian Instruksi yang Jelas dan Sederhana

Instruksi yang jelas, sederhana, dan terstruktur dapat membantu siswa *slow learner* memahami tugas dan instruksi dengan lebih baik. Menggunakan bahasa yang sederhana dan memberikan petunjuk langkah demi langkah dapat membuat informasi lebih mudah dicerna.

d. Penyesuaian Kurikulum dan Penilaian

Menyesuaikan kurikulum dan metode penilaian sesuai dengan kebutuhan siswa *slow learner* dapat membantu mencapai kesuksesan akademik. Seperti memberikan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas, menggunakan penilaian alternatif, dan memberikan pekerjaan rumah yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa itu sendiri.

e. Membangun Motivasi dan Rasa Percaya Diri

Mendorong dan memuji usaha serta pencapaian siswa dapat membantu meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri. Pujian yang tulus dan dukungan yang konsisten dari guru dan teman sebaya dapat membuat siswa *slow learner* merasa dihargai dan lebih termotivasi untuk belajar. Afirmasi positif, baik verbal maupun nonverbal, memainkan peran penting dalam membangun motivasi dan rasa percaya diri ini.

2. Afirmasi Positif

Afirmasi secara psikologis sangat kuat dalam mempengaruhi perubahan positif terhadap pribadi seseorang. Salah satu teknik pemberian afirmasi dapat menggunakan kalimat positif, pujian, apresiasi, atau hadiah visual sederhana yang disukai oleh seseorang. Pada praktik pendidikan, pemberian afirmasi ini, dapat membantu siswa untuk mendapatkan penguatan dalam diri siswa itu sendiri (Haris, 2018, p. 74; Mansir, 2018, p. 72). Bantuan penguatan secara moral dapat dilakukan untuk memicu motivasi yang ada dalam diri siswa tersebut (Firdaus et al., 2020, p. 118; Syahroni, 2021, p. 38).

Perasaan merasa dihargai dan terlindungi oleh orang sekitar pun dapat terbentuk di dalam diri (Hendri, 2019, p. 58). Hal tersebut tidak bisa diabaikan begitu saja, dimana para siswa tetap harus mengikuti proses pembelajaran dengan baik karena sudah menjadi kewajiban sebagai pelajar (Dewanti & Novitasari, 2020, p. 130). Pemberian afirmasi positif secara verbal maupun non-verbal menjadi salah satu upaya untuk menumbuhkan rasa menghargai satu sama lain (Bambaeeroo & Shokrpour, 2017, p. 53)

.

Pemberian afirmasi positif merupakan strategi yang efektif dalam mendukung perkembangan akademik dan emosional siswa. Afirmasi dapat disampaikan baik secara verbal maupun nonverbal. Kedua bentuk afirmasi ini memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung. Berikut ini akan dibahas lebih lanjut mengenai pengaruh afirmasi verbal dan nonverbal terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa.

a. Afirmasi Verbal

Afirmasi verbal adalah pernyataan positif yang diucapkan dengan tujuan untuk membangun kepercayaan diri dan motivasi. Penelitian telah menunjukkan bahwa afirmasi verbal dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja akademik siswa. Afirmasi verbal ditemukan dapat mengurangi stres dan meningkatkan kinerja akademik, terutama bagi siswa yang berada di bawah tekanan. Ketika siswa mendengar kata-kata penyemangat seperti "kamu bisa melakukannya" atau "saya percaya dengan kemampuanmu", siswa merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik (Cohen & Sherman, 2014, p. 345). Seseorang akan merasa senang setelah mendapatkan ujaran positif yang sifatnya membangun, apalagi jika hal tersebut diberikan oleh orang terdekatnya (Andriani & Rasto, 2019, p. 81; Hidayat, 2020, p. 94)

Dr. Joe Dispenza, seorang ahli saraf, penulis, dan dosen terkenal yang telah meneliti hubungan antara pikiran dan tubuh serta bagaimana pemikiran positif dan visualisasi dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan. Dalam bukunya "*You Are the Placebo: Making Your Mind Matter*," Dr. Dispenza menjelaskan klasifikasi afirmasi verbal sebagai berikut.

1) Afirmasi kesehatan, dengan mengucapkan afirmasi positif terkait kesehatan seperti "Tubuh saya sehat dan kuat", seseorang dapat mengarahkan pikiran bawah sadarnya untuk mendukung proses penyembuhan.
2) Afirmasi kepercayaan diri, dengan mengulang afirmasi yang meningkatkan kepercayaan diri seperti "Saya layak mendapatkan semua hal baik dalam hidup.", individu dapat memperkuat keyakinan terhadap kemampuan sendiri.
3) Afirmasi sukses dan produktivitas, dengan mengucapkan afirmasi yang berfokus pada kesuksesan dan produktivitas seperti "Saya fokus dan produktif setiap hari.", seseorang dapat meningkatkan motivasi dan fokus.
4) Afirmasi pengembangan diri, afirmasi yang berfokus pada pertumbuhan pribadi seperti "Saya terus tumbuh dan berkembang setiap hari" dapat mendorong individu untuk terus belajar dan berkembang.
5) Afirmasi penerimaan diri, afirmasi yang mendukung penerimaan diri dapat membantu seseorang merasa lebih baik tentang dirinya sendiri.

Dengan mendengarkan atau mengulangi afirmasi positif, siswa dapat memperkuat keyakinan untuk mampu menghadapi tantangan, yang dapat meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar. Bahkan dalam kegiatan pembelajaran, hadiah sederhana, kata-kata positif seperti “kamu hebat”, “ya itu sangat bagus”, “keren”, dapat menumbuhkan rasa semangat belajar dan merasa dihargai atas pencapaiannya mengikuti proses pembelajaran (Agusriani & Fauziddin, 2021; Trisnani & Astuti, 2021).

b. Afirmasi Non-Verbal

Afirmasi nonverbal melibatkan ekspresi dan tindakan yang menunjukkan dukungan dan penghargaan tanpa menggunakan kata-kata. Tindakan nonverbal seperti senyuman, anggukan kepala, atau kontak mata dapat memberikan dorongan emosional yang signifikan bagi siswa. Tindakan nonverbal yang positif dapat meningkatkan suasana hati dan membantu dalam membangun hubungan yang mendukung secara emosional (Fredrickson, 2001, p. 220). Simbol nonverbal seperti penghargaan dan hadiah dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa dan memperkuat perilaku positif dalam konteks pendidikan (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008, p. 1555).

Seperti halnya afirmasi verbal, afirmasi non-verbal bertujuan untuk membentuk pikiran positif dan mendukung perubahan dalam perilaku serta kondisi mental. Pendekatan ini mencakup berbagai bentuk seperti bahasa tubuh, visualisasi, dan ritual sehari-hari. Dr. Joe Dispenza menjelaskan bagaimana teknik-teknik non-verbal seperti visualisasi dan meditasi dapat

digunakan sebagai bentuk afirmasi untuk mengubah kondisi mental dan fisik seseorang. Berikut beberapa teknik afirmasi non-verbal yang dijelaskan oleh Dr. Dispenza.

1) Visualisasi, yaitu proses membayangkan secara jelas dan mendetail situasi atau kondisi yang diinginkan. Dr. Dispenza percaya bahwa dengan membayangkan diri dalam keadaan sehat, sukses, atau damai, otak akan mulai menciptakan jalur baru yang mendukung kenyataan tersebut.
2) Meditasi, yaitu teknik untuk menenangkan pikiran dan mengarahkan fokus pada keadaan saat ini. Dr. Dispenza menjelaskan bahwa meditasi dapat mengubah gelombang otak, yang membantu menciptakan perubahan positif dalam pikiran dan tubuh.
3) Pernapasan dalam, teknik pernapasan dalam dapat membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Kegiatan afirmasi positif dapat berdampak besar jika dilakukan oleh orang terdekat, utamanya untuk membantu membentuk perilaku dan karakter baik dari peserta didik tersebut secara permanen (Azzahrah Putri et al., 2021, p. 161). Contoh penguatan lain yang dapat mempengaruhi perilaku siswa yaitu pengaruh pergaulan teman sebaya dan lingkungan bermainnya (Makhmudah, 2018, p. 272; Ulfa & Na'imah, 2020, p. 25). Pemilihan teman dan lingkungan belajar dapat memberikan dampak yang cukup besar atas perilaku yang timbul,karena anak akan merasa nyaman melakukan berbagai macam aktivitas bersama dengan teman sebaya siswa (Agustiningtyas &

Surjanti, 2021, p. 796). Tidak terkecuali hal ini menjadi salah satu pemicu dari sering terjadinya perundungan antar teman sebaya yang justru dapat mematahkan rasa percaya diri, perlakuan afirmasi negatif dan dampak buruk lainnya yang turut mempengaruhi anak dalam berperilaku di lingkungan rumah, sekolah atau masyarakat (Alkadri et al., 2021, p. 236).

Dalam penelitian Zainiyah et al., (2018, p. 320) menyebutkan bahwa teknik afirmasi ini sangat efektif untuk banyak orang yang mengalami masalah. Siswa menambahkan bahwa pengulangan afirmasi secara terus-menerus dapat mempengaruhi imajinasi pikiran bawah sadar, membuat seseorang lebih muda untuk berpikir positif dan berperilaku baik dalam kehidupannya. Mirahmadizadeh et al., (2020, p. 2) melakukan upaya untuk mengatasi semangat produktif dengan menghadirkan pemberian afirmasi emosi positif terhadap setiap kegiatan yang dilakukan. Contohnya, seseorang memberikan kata-kata baik yang dapat membuat perasaan dan pikiran positif, sehingga lebih mudah untuk mengontrol diri dan melakukan kegiatan yang bermanfaat. Lebih lanjut, penelitian Mantasiah et al., (2021, p. 1043) menunjukkan bahwa hasil dari pemberian afirmasi positif memiliki dampak baik yang dapat memperkaya semangat. Afirmasi ini diberikan secara efektif setelah seseorang selesai melakukan praktik baik, serta saat terjadi kesalahan untuk meningkatkan rasa pantang menyerah dan memperkuat percaya diri untuk melakukan yang terbaik di kesempatan berikutnya.

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan konsep yang berbeda dengan kebugaran jasmani, meskipun keduanya sering kali berkaitan. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai 'setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran kalori (Caspersen. C.J, dalam Norris et al., 2020, p. 126). Oleh karena itu, aktivitas fisik umumnya digambarkan melalui empat dimensi berikut: (i) frekuensi – 'jumlah aktivitas fisik selama periode waktu tertentu'; (ii) durasi – 'waktu partisipasi dalam satu kali aktivitas fisik'; (iii) intensitas – 'usaha fisiologis yang terkait dengan partisipasi dalam jenis aktivitas fisik khusus'; dan (iv) jenis kegiatan. Setiap penilaian aktivitas fisik idealnya harus mengukur semua dimensi ini dan memperhitungkan variasi sehari-hari (Harkins et al., 2016, p. 353). Tiga dari dimensi ini (yaitu intensitas, frekuensi dan durasi) aktivitas fisik sangat penting karena penilaiannya memberikan kemampuan untuk menghitung pengeluaran energi yang terkait dengan aktivitas fisik.

Thivel et al., (2018, p. 2) Menjelaskan aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi beberapa otot yang meningkatkan kebutuhan energi diatas laju metabolisme istirahat dan ditandai oleh modalitas, frekuensi, intensitas, durasi, dan konteks praktiknya. Shadrina, (2017, p. 6) menyatakan bahawa prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, ekonomi, sosial, individu dan lingkungan, faktor-faktor tersebut bisa dipengaruhi oleh kesehatan siswa. Kecerdasan yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik telah berkembang dalam beberapa tahun

terakhir. Penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengubah kecerdasan dengan mempengaruhi struktur otak subkortikal (Cadenas-Sanchez et al., 2023).

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat yang signifikan bagi perkembangan kognitif dan prestasi akademik siswa. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat secara langsung mempengaruhi kemampuan konsentrasi dan hasil belajar siswa di dalam kelas. Berikut ini akan dibahas beberapa manfaat utama aktivitas fisik terhadap perkembangan kognitif siswa.

a. Meningkatkan Aliran Darah ke Otak

Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang pada gilirannya meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke sel-sel otak. Peningkatan aliran darah ini penting karena otak membutuhkan oksigen dan nutrisi yang cukup untuk berfungsi dengan baik. Ketika aliran darah ke otak meningkat, terjadi peningkatan dalam aktivitas saraf dan fungsi kognitif. Ini termasuk peningkatan dalam kemampuan konsentrasi dan perhatian, yang sangat penting dalam konteks belajar. Aktivitas fisik secara teratur membantu menjaga otak tetap aktif dan sehat, sehingga meningkatkan kemampuan siswa untuk fokus dan memproses informasi secara efektif selama proses belajar. Penelitian oleh Hillman et al., (2008) menunjukkan bahwa peningkatan aliran darah ke otak akibat aktivitas fisik dapat memperbaiki kinerja kognitif dan memperkuat fungsi eksekutif, termasuk perhatian dan memori kerja.

b. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Aktivitas fisik telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, yang sering menjadi penghambat konsentrasi. Ketika siswa lebih rileks dan tidak merasa cemas, siswa cenderung lebih mampu fokus pada tugas-tugas akademik. Endorfin yang dilepaskan selama aktivitas fisik juga berkontribusi pada perasaan positif dan kesejahteraan emosional, yang dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi tekanan akademik (Carson Smith, 2013, p. 374).

c. Meningkatkan Fungsi Eksekutif

Fungsi eksekutif termasuk dalam kemampuan kognitif yang penting seperti memori kerja, fleksibilitas kognitif, dan kontrol inhibitori. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan fungsi eksekutif, yang dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk fokus dan memproses informasi secara efektif. Fungsi eksekutif yang baik membuat siswa mudah untuk mengatur dan mengontrol proses kognitif, sehingga dapat tetap fokus pada tugas-tugas belajar dan meningkatkan hasil akademik. Diamond dan Lee (2011) menemukan bahwa intervensi yang melibatkan aktivitas fisik dapat memperbaiki fungsi eksekutif pada anak-anak, yang berdampak positif pada kinerja akademiknya

d. Memperbaiki Perilaku di Kelas

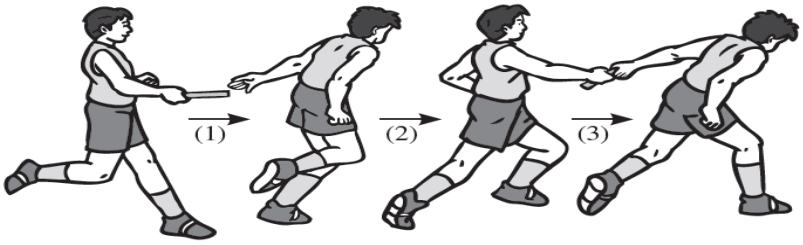
Aktivitas fisik dapat membantu siswa mengelola energi dengan lebih baik, yang dapat menghasilkan perilaku yang lebih baik di kelas. Siswa yang memiliki kesempatan untuk bergerak selama hari sekolah cenderung lebih mampu duduk diam dan fokus selama pelajaran. Program berbasis aktivitas fisik di kelas meningkatkan perilaku on-task siswa, yang sangat penting untuk pencapaian akademik yang efektif (Mahar et al., 2006, p. 2088).

Berikut beberapa contoh aktivitas fisik yang dapat diterapkan kepada siswa di sekolah.

a. Lari Estafet

Lari estafet adalah bentuk olahraga tim yang mengutamakan kerjasama antar individu dalam satu kelompok. Dalam lari estafet, setiap anggota tim bergantian berlari sejauh jarak tertentu sebelum menyerahkan tongkat estafet kepada rekannya. Lari estafet juga mengajarkan keterampilan komunikasi yang efektif dalam situasi yang penuh tekanan, serta meningkatkan rasa tanggung jawab individu dalam mendukung keberhasilan tim.

Gambar 1. Lari estafet



b. Bola Berantai

Bola berantai adalah permainan yang melibatkan kerjasama antar pemain untuk menyusun dan mengoper bola dalam sebuah rangkaian tertentu. Setiap pemain akan menyambung bola dengan cara tertentu, misalnya, dengan kaki, tangan, atau bagian tubuh lainnya, dan bola harus bergerak mengikuti pola yang ditentukan. Aktivitas ini mengutamakan kerja sama tim dan keterampilan motorik halus, serta kemampuan untuk berpikir cepat dalam situasi dinamis.

Gambar 2. Permainan Bola Berantai

c. Lompat Tali

Aktivitas ini mengharuskan individu untuk melompat secara berulang-ulang di atas tali yang diputar, yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh, terutama kaki, pinggul, dan tangan. Lompat tali dikenal sebagai latihan yang mengasah kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan daya tahan tubuh.

Gambar 3. Permainan Lompat Tali

d. Sepak Bola Mini

Sepak bola mini adalah versi permainan sepak bola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Meskipun ukurannya lebih kecil, permainan ini tetap mempertahankan elemen utama sepak bola, seperti strategi tim, penguasaan bola, dan kemampuan bertahan. Sepak bola mini memiliki manfaat fisik yang signifikan, seperti peningkatan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan kelincahan.

Gambar 4. Permainan Sepak Bola Mini

e. Kasti

Kasti adalah olahraga tradisional Indonesia yang dimainkan dengan menggunakan bola dan tongkat. Pemain akan berlari mengelilingi lapangan setelah memukul bola, sementara tim lawan berusaha untuk menangkap bola dan mengeluarkan pemain yang berlari.

Gambar 5. Permainan Kasti

Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penunjang yang bisa dilakukan sehari hari untuk kesehatan yang baik, sehingga dapat mendukung berjalannya proses pendidikan yang akan berdampak baik kepada pencapaian prestasi akademik. Sedangkan prestasi belajar menurut Komara (2016, p. 14) adalah salah satu capaian untuk mengukur hasil belajar bagi setiap siswa. Siswa yang berprestasi rata-rata mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Shadrina (2017, p.3) menyatakan bahwa prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, ekonomi, sosial, individu dan lingkungan, faktor-faktor tersebut bisa dipengaruhi oleh kesehatan siswa. Dengan demikian, melakukan aktivitas fisik secara rutin merupakan upaya yang dapat mendukung kesehatan yang optimal, yang pada gilirannya akan membantu dalam meningkatkan pencapaian prestasi akademik melalui proses pendidikan.

4. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan suatu istilah yang berasal dari dua kata yaitu konsentrasi dan belajar. menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal sedangkan belajar menurut KBBI adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Proses belajar dapat berhasil apabila siswa dapat memperoleh ilmu, melatih keterampilan, serta mengembangkan sikap dan rasa percaya diri dengan baik sehingga siswa dapat mengaplikasikan ilmu yang diperolehnya dalam kehidupan nyata. Keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh proses yang terjadi ketika belajar. Salah satunya

adalah ketika siswa dapat berkonsentrasi selama mengikuti kegiatan proses pembelajaran di sekolah.

Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dalam mengikuti pelajaran dikelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu (Fadilah et al., 2022, p. 458). Sedangkan menurut Sati & Sunarti, (2021, p. 532) Konsentrasi belajar adalah bentuk kemampuan seseorang dalam memusatkan pikiran dan perhatiannya dalam aktivitas belajar, pemusatan tersebut akan tertuju kepada isi dan bahan ajar ataupun tahapan memperolehnya. Konsentrasi belajar siswa dibutuhkan pada saat pembelajaran berlangsung dengan tujuan siswa mampu memahami materi yang disampaikan. Fokus belajar siswa dipengaruhi oleh kemampuan otak masing-masing siswa untuk fokus pada apa yang sedang dipelajari.

Konsentrasi memfokuskan pikiran pada suatu objek tertentu dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar mengajar (Sardiyanah, 2020, p. 186). Konsentrasi adalah pemusatan perhatian pada perubahan perilaku yang dinyatakan dalam penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai, pengetahuan, serta keterampilan yang diperlukan dalam berbagai bidang studi. Secara teoritis, jika konsentrasi siswa rendah maka akan mengakibatkan rendahnya kualitas aktivitas dan sangat kurang belajar. Bukan berusaha yang mempengaruhi daya pemahaman materi. Namun konsentrasi merupakan modal utama siswa

dalam menerima bahan ajar dan menunjukkan keberhasilan proses pembelajaran (Aviana & Hidayah, 2015, p. 28)

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu dan dapat mempengaruhi hasil belajar individu. Faktor internal tersebut meliputi faktor fisiologis, faktor psikologis (kecerdasan, motivasi, minat, sikap, bakat). Faktor Eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu dan dapat mempengaruhi hasil belajar individu. Faktor eksternal tersebut meliputi lingkungan sosial (lingkungan sosial masyarakat, lingkungan sosial keluarga, dan lingkungan sosial sekolah) dan lingkungan non sosial seperti lingkungan alam dan faktor instrumental (Arifin et al., 2018). Berikut ini akan dibahas secara lebih rinci faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

a. Faktor Internal

1) Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik merupakan salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi konsentrasi belajar. Berikut adalah beberapa aspek kesehatan fisik yang berperan penting:

a) kualitas tidur, (Curcio et al., 2006, pp. 323-337) menyatakan bahwa tidur yang kurang dapat mengurangi kemampuan belajar dan performa akademik. Sedangkan tidur yang cukup membantu proses konsolidasi memori, yang penting untuk pembelajaran yang efektif.

b) nutrisi dan gizi, diet yang seimbang, kaya akan vitamin dan mineral, dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fungsi otak. Gómez-Pinilla, (2008, pp. 568-578) menemukan bahwa nutrisi tertentu, seperti omega-3, sangat penting untuk kesehatan otak dan dapat meningkatkan kemampuan kognitif.

c) aktivitas fisik, Hillman, Erickson, dan Kramer (2008, p. 58) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan otak dan kognisi pada anak-anak dan orang dewasa.

2) Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah faktor internal penting yang memengaruhi konsentrasi belajar. Berikut adalah beberapa aspek kesehatan mental yang berperan penting:

a) stres dan kecemasan, tingkat stres dan kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi dan kinerja akademik siswa. Eysenck et al., (2007, p. 336) menunjukkan bahwa kecemasan dapat mengganggu perhatian dan memori kerja, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik.

b) depresi, Gotlib & Joormann, (2010, p. 284) menyatakan bahwa depresi terkait dengan defisit dalam perhatian dan memori, yang dapat menghambat pembelajaran dan performa akademik. Orang yang mengalami depresi sering kali mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian dan mempertahankan fokus pada tugas-tugas yang kompleks.

c) motivasi, M.Ryan & L.Deci, (2000, p. 227)menyatakan bahwa motivasi intrinsik, yang didorong oleh minat dan kesenangan dalam belajar, dapat meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan dalam proses belajar. Motivasi ekstrinsik, seperti penghargaan atau pengakuan, dapat berfungsi sebagai pendorong tambahan yang memperkuat motivasi intrinsik.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi belajar meliputi lingkungan belajar, penggunaan teknologi, dan interaksi sosial. Lingkungan belajar yang tenang dan terorganisir dapat meningkatkan konsentrasi, sedangkan kebisingan dapat mengganggu proses belajar (Evans & Johnson, 2000, p. 779).

1) Lingkungan Belajar. Lingkungan yang tenang dan bebas dari gangguan sangat penting untuk konsentrasi belajar. Evans dan Johnson (2000, p. 779) menemukan bahwa kebisingan di lingkungan belajar dapat mengganggu proses belajar dan mengurangi kinerja akademik siswa. Kebisingan dapat menyebabkan peningkatan stres dan gangguan perhatian, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugas belajar. Peter Barrett et al., (2015, pp. 118-133) menunjukkan bahwa desain kelas yang baik, termasuk pencahayaan, ventilasi, dan tata letak furnitur, juga dapat memiliki dampak positif pada kinerja akademik siswa.

2) Penggunaan Teknologi. Penggunaan ponsel, komputer, dan perangkat elektronik lainnya dapat menjadi sumber distraksi jika tidak digunakan dengan bijak. Larry D. et al., (2011, p. 4) menemukan bahwa multitasking dengan perangkat elektronik dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi efektivitas belajar. Disarankan bahwa penggunaan teknologi perlu dikelola dengan baik untuk meminimalkan gangguan selama belajar. Means et al., (2013, p. 6) menyatakan bahwa meskipun teknologi ini menawarkan banyak manfaat, keberhasilan implementasinya sangat tergantung pada bagaimana siswa dan guru mengelola penggunaannya dalam proses belajar.
3) Interaksi Sosial. Dukungan sosial yang positif dari teman dan guru dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa. Hubungan yang baik dengan guru dan teman sebaya dapat mendukung lingkungan belajar yang kondusif dan meningkatkan kinerja akademik siswa. Kerja kelompok yang efektif juga dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih baik dan tetap fokus selama belajar (Johnson et al., 2014, pp. 85-118).

5. Hasil Belajar

Dari perspektif global, pendidikan merupakan upaya penting yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, seperti lembaga pemerintah, organisasi sosial dan bisnis, dan orang tua. Pendidikan berkualitas adalah jalur kehidupan bagi pendidikan tinggi; menyediakan dan mengejar pendidikan tinggi yang berkualitas adalah tujuan utama bagi setiap lembaga

pendidikan. Hasil yang diperoleh siswa pada setiap lembaga juga telah lama menjadi perhatian para pakar pendidikan dan pembuat kebijakan.

Hasil belajar merupakan salah satu indikator yang menjadi acuan guru terhadap pencapaian siswa di sekolah. Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa "Belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responnya menurun" (Dimyati dan Mujiono dalam Festiawan, (2020, p. 4). Selain itu menurut (Slameto, 2012, p. 9) belajar ialah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalamanya sendiri dalam interaksi dengan lingkunganya.

Dari pengertian belajar di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku seseorang yang bersifat positif yang merupakan rangkaian kegiatan jiwa raganya untuk menuju perkembangan pribadi manusia yang seutuhnya. Hasil belajar dipengaruhi oleh pengalaman subjek belajar dengan dunia fisik dan lingkungannya. Hasil yang didapat yaitu berupa adanya perubahan sikap, keterampilan ataupun pengetahuan bagi objek yang dikenai tindakan atau siswa. Setiap proses belajar mengajar selalu menghasilkan hasil belajar. Hasil belajar dapat diartikan sebagai penguasaan terhadap pelajaran setelah melalui proses belajar mengajar.

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya (Sudjana, 2013, p. 20). Pendapat lain mengatakan bahwa: Hasil belajar merupakan pencapaian tujuan pendidikan pada siswa yang mengikuti proses belajar mengajar. Tujuan pendidikan bersifat ideal, sedangkan hasil belajar bersifat aktual. Hasil belajar merupakan realisasi tercapainya tujuan pendidikan, sehingga hasil belajar yang diukur sangat tergantung kepada tujuan pendidikannya (Soekardjo & Sugiyanta, 2018, p. 43). Hasil belajar siswa merupakan dimensi terpenting dalam penilaian mutu pendidikan tinggi dan menjadi dasar penting untuk mengukur hasil pendidikan secara keseluruhan. Konsep serupa, seperti hasil pembelajaran, perolehan siswa, hasil kuliah, dan pengembangan individu, telah dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya (Brown et al., 2013, p. 323; Hu & Kuh, 2003, p. 185).

B. Penelitian Yang Relevan

Dalam studi ini, penulis merujuk pada penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang akan diteliti saat ini. Berikut adalah beberapa hasil penelitian yang relevan dan digunakan sebagai referensi oleh peneliti. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

Tabel 2. 1 Tabel 1 Kajian Penelitian Relevan

Peneliti/tahun	Variabel	Hasil	Relevansi
Samuel R Zavdy O Levav M	Variabel Independen:	Latihan intensitas maksimal pada anak-anak dan remaja dapat	Temuan ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena

Reuveny R Katz U Dubnov-Raz G (2017)	*Maximal Intensity Exercise* Variabel Dependen: *Cognitive Performance*	menghasilkan efek kognitif yang menguntungkan, termasuk imajinasi sementara dalam pembelajaran verbal. Fungsi kognitif yang menerapkan memori jangka pendek meningkat setelah periode pemulihan.	menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berpotensi meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga mempengaruhi aspek kognitif yang penting dalam proses belajar, khususnya bagi siswa *slow learner* yang memerlukan dukungan tambahan untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa.
Siregar N Nofita Sari Mitsalina D (2023)	Variabel Independen: *Physical Activity* Variabel Dependen: *Children's Logical-Mathematical Intelligence*	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kecerdasan logis matematika pada masa kanak-kanak DKI Jakarta. Hasil penilaian awal menunjukkan rata-rata nilai kecerdasan logis matematika anak sebesar 28 kemudian meningkat menjadi 57 pada penilaian akhir siklus 1 dan terus meningkat menjadi 78 pada penilaian akhir siklus 2.	Temuan ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan metode pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak. Hal ini penting untuk diterapkan pada siswa *slow learner* di sekolah dasar, karena aktivitas fisik yang terstruktur dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa melalui peningkatan fungsi kognitif.

Siti Annisa Wahiddah S Julia J (2022)	Variabel Independen: Afirmasi Positif Variabel Dependen: Hambatan belajar pada siswa sekolah dasar.	afirmasi positif memiliki manfaat yang signifikan bagi baik guru maupun siswa. Bagi siswa, afirmasi positif dari orang tua dan guru dapat membantu mengatasi hambatan belajar dan meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri. Bagi guru, afirmasi positif berfungsi sebagai evaluasi diri yang penting, memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan memberikan pembelajaran yang lebih baik dan lebih efektif. Secara keseluruhan, afirmasi positif menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan produktif.	Temuan ini relevan karena menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi siswa *slow learner*. Afirmasi positif dari guru dan orang tua dapat membantu siswa *slow learner* untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa dengan mengatasi hambatan psikologis dan membangun kepercayaan diri yang lebih kuat.
Norris E Van Steen T Direito A & Stamatakis E (2019)	Variabel Independen: *Physically active lessons*	menunjukkan bahwa pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik di sekolah memiliki dampak positif yang signifikan terhadap berbagai hasil yang diukur. Penelitian ini mencakup 42 studi yang melibatkan	Relevansi ini terletak pada fokus kedua penelitian terhadap dampak aktivitas fisik pada hasil belajar siswa. Penelitian Emma Norris menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan hasil

	Variabel Dependen: 1. *Lesson-time physical activity* 2. *educational outcomes* 3. *Cognition outcomes* 4. *Health outcomes*	12.663 peserta dan menemukan bahwa pelajaran aktif secara fisik menghasilkan peningkatan besar dalam aktivitas fisik selama waktu pelajaran (d=2.33), serta peningkatan kecil dalam aktivitas fisik keseluruhan (d=0.32). Selain itu, hasil pendidikan selama pelajaran juga mengalami peningkatan besar (d=0.81), dan ada peningkatan kecil dalam hasil pendidikan keseluruhan (d=0.36). Namun, tidak ditemukan efek signifikan pada hasil kognitif atau kesehatan.	pendidikan, yang mendukung hipotesis bahwa aktivitas fisik dalam tesis ini juga akan berdampak positif pada konsentrasi dan hasil belajar siswa *slow learner*. Selain itu, integrasi afirmasi positif dapat memperkuat efek positif dari aktivitas fisik, memberikan motivasi tambahan dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.
Harvey SLambourne KGreene JGibson CLee JDonnelly J (2018)	Variabel Independen: *Physical Activity* Variabel Dependen: *Learning Behaviors*	Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik berbasis kelas meningkatkan keterlibatan perilaku siswa dengan kesulitan belajar, seperti pengendalian diri, manajemen waktu, perhatian pada tugas, dan keterampilan sosial-emosional. Siswa yang terlibat dalam pelajaran	Penelitian ini relevan karena menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dapat memperbaiki keterlibatan perilaku dan kemampuan sosial-emosional siswa yang mengalami kesulitan belajar. Dengan menambahkan komponen fisik ke dalam pembelajaran, siswa *slow*

		aktif fisik menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku kelas dibandingkan dengan siswa di kelas tradisional yang tidak aktif.	*learner* dapat lebih fokus, terlibat, dan termotivasi dalam proses belajar, yang pada akhirnya dapat meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa secara keseluruhan.
Philip E Philip A (2022)	Variabel Independen: *Positive Self-affirmation* Variabel Dependen: *Tertiary Level of Education*	ditemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara afirmasi diri positif, harga diri, dan motivasi dengan kinerja akademik siswa ESL (*English as a Second Language)* Malaysia di kelas ESL.	Temuan ini relevan karena menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan motivasi dan harga diri siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik siswa. Dengan memberikan dukungan psikologis melalui afirmasi positif, siswa *slow learner* dapat merasa lebih termotivasi dan percaya diri, sehingga mampu mengatasi hambatan belajar dan mencapai hasil akademik yang lebih baik.
El Widad Z Idawati K (2023)	Variabel Independen: Afirmasi Positif	El Widad menerapkan afirmasi positif di Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida melalui tiga kategori	Temuan ini relevan karena menegaskan bahwa pendekatan afirmasi positif dapat menjadi strategi efektif dalam

	Variabel Dependen: *Self Efficacy*	utama: yel-yel "Pemimpin Masa Depan Pencipta Peradaban," kegiatan spiritual seperti menghafal surah dan pembiasaan al-Asma al-Husna, serta pelafalan tiga Salam Komitmen. Hasilnya, siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menyampaikan gagasan secara terkonsep, lugas, dan sistematis.	meningkatkan motivasi dan kualitas belajar siswa, terutama dalam konteks pengembangan efikasi diri di lingkungan pendidikan.
Botoor M Susilowati R Josephine J (2022)	Variabel Independen: 1. Aktivitas Fisik 2. Kualitas tidur Variabel Dependen: Prestasi akademik	Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ukrida angkatan 2019, mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik dan rutin melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut berdampak signifikan terhadap tingkat prestasi akademik siswa.	Temuan Botoor tentang hubungan positif antara aktivitas fisik dan prestasi akademik mahasiswa kedokteran menyediakan landasan teoretis yang kuat untuk hipotesis mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap hasil belajar siswa *slow learner*. Meskipun kedua penelitian ini melibatkan kelompok usia dan kemampuan belajar yang berbeda, keduanya mengeksplorasi dampak aktivitas fisik terhadap aspek kognitif

			yang berkaitan erat dengan pembelajaran.

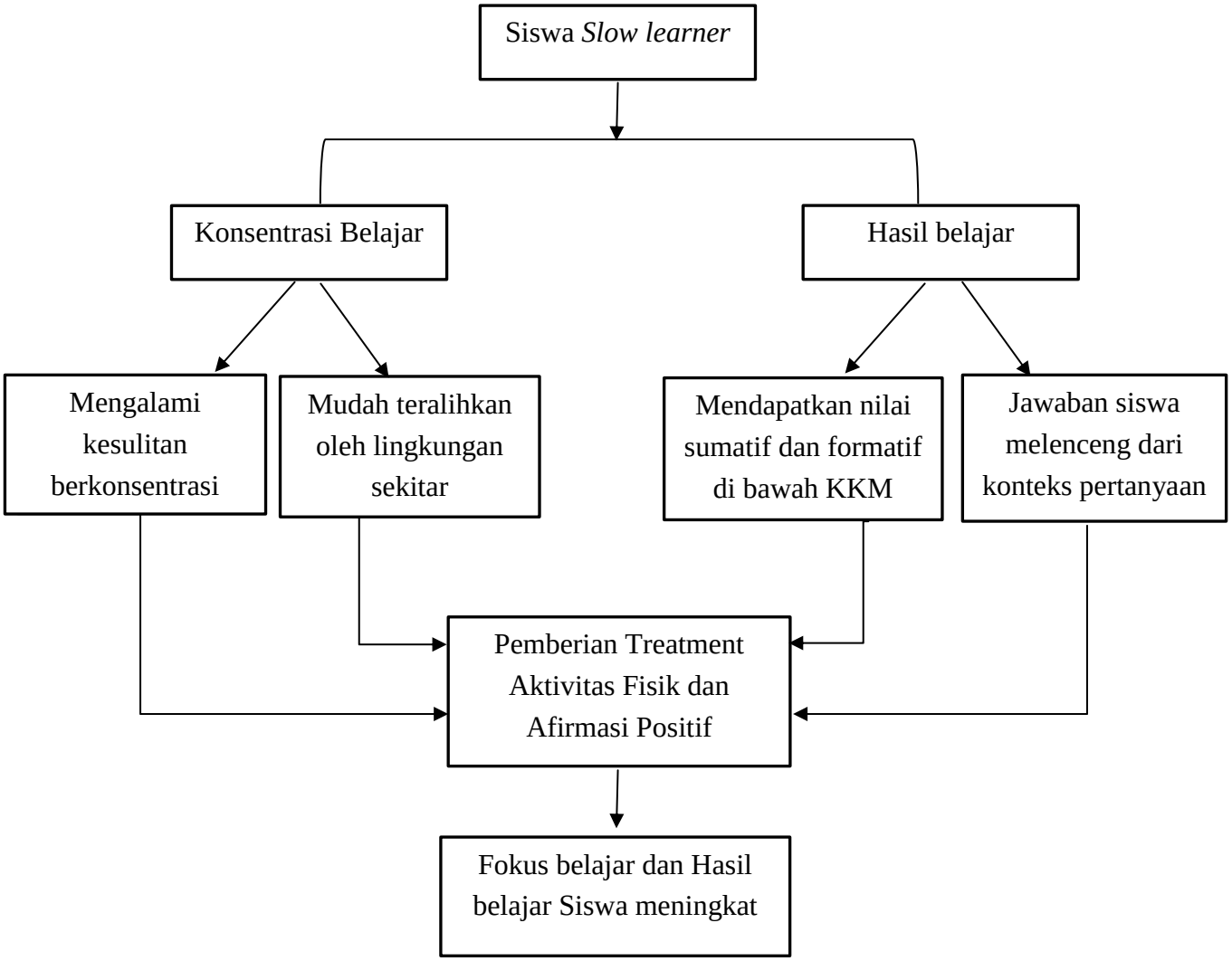
C. Kerangka Pikir

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan afirmasi positif dapat meningkatkan fokus belajar serta hasil belajar siswa. Afirmasi positif, yang berupa pernyataan dorongan dan keyakinan diri, dapat meningkatkan *self-efficacy* dan membentuk mindset berkembang, di mana siswa percaya bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha. Hal ini juga mengurangi stres dan kecemasan, menciptakan kondisi mental yang lebih baik untuk belajar, dan meningkatkan motivasi intrinsik. Sementara itu, aktivitas fisik meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang mendukung fungsi kognitif seperti memori dan perhatian. Aktivitas fisik juga mengurangi stres melalui pelepasan endorfin, meningkatkan energi dan vitalitas, serta membentuk kebiasaan positif. Kombinasi afirmasi positif dan aktivitas fisik menciptakan lingkungan belajar yang holistik, meningkatkan konsentrasi, fokus, dan motivasi siswa, sehingga berkontribusi pada hasil belajar yang lebih baik.

Siswa *slow learner* sering mengalami kesulitan dalam fokus belajar dan mencapai hasil belajar yang memuaskan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya motivasi dan rendahnya kepercayaan diri. Untuk mengatasi masalah ini, diberikan treatment berupa aktivitas fisik dan afirmasi positif. Kombinasi dari kedua intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan

fokus belajar dan hasil belajar siswa *slow learner*, menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik dan mendukung.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian tindakan kelas ini dapat digambarkan sebagai berikut:



D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran dan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penulis mengajukan hipotesis sementara untuk memecahkan masalah tersebut, yaitu:

H1: Aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner*.

H2: Aktivitas Fisik memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa *slow learner*.

H3: Afirmasi positif memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner*.

H4: Afirmasi positif memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa *slow learner*.

H5: Interaksi antara aktivitas fisik dan afirmasi positif memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap fokus dan hasil belajar siswa *slow learner* dibandingkan dengan intervensi tunggal.

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) Dalam metode *quasi experiment*, peneliti berusaha menentukan apakah suatu treatment mempengaruhi hasil sebuah penelitian. Pengaruh ini dinilai dengan cara menerapkan treatment tertentu pada satu kelompok (kelompok treatment) dan tidak menerapkannya pada kelompok yang lain (kelompok kontrol), lalu menentukan bagaimana dua kelompok tersebut menentukan hasil akhir.

Dalam penelitian ini, metode *quasi experiment* menggunakan bentuk desain *nonequivalent control group design*, di mana kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B) diseleksi tanpa prosedur penempatan acak (*without random assignment*). Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan pretest dan posttest. Hanya kelompok eksperimen (A) saja yang ditreatment dengan skema sebagai berikut:

Gambar 1 Skema Nonequivalent Control Group Design

Kelompok A	O_1_____X_____O_2
Kelompok B	O_3_____X_____O_4

O1= hasil pretest kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan

O2= hasil posttest kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan

O3= hasi pretest kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan

O4= hasil posttest kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan

X = treatment yang diberikan pada kelompok eksperimen

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi yang berkaitan dengan sasaran atau permasalahan penelitian dan juga merupakan salah satu jenis sumber data yang dapat dimanfaatkan oleh peneliti pemilihan lokasi atau site selection berkenaan dengan penentuan unit, bagian, kelompok, dan tempat dimana orang-orang terlibat di dalam kegiatan atau peristiwa yang akan diteliti. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah Sekolah Dasar Islam Pelang kecamatan Sukarame Bandar Lampung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini diperkirakan akan dilakukan selama lima bulan diawali pada bulan Juni sampai dengan Oktober 2024. Rencana kegiatan penelitian tersebut dapat digambarkan dalam skedul berikut ini:

Tabel 3. 1 Tabel 2 Jadwal Penelitian

No	Jenis Penelitian	Tahun 2024																				Ket
		Juni				Juli				Agustus				September				Oktober				
1	Menyusun proposal	x	x	x	x	x	x	x	x	x												
2	Melaksanakan penelitian										x	x	x	x	x	x	x	x				
3	Mengkoding data																		x	x		
4	Menganalisis data																				x	

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa *upper grade* dengan fokus utama adalah pada siswa *slow learner* di Sekolah Dasar Se-kecamatan Sukarame, Bandar Lampung, dengan jumlah populasi sebanyak 420 siswa.

2. Sampel

Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya lebih besar dari 100 orang responden, maka penulis menggunakan pengambilan sampel dengan teknik *Proportional Stratified Sampling*. Teknik ini melibatkan pembagian populasi menjadi beberapa subkelompok atau strata, dan kemudian mengambil sampel dari setiap strata secara proporsional terhadap ukuran strata tersebut. Dengan mengambil 10% dari jumlah populasi yang ada pada Sekolah Dasar se-kecamatan Sukarame. Untuk menghitung ukuran sampel berdasarkan pendekatan 10%, digunakan rumus berikut:

$$n = 0.10 \times 420 = 42$$

Dimana N adalah ukuran populasi yaitu sebesar 420 siswa *slow learner*. Dengan demikian, ukuran sampel yang diambil adalah 42 siswa, yang diharapkan dapat memberikan data yang representatif dan cukup untuk analisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi mencakup subjek penelitian yang memenuhi syarat dan dapat dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1) Siswa sekolah dasar upper grade negeri/swasta yang terdaftar di kecamatan Sukarame.
2) Siswa dari kedua jenis kelamin (laki-laki dan perempuan).
3) Siswa yang memiliki skor IQ antara 70 hingga 85.
4) Siswa yang mendapatkan nilai formatif dan sumatif di bawah standar KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) .
5) Bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti *treatment* latihan.

b. Kriteria Ekslusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu subjek yang tidak dapat dijadikan sampel karena tidak memenuhi persyaratan, seperti adanya hambatan etis, penolakan untuk menjadi responden, atau kondisi yang tidak memungkinkan penelitian dilakukan. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1) Siswa yang memiliki gangguan mental yang lebih berat atau kondisi lain yang memerlukan perhatian khusus di luar penanganan *slow learner*, seperti ADHD atau autisme.
2) Siswa yang memiliki keterbatasan fisik yang signifikan sehingga tidak memungkinkan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang telah ditentukan.
3) Siswa yang orang tua atau walinya tidak memberikan izin untuk berpartisipasi dalam penelitian.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari agar dapat diperoleh informasi tentang hal tersebut, yang kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan. Terdapat dua variable penelitian, yaitu variable terikat (*dependent variable*) dan variable bebas (*independent variable*).Variabel terikat adalah variabel yang tergantung pada variable lainnya, sedangkan variable bebas adalah variabel yang tidak tergantung pada variabel lainnya. Berkaitan dengan penelitian ini, variabel yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Variabel Independen (*Independent Variable*)

Variabel independen seringkali menjadi variabel yang dimanipulasi atau diatur oleh peneliti. Variabel independen dalam penelitian ini adalah afirmasi positif dan aktivitas fisik.

2. Variabel Dependen (*Dependen Variable*)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa Sekolah Dasar *upper grade* se-kecamatan Sukarame.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan data yang sering digunakan adalah angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner adalah instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara menyajikan serangkaian pertanyaan yang telah disusun secara sistematis untuk mengukur variabel-variabel yang menjadi fokus penelitian. Selain

itu, observasi terstruktur juga digunakan dalam penelitian kuantitatif, di mana peneliti melakukan pengamatan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, kuesioner, dan dokumentasi nilai formatif dan sumatif siswa. Berikut adalah tahapan-tahapan rinci dalam pengumpulan data.

a. Persiapan

1) Dapatkan izin dari sekolah dan orang tua/wali siswa.
2) Konsultasi dengan guru kelas dan konselor sekolah untuk mengidentifikasi siswa *slow learner*.
3) Buat instrumen kuesioner untuk mengukur konsentrasi belajar siswa dan persepsi guru.
4) Kumpulkan data nilai formatif (harian, tugas, kuis) dan sumatif (ujian tengah semester, ujian akhir semester) siswa sebelum program dimulai.

b. Perlakuan (*treatment*)

Pada tahap ini sampel diberikan perlakuan afirmasi positif dan aktivitas fisik, yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali latihan dalam 1 minggu.

Tabel 3. 2 Tabel 3 Treatment Afirmasi Positif

Pertemuan	Jenis Afirmasi	Durasi	Perlakuan
1-3	Penerimaan diri	10 menit	Membacakan afirmasi penerimaan diri, pengulangan bersama, diskusi tentang pentingnya penerimaan diri.
4-6	Kepercayaan diri	10 menit	Membacakan afirmasi kepercayaan diri, pengulangan bersama, latihan menyebutkan hal positif tentang diri.
7-10	Fokus dan konsentrasi	10 menit	Membacakan afirmasi fokus, pengulangan bersama, diskusi tentang menjaga fokus saat belajar.
11-13	Ketekunan dan kegigihan	10 menit	Membacakan afirmasi ketekunan, pengulangan bersama, berbagi pengalaman tentang ketekunan.
14-16	Pembelajaran dan pertumbuhan	10 menit	Membacakan afirmasi semangat belajar, pengulangan bersama, diskusi tentang pentingnya belajar.

Tabel 3. 3 Tabel 4 Treatment Aktivitas Fisik

Pertemuan	Jenis Aktivitas Fisik	Durasi	Perlakuan
1-2	Permainan Lari Estafet	20 menit	• Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. • Setiap kelompok harus menyelesaikan lintasan lari dengan tongkat estafet. • Setiap anggota kelompok bergantian berlari sambil membawa tongkat dan menyerahkannya kepada anggota berikutnya hingga lintasan selesai.
3-4	Permainan Bola Berantai	20 menit	• Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. • Setiap kelompok berdiri dalam barisan. • Bola harus disalurkan dari depan ke belakang tanpa menggunakan tangan.

			• Kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan tanpa menjatuhkan bola menjadi pemenang.
5-6	Permainan Lompat Tali	20 menit	• Siswa dibagi menjadi dua kelompok besar. • Setiap kelompok bergiliran melompat tali yang dipegang oleh dua siswa di ujungnya. • Kelompok yang anggotanya paling banyak berhasil melompat tanpa terjatuh menjadi pemenang.
7-8	Permainan Sepak Bola Mini	20 menit	• Siswa dibagi menjadi beberapa tim kecil. • Setiap tim bermain sepak bola dengan durasi yang lebih singkat dan lapangan yang lebih kecil. • Tujuannya adalah untuk meningkatkan koordinasi dan kerjasama tim.
9-10	Permainan tangkap kelompok	20 menit	• Siswa dibagi menjadi dua kelompok besar. • Salah satu kelompok menjadi penangkap dan kelompok lainnya menjadi yang ditangkap. • Anggota kelompok yang ditangkap akan bergabung dengan kelompok penangkap hingga semua anggota tertangkap.
11-12	Permainan sepak bola	20 menit	• Siswa dibagi menjadi dua tim. • Permainan mirip sepak bola namun dimainkan dengan bola yang lebih kecil dan peraturan yang lebih sederhana. • Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kerjasama tim.
13-14	Permainan kasti	20 menit	• Siswa dibagi menjadi dua tim. • Permainan mirip sepak bola namun dimainkan dengan bola yang lebih kecil dan peraturan yang lebih sederhana. • Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kerjasama tim.

15-16	Permainan menangkap ekor	20 menit	• Siswa dibagi berpasang-pasangan • Setiap siswa diberi ekor dibagian belakang • Masing-masing siswa berlomba untuk mengambil ekor tersebut • Siswa yang mendapatkan ekor terlebih dahulu adalah pemenangnya.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian agar pekerjaannya menjadi lebih mudah dan baik, dalam arti lebih cermat, lengkap sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah. Instrumen penelitian adalah sebuah perangkat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa instrumen merupakan suatu alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data secara sistematis dan lebih mudah. Instrumen penelitian menempati posisi teramat penting dalam hal bagaimana dan apa yang harus dilakukan untuk memperoleh data di lapangan.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Suatu hasil penelitian tidak ada artinya jika tidak mendapat pengakuan. Kunci untuk mendapatkan pengakuan itu terletak pada keabsahan penelitian itu sendiri. Dalam kaitan inilah pentingnya membangun keabsahan penelitian. Idealnya, keabsahan data bertujuan untuk memperoleh hasil penelitian yang diakui dan bermakna. Peneliti secara nyata harus memahami dan memikirkan keabsahan penelitiannya. Keabsahan merupakan satu unsur penting untuk

mendapatkan pengakuan ilmiah. Oleh sebab itu peneliti harus konsisten memperlihatkan hasil-hasil yang sah dan diakui. Untuk memperoleh keabsahan data (*trustworthiness*) diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada dua kriteria yang digunakan, yaitu validitas dan reliabilitas.

1. Validitas Instrumen

Uji validitas merupakan ukuran sejauh mana data yang dikumpulkan oleh peneliti sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Validitas mengacu pada tingkat ketepatan atau keandalan alat pengukur dalam menyusun pertanyaan sesuai dengan isi yang dimaksud. Teknik uji yang digunakan adalah teknik korelasi melalui koefisien korelasi *Product Moment*. Skor ordinal dari setiap item pertanyaan yang diuji validitasnya dikorelasikan dengan skor ordinal keseluruhan item. Jika koefisien korelasi tersebut positif, maka item tersebut dinyatakan valid, sedangkan jika negatif maka item tersebut tidak valid dan akan dikeluarkan dari kuisioner atau diganti dengan pernyataan perbaikan.

Syarat minimum untuk dianggap suatu butir instrumen valid adalah nilai indeks validitasnya ≥ 0,3 dan jika koefisien korelasi *Product Moment*> r tabel. Oleh karena itu, semua pernyataan yang memiliki tingkat korelasi dibawah 0,3 harus diperbaiki karena dianggap tidak valid.

2. Reliabilitas Instrumen

Pada instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data, reliabilitas skor tes adalah informasi penting dalam pengembangan tes. Reliabilitas

mengacu pada tingkat konsistensi antara dua skor yang dihasilkan dari pengukuran objek yang sama, meskipun menggunakan alat ukur dan skala yang berbeda. Dalam kaitannya dengan penilaian pendidikan, prestasi atau kemampuan seorang siswa dikatakan reliabel jika dilakukan pengukuran, hasil pengukuran akan sama informasinya, walaupun penguji berbeda, korektornya berbeda atau butir soal yang berbeda tetapi memiliki karakteristik yang sama.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan koefisien Cronbach Alpha dengan bantuan program SPSS. Suatu variabel dianggap reliabel jika menghasilkan nilai Cronbach Alpha lebih dari 0,6. Jika nilai reliabilitas kurang dari 0,6, maka nilainya dianggap kurang baik, yang berarti alat ukur tersebut tidak reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu kegiatan penelitian berupa proses penyusunan dan mengelolaan data guna menafsirkan data yang telah diperoleh. Analisis data adalah proses yang dilakukan setelah data dari semua responden atau sumber data lainnya telah dikumpulkan. Proses analisis data meliputi pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data untuk setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain berkumpul. Teknik analisis

data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik dengan bantuan SPSS. Data analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan teknik analisis statistik inferensial dengan penjelasan sebagai berikut.

1. **Analisis Statistik Deskriptif**

   Teknik analisis deskriptif merupakan jenis analisis yang dimaksud untuk mengungkapkan atau mendeskripsikan keadaan atau karakteristik masing-masing variable penelitian secara tunggal dengan menggunakan analisis distribusi frekuensi, rata-rata dan deviasi.

2. **Analisis Statistik Inferensial**

   a. **Uji Normalitas Data**

      Uji normalitas untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Jika jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 ($n < 50$), maka metode yang tepat adalah uji Shapiro-Wilk. Sementara itu, untuk sampel yang lebih dari 50, metode yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov. Pengujian ini didasarkan pada nilai probabilitas atau asymp.sig (2-tailed), dengan tingkat signifikansi sebesar 5% atau $\alpha > 0,05$.

   b. **Uji Homogenitas**

      Uji homogenitas merupakan sebuah prosedur statistik yang digunakan untuk memeriksa apakah beberapa sampel berasal dari populasi yang sama atau tidak (Usmadi, 2020). Apabila hipotesis diterima, maka kelompok dikatakan homogen. Sebaliknya, jika hipotesis ditolak, maka kelompok tersebut dikatakan heterogen. Uji homogenitas

umumnya digunakan untuk membandingkan dua kelompok atau lebih. (Sianturi, 2022). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji Levene's Test dengan SPSS 26 for windows. Data akan dinyatakan homogen apabila taraf signifikansi 5% atau nilai signifikansi (p-value) > 0,05.

c. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, penelitian ini dilanjutkan dengan uji hipotesis. Untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan uji regresi linear berganda yang diolah dengan menggunakan perangkat lunak Statistical Product and Service Solutions (SPSS 26). Uji regresi linear berganda dipilih karena memungkinkan untuk menganalisis pengaruh lebih dari satu variabel independen (afirmasi positif dan aktivitas fisik) terhadap variabel dependen (konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa *slow learner*) secara simultan.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode, yaitu observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Metode observasi digunakan oleh peneliti untuk mengamati kondisi sekolah, termasuk sarana dan prasarana di SDI Pelangi, struktur organisasi guru, siswa, serta proses pembelajaran. Kuesioner diterapkan untuk mengukur konsentrasi belajar peserta didik melalui perspektif guru kelas dan siswa, khususnya dalam proses pembelajaran siswa *slow learner* di kelas atas SDI Pelangi. Sementara itu, metode dokumentasi berfungsi untuk mengumpulkan informasi tertulis mengenai sejarah SDI Pelangi, data terkait kondisi guru dan siswa, serta mendokumentasikan foto-foto hasil penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menghasilkan data dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan software SPSS untuk memudahkan pengolahan serta interpretasi hasil. Tujuan utama dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh afirmasi positif dan aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar serta hasil belajar siswa *slow learner* di sekolah dasar. Penelitian ini melibatkan dua variabel independen, yaitu afirmasi positif dan aktivitas fisik, serta dua variabel dependen, yaitu konsentrasi belajar dan hasil belajar.

1. Pembakuan Instrumen Penelitian

Salah satu instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berupa angket. Sebelum penelitian dilaksanakan, instrumen tersebut diuji terlebih dahulu melalui uji konstruk, yang melibatkan ahli psikologi. Dalam proses ini, peneliti meminta masukan dari psikolog sekolah dan kepala sekolah SDI Pelangi untuk memastikan bahwa instrumen yang disusun sudah sesuai dengan tujuan penelitian. Angket ini adalah salah satu dari beberapa instrumen yang dirancang dengan mempertimbangkan masukan dari para ahli, agar data yang diperoleh akurat dan relevan untuk mengevaluasi pengaruh afirmasi positif dan aktivitas fisik terhadap siswa *slow learner*. Setelah instrumen divalidasi oleh para ahli, langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba instrumen.

Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2024 di SD Islam Pelangi, Bandar Lampung, dengan melibatkan 42 siswa sebagai responden. Instrumen yang diuji terdiri dari 30 pernyataan, yang terbagi ke dalam tiga kategori: saat proses pembelajaran, saat mengerjakan tugas, serta dampak afirmasi positif dan aktivitas fisik. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup dengan 5 pilihan jawaban, yaitu: Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (JR), Kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP) dengan skor 1, 2, 3, 4, 5 untuk pernyataan negatif, dan 5, 4, 3, 2, 1 untuk pernyataan yang positif.

a. Uji Validitas Angket

Uji validitas terhadap 30 butir pernyataan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS versi 26, dengan hasil bahwa semua butir pernyataan dinyatakan valid. Berdasarkan kategori korelasi, validitas item terbagi menjadi tiga: sedang (0,3-0,5), tinggi (0,5-0,7), dan sangat tinggi (> 0,7). Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai r_{hitung} (*Corrected Item-Total Correlation*) yang harus lebih besar dari r_{tabel} sebesar 0,304, untuk df = 42–2 = 40 dengan $\alpha = 0,05$. Artinya, setiap item atau pertanyaan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ dinyatakan valid, sementara item yang tidak memenuhi syarat ini dianggap tidak valid. Semua item yang diuji pada penelitian ini memiliki nilai korelasi di atas 0,3, menunjukkan bahwa instrumen ini memadai untuk mengukur konstruk yang diinginkan. Hasil rinci uji validitas ini disertakan pada lampiran sebagai bukti dokumentasi.

b. Uji Reliabilitas Angket

Berdasarkan perhitungan dan ketentuan reliabilitas, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel. Dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach*, instrumen ini memenuhi syarat reliabilitas dengan nilai $r_{11} \geq 0,70$, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki konsistensi dan keandalan dalam mengukur konstruk konsentasi belajar pada responden. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,938, yang jauh di atas batas minimum yang disyaratkan.

Oleh karena itu, instrumen ini dianggap layak dan konsisten dalam mengukur variabel yang dimaksud. Untuk penjelasan lebih lanjut mengenai perhitungan reliabilitas secara manual, hasil rinciannya disertakan pada lampiran sebagai dokumentasi tambahan.

2. Deskripsi Data Penelitian

Hasil data penelitian yang diperoleh mencakup pretest dan posttest untuk konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa *slow learner*. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pelaksanaan pretest untuk mendapatkan penilaian awal terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa. Tahap kedua melibatkan pemberian treatment berupa afirmasi positif dan aktivitas fisik yang berlangsung selama 8 minggu, dengan frekuensi dua kali pertemuan setiap minggu. Tahap terakhir adalah pelaksanaan posttest untuk memperoleh data akhir mengenai konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa setelah intervensi. Hasil data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1. Data *pretest* dan *postest* hasil belajar siswa

No	*Pretest*	*Postest*	Selisih	No	*Pretest*	*Postest*	Selisih
1	71	74	3	22	68	70	2
2	67	70	3	23	60	63	3
3	68	71	3	24	60	61	1
4	66	70	4	25	73	75	2
5	64	66	2	26	69	73	4
6	55	60	5	27	72	76	4
7	62	65	3	28	71	75	4
8	61	66	5	29	57	60	3
9	68	71	3	30	57	62	5
10	69	70	1	31	62	64	2
11	72	76	4	32	73	74	1
12	71	73	2	33	67	70	3
13	54	55	1	34	71	73	2
14	56	60	4	35	66	69	3

15	55	58	3	36	57	60	3
16	61	62	1	37	62	64	2
17	57	59	2	38	67	70	3
18	65	66	1	39	65	66	1
19	62	65	3	40	66	71	5
20	64	66	2	41	58	61	3
21	63	66	3	42	68	70	2

Tabel 4.2. Data pretest dan postest konsentrasi belajar siswa

No	*Pretest*	*Postest*	Selisih	No	*Pretest*	*Postest*	Selisih
1	71	80	9	22	57	67	10
2	69	78	9	23	58	68	10
3	73	80	7	24	60	71	11
4	73	82	9	25	71	78	7
5	71	80	9	26	61	70	9
6	61	75	14	27	58	67	9
7	58	70	12	28	58	65	7
8	58	67	9	29	58	70	12
9	60	70	10	30	52	65	13
10	58	70	12	31	73	82	9
11	58	73	15	32	69	76	7
12	60	75	15	33	71	80	9
13	52	65	13	34	73	81	8
14	74	80	6	35	71	83	12
15	69	78	9	36	63	70	7
16	73	80	7	37	59	67	8
17	73	84	11	38	60	73	13
18	71	78	7	39	60	67	7
19	61	70	9	40	61	75	14
20	55	61	6	41	57	69	12
21	58	69	11	42	66	71	5

3. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pada tahap ini, uji normalitas dilakukan untuk memastikan data memenuhi asumsi distribusi normal, yang diperlukan dalam analisis statistik inferensial. Metode yang digunakan adalah Shapiro-Wilk. Pengujian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.

Keputusan dalam uji normalitas diambil berdasarkan nilai signifikansi (p-value) yang dihasilkan dari output SPSS. Jika nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari atau sama dengan 0,05 ($p \leq 0,05$), data dikategorikan tidak berdistribusi normal. Hasil rincian mengenai uji normalitas disertakan pada lampiran sebagai dokumentasi tambahan.

Tabel 4.3. Hasil uji normalitas konsentrasi belajar dan hasil belaja

One-Sample Shapiro-Wilk Test	Pretest Hasil Belajar	Postest Hasil Belajar	Pretest Konsentrasi Belajar	Postest Konsentrasi Belajar
N	42	42	42	42
Mean	64.29	67.05	0.000	0.000
Std. Deviation	5.549	5.557	2.463	2.240
Most Extreme Differences				
Absolute	0.097	0.155	0.119	0.058
Positive	0.063	0.082	0.106	0.103
Negative	-0.106	-0.082	-0.063	-0.103
Test Statistic	0.953	0.958	0.979	0.992
Sig. (2-tailed)	0.081	0.129	0.639	0.989
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.081a	0.129a	0.639a	0.989a

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan data "Nilai Pretest" ($p = 0,081$), "New Pretest Konsentrasi" ($p = 0,639$), dan "New Postest Konsentrasi" ($p = 0,989$) berdistribusi normal karena nilai p lebih besar dari 0,05. Sementara itu, data "Nilai Postest" ($p = 0,129$) juga memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian,

sebagian besar data memenuhi asumsi normalitas, yang memungkinkan analisis lebih lanjut menggunakan metode statistik parametris.

b. Uji Homogenitas

Sebagai langkah prasyarat, tes berikutnya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji homogenitas. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah sampel penelitian memiliki varians yang seragam (homogen) atau tidak. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene Test dengan bantuan software SPSS.

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	***Levene Statistic***	**df1**	**df2**	**Sig.**	**Keterangan**
Based on Mean	2.534	3	164	0.059	Normal
Based on Median	0.962	3	164	0.412	Normal
Based on Median and with adjusted df	0.962	3	145.52	0.412	Normal
Based on trimmed mean	2.610	3	164	0.053	Normal

Berdasarkan paparan hasil dari analisis data yang telah diperoleh, maka hasil analisis data kelompok berdasarkan mean memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.059 > 0.05. Sedangkan hasil analisis data berdasarkan median memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.412 > 0.05 dan berdasarkan trimmed mean sebesar 0.053 > 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok data yang digunakan mempunyai varians yang seragam atau homogen.

c. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh afirmasi positif dan aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa *slow learner*. Regresi linear berganda dipilih karena metode ini memungkinkan analisis lebih dari satu variabel independen terhadap satu variabel dependen, serta memungkinkan untuk memasukkan interaksi antara variabel independen.

1) Konsentrasi Belajar

Tabel 4.5 Hasil hipotesis regresi linear berganda terhadap konsentrasi belajar.

Hubungan	**B**	**t hitung**	**Sig.**	**Keterangan**
Afirmasi positif dengan konsentrasi belajar	0.384	11.475	0.000	Signifikan
Aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar	0.478	11.687	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa koefisien regresi afirmasi positif terhadap konsentrasi belajar sebesar 0.384 dengan nilai t hitung sebesar 11.475 dan nilai signifikansi (sig) 0.000. Karena nilai sig 0.000 < 0.05, maka hipotesis Ha_1 yang menyatakan bahwa "Ada pengaruh afirmasi positif terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner*" diterima. Koefisien tersebut bernilai positif, artinya semakin tinggi afirmasi positif yang diterima siswa, maka semakin tinggi pula konsentrasi belajarnya.

Selanjutnya, untuk variabel aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar, diperoleh koefisien regresi sebesar 0.478 dengan nilai t hitung

sebesar 11.687 dan nilai signifikansi (sig) 0.000. Karena nilai sig 0.000 < 0.05, maka hipotesis Ha_2 yang menyatakan bahwa "Ada pengaruh aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner*" diterima. Koefisien regresi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas aktivitas fisik siswa, maka semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajarnya.

2) Hasil Belajar

Tabel 4.6 Hasil hipotesis regresi linear berganda terhadap hasil belajar

Hubungan	**B**	**t hitung**	**Sig.**	**Keterangan**
Afirmasi positif dengan hasil belajar	0.323	8.752	0.000	Signifikan
Aktivitas fisik dengan hasil belajar	0.366	8.115	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, hasil regresi menunjukkan bahwa koefisien regresi afirmasi positif terhadap hasil belajar adalah 0.323, dengan nilai t hitung sebesar 8.752 dan nilai signifikansi (sig) sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi 0.000 < 0.05, maka hipotesis Ha_3 yang menyatakan bahwa "Ada pengaruh afirmasi positif terhadap hasil belajar siswa *slow learner*" diterima. Koefisien regresi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi afirmasi positif yang diberikan kepada siswa, maka semakin tinggi pula hasil belajarnya.

Selanjutnya, untuk variabel aktivitas fisik terhadap hasil belajar, diperoleh koefisien regresi sebesar 0.366 dengan nilai t hitung sebesar 8.115 dan nilai signifikansi (sig) sebesar 0.000. Karena nilai sig 0.000 < 0.05, maka hipotesis Ha_4 yang menyatakan bahwa "Ada pengaruh

aktivitas fisik terhadap hasil belajar siswa *slow learner*" diterima. Koefisien regresi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik siswa, maka semakin tinggi pula hasil belajarnya.

3) Interaksi

Berdasarkan hipotesis H_5, yang menyatakan bahwa interaksi antara aktivitas fisik dan afirmasi positif memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap fokus (konsentrasi belajar) dan hasil belajar siswa *slow learner* dibandingkan dengan intervensi tunggal, hasil uji regresi pada variabel interaksi menunjukkan hasil yang mendukung hipotesis tersebut.

Tabel 4.7 Hasil hipotesis regresi linear berganda interaksi afirmasi positif dan aktivitas fisik

Hubungan		**B**	**t hitung**	**Sig.**	**Keterangan**
Interaksi_AF_AP	Konsentrasi belajar	0.005	12.886	0.000	Signifikan
	Hasil Belajar	0,007	16,925	0.000	Signifikan

Hasil uji regresi untuk variabel interaksi (Interaksi_AF_AP) terhadap konsentrasi belajar menunjukkan koefisien sebesar 0.005, dengan nilai t hitung sebesar 12.886 dan signifikansi (sig) sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi ini kurang dari 0.05, maka pengaruh interaksi afirmasi positif dan aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar signifikan. Artinya, kombinasi kedua intervensi ini secara bersama-sama meningkatkan konsentrasi belajar siswa *slow learner*.

Sementara itu, untuk variabel hasil belajar, koefisien regresi interaksi adalah 0.007, dengan nilai t hitung sebesar 16.925 dan nilai signifikansi 0.000. Sama seperti konsentrasi belajar, nilai signifikansi ini juga di bawah 0.05, yang berarti bahwa interaksi antara afirmasi positif dan aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa. Koefisien yang positif menunjukkan bahwa semakin kuat interaksi antara afirmasi positif dan aktivitas fisik, semakin tinggi hasil belajar yang dicapai siswa.

B. Pembahasan

Interpretasi hasil analisis data dalam penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam terkait temuan-temuan yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh kesimpulan dari analisis sebagai berikut:

1. Ada Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Konsentrasi Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil analisis regresi, afirmasi positif menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa *slow learner*. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar 0.384 dan nilai t hitung 11.475 dengan tingkat signifikansi 0.000, yang lebih kecil dari batas kritis 0.05. Berdasarkan hasil ini, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa “ada pengaruh afirmasi positif terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner*” dapat diterima. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi

pemberian afirmasi positif kepada siswa, semakin tinggi pula konsentrasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Pemberian afirmasi positif kepada siswa *slow learner* terbukti meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi intrinsik siswa, yang penting dalam proses pembelajaran. Menurut Reeve (2006, p. 215) afirmasi positif yang diberikan oleh guru berfungsi sebagai penguatan positif yang memperkuat motivasi serta kepercayaan diri siswa, terutama bagi siswa yang memerlukan dukungan tambahan dalam proses belajar. Dukungan emosional seperti ini tidak hanya memberikan ketenangan pikiran, tetapi juga memperkuat rasa dihargai pada siswa. Pada siswa dengan kebutuhan khusus, afirmasi positif membantu mengurangi perasaan cemas atau takut yang biasanya muncul saat menghadapi tugas-tugas akademik yang sulit. Dengan perasaan yang lebih positif dan bebas dari tekanan emosional, siswa *slow learner* cenderung mampu berfokus lebih baik pada materi pembelajaran yang diberikan.

Secara teoritis, pengaruh afirmasi positif terhadap konsentrasi belajar juga didukung oleh teori motivasi intrinsik, yang menekankan bahwa dorongan internal (seperti rasa percaya diri dan pengakuan) memainkan peran penting dalam memotivasi seseorang untuk berprestasi. Ketika siswa merasa dihargai dan didukung melalui afirmasi positif, akan cenderung memiliki keinginan yang lebih kuat untuk terlibat dalam kegiatan belajar. Hal ini relevan terutama bagi siswa *slow learner*, yang biasanya mengalami tantangan lebih besar dalam mengembangkan kemampuan akademis.

Afirmasi positif dapat menumbuhkan perasaan optimis dan tekad untuk menghadapi tantangan, sehingga siswa menjadi lebih aktif dan terfokus dalam belajar.

Yeager & Dweck, (2020, p. 1275) menyatakan bahwa dukungan berupa afirmasi positif dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari intervensi *growth mindset* yang berhasil, membantu siswa untuk terus berusaha saat menghadapi berbagai tantangan. Dengan *growth mindset*, siswa memiliki keyakinan bahwa kemampuan dan potensi dapat berkembang melalui usaha dan latihan, bukan sesuatu yang tetap atau terbatas. Afirmasi positif berfungsi sebagai penguat yang mendorong siswa untuk terus mencoba, bahkan saat menghadapi kesulitan. Hal ini sangat penting bagi siswa *slow learner* yang sering merasa terhambat oleh keterbatasan yang ada. Melalui kepercayaan diri yang diperoleh dari afirmasi positif, terdapat kemungkinan yang lebih besar untuk bertahan dalam menghadapi tantangan belajar, sehingga konsentrasi dan komitmen terhadap pembelajaran pun meningkat.

2. Ada Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar

Aktivitas fisik menunjukkan pengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa, dengan koefisien regresi sebesar 0.478 dan nilai t hitung 11.687 pada tingkat signifikansi 0.000, yang lebih kecil dari 0.05. Berdasarkan hasil ini, hipotesis kedua, yaitu “ada pengaruh aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar siswa *slow learner*,” diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa

aktivitas fisik memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa *slow learner*.

Penelitian terbaru mendukung bahwa aktivitas fisik dapat memperbaiki kemampuan kognitif melalui peningkatan aliran darah dan oksigenasi ke otak, yang berdampak langsung pada konsentrasi dan fokus siswa. Menurut teori *Cognitive Energetics* yang dijelaskan oleh Pontifex et al., (2019, p. 249), aktivitas fisik dapat memengaruhi proses kognitif melalui peningkatan energi mental dan kesiagaan yang lebih tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan aliran darah ke otak selama aktivitas fisik membantu meningkatkan ketajaman mental dan kemampuan mempertahankan perhatian, terutama pada siswa yang membutuhkan dorongan tambahan untuk fokus. *Executive Function Hypothesis* menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara langsung berdampak pada fungsi eksekutif otak, seperti pengaturan perhatian, kontrol impuls, dan memori kerja. aktivitas fisik meningkatkan fungsi eksekutif pada siswa dengan cara memperkuat konektivitas saraf di area otak yang terkait dengan perhatian dan konsentrasi. Peningkatan konektivitas ini mendukung fokus yang lebih baik pada siswa, terutama bagi slow learner yang sering mengalami tantangan dalam mempertahankan perhatian (Diamond & Ling, 2016, pp. 34-48).

Lebih lanjut,Buck et al.,(2019, p. 168) menunjukkan bahwa aktivitas fisik membantu mengoptimalkan plastisitas saraf dan meningkatkan kemampuan otak dalam mengatur perhatian serta melakukan pemrosesan informasi. Temuan ini mendukung bahwa aktivitas fisik teratur mampu

memperbaiki struktur dan fungsi otak, yang kemudian berdampak positif pada konsentrasi belajar siswa. Aktivitas fisik berfungsi sebagai bentuk stimulasi alami yang menempatkan otak dalam kondisi optimal untuk menyerap dan mengolah informasi secara efektif.

3. Ada Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Hasil Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar

Afirmasi positif menunjukkan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa, dengan koefisien regresi sebesar 0.323, nilai t hitung sebesar 8.752, dan tingkat signifikansi 0.000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0.05 mengonfirmasi hipotesis ketiga, yang menyatakan bahwa "ada pengaruh afirmasi positif terhadap hasil belajar siswa *slow learner*." Temuan ini menunjukkan bahwa afirmasi positif membantu meningkatkan hasil belajar siswa, terutama bagi siswa *slow learner* yang mungkin memerlukan lebih banyak dorongan dan dukungan emosional dari lingkungan siswa. Dukungan afirmasi positif dari guru tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri siswa, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, di mana siswa merasa aman untuk berpartisipasi dan mencoba hal-hal baru tanpa rasa takut gagal.

Menurut Bandura, (2018, pp. 130-136) dalam teorinya mengenai *self-efficacy,* keyakinan siswa terhadap kemampuan diri sendiri sangat berperan dalam pencapaian hasil belajar yang optimal. Afirmasi positif dari guru dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa, yang berdampak pada keberanian siswa untuk menghadapi tantangan akademik dengan sikap positif. Saat siswa

percaya bahwa siswa mampu berhasil, siswa cenderung menunjukkan motivasi lebih tinggi, meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran, dan lebih mungkin mencapai hasil belajar yang lebih baik. Dalam konteks siswa *slow learner*, dukungan ini sangat penting karena siswa sering kali mengalami ketidakpercayaan diri akibat kesulitan akademis. Afirmasi positif berfungsi sebagai dorongan yang memperkuat keyakinan bahwa usaha siswa dapat menghasilkan peningkatan, sekaligus membangun ketahanan mental saat menghadapi hambatan.

4. Ada Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Hasil Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa, dengan koefisien regresi sebesar 0.366. Nilai t hitung sebesar 8.115 dan tingkat signifikansi 0.000 mengonfirmasi hipotesis keempat, yaitu bahwa "ada pengaruh aktivitas fisik terhadap hasil belajar siswa *slow learner*." Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik siswa tetapi juga memainkan peran penting dalam peningkatan hasil belajar. Aktivitas fisik yang terstruktur membantu siswa dalam mengelola energi dan mengurangi stres, menciptakan kondisi optimal bagi otak untuk menyerap dan mengolah informasi secara lebih efektif.

Menurut teori *Cognitive Load* yang dijelaskan oleh Sweller, (2020, pp. 198-202), aktivitas fisik dapat mengurangi beban kognitif dengan mengelola tingkat stres dan kecemasan, sehingga memungkinkan otak untuk lebih

efisien dalam mengalokasikan sumber daya kognitif pada tugas-tugas akademis. Dengan kata lain, aktivitas fisik bertindak sebagai pengalih perhatian yang sehat, menurunkan ketegangan mental dan membuat otak lebih siap dalam menerima pembelajaran. Penelitian ini mendukung pandangan bahwa siswa yang rutin beraktivitas fisik mampu meningkatkan kapasitas siswa dalam mengatasi beban belajar yang kompleks, terutama siswa *slow learner* yang membutuhkan dukungan ekstra dalam mengelola beban kognitif.

Diamond dan Ling (2016, pp. 35-36) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan *neurogenesis* (pembentukan sel saraf baru) dan memperbaiki konektivitas sinaptik di area otak yang terlibat dalam proses belajar dan memori. Dengan adanya pembaruan sel saraf dan peningkatan jaringan otak, siswa lebih mampu memproses dan menyimpan informasi yang kompleks, yang berimplikasi langsung pada peningkatan hasil belajar. Bagi siswa *slow learner*, yang sering mengalami tantangan dalam pemrosesan informasi, aktivitas fisik memberikan dukungan biologis penting dalam memperkuat kemampuan siswa untuk memahami dan mengingat materi akademis.

Lebih lanjut, teori Self-Regulation yang dikemukakan oleh Zimmerman (2015) menyoroti bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan keterampilan pengaturan diri siswa, seperti manajemen waktu, fokus, dan pengendalian emosi. Aktivitas fisik mengajarkan siswa untuk disiplin dan mengontrol impuls, yang penting dalam mencapai tujuan akademik jangka panjang. Bagi

siswa *slow learner*, keterampilan pengaturan diri ini sangat bermanfaat karena membantu siswa merancang pendekatan belajar yang lebih terstruktur dan tahan terhadap stres akademis. Dengan latihan regulasi diri melalui aktivitas fisik, siswa mampu mempertahankan motivasi dan fokus selama proses belajar, yang pada akhirnya berdampak positif pada pencapaian akademis (Zimmerman, 2015, pp. 89-91).

5. Ada Interaksi antara Afirmasi Positif dan Aktivitas Fisik terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Siswa *Slow learner* Di Sekolah Dasar

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa interaksi antara afirmasi positif dan aktivitas fisik memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa dibandingkan dengan pengaruh masing-masing variabel secara terpisah. Hasil uji regresi untuk interaksi ini menunjukkan koefisien sebesar 0.005 untuk konsentrasi belajar, dengan nilai t hitung sebesar 12.886 dan tingkat signifikansi 0.000, yang menunjukkan pengaruh signifikan. Artinya, kombinasi afirmasi positif dan aktivitas fisik secara bersamaan mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa *slow learner* secara signifikan.

Sedangkan untuk hasil belajar, koefisien regresi interaksi adalah 0.007, dengan nilai t hitung sebesar 16.925 dan tingkat signifikansi 0.000. Hal ini mengindikasikan bahwa interaksi antara afirmasi positif dan aktivitas fisik juga berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi dari afirmasi positif dan aktivitas fisik lebih

efektif dalam mendukung hasil belajar siswa dibandingkan jika hanya menggunakan salah satu pendekatan saja.

Teori *Social Cognitive* oleh Bandura (2018) mendukung bahwa kombinasi dukungan sosial dan keterlibatan fisik dapat memperkuat motivasi dan konsentrasi siswa, terutama saat menghadapi tugas-tugas akademis yang menantang. Bandura menjelaskan bahwa dukungan emosional (seperti afirmasi positif) dapat meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan siswa terhadap kemampuan sendiri. Ketika dikombinasikan dengan aktivitas fisik, yang terbukti meningkatkan kesiapan kognitif, kedua intervensi ini secara bersamaan berperan sebagai faktor penguat yang membantu siswa tetap fokus dalam pembelajaran (Bandura, 2018, pp. 134-136). Selain itu, teori *Self-Determination* juga menjelaskan bahwa kebutuhan dasar manusia akan kompetensi, keterhubungan, dan otonomi dapat dipenuhi melalui kombinasi afirmasi positif dan aktivitas fisik. Afirmasi positif memberikan dukungan emosional yang memenuhi kebutuhan keterhubungan, sementara aktivitas fisik berfungsi meningkatkan kompetensi siswa dalam menghadapi tugas-tugas belajar. Dengan terpenuhinya kedua kebutuhan ini, siswa menjadi lebih termotivasi secara intrinsik untuk belajar, yang pada akhirnya meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa (Bouffard, 2017, pp. 246-250).

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan untuk memahami konteks dan ruang lingkup hasil yang diperoleh. Meskipun penelitian ini memberikan wawasan tentang pengaruh afirmasi positif

dan aktivitas fisik terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa *slow learner*, ada beberapa batasan yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian ini. Beberapa batasan yang teridentifikasi selama pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa *slow learner* di SDI Pelangi Bandar Lampung, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi siswa *slow learner* di daerah atau institusi lainnya dengan karakteristik yang berbeda.
2. Waktu penelitian yang terbatas pada kurun waktu 8 minggu dalam penerapan afirmasi positif dan aktivitas fisik, sehingga tidak dapat mengamati pengaruh jangka panjang dari intervensi ini terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa.
3. Instrumen kuesioner tertutup mungkin memiliki keterbatasan dalam menangkap aspek-aspek subjektif atau nuansa emosi siswa *slow learner*, karena responden harus memilih dari opsi yang telah ditentukan. Penggunaan kuesioner terbuka mungkin dapat memberikan data yang lebih dalam tentang kondisi dan respons siswa.
4. Pengukuran konsentrasi belajar juga sangat bergantung pada persepsi dan penilaian dari guru kelas. Hal ini memungkinkan adanya bias persepsi yang dapat memengaruhi objektivitas hasil.

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh afirmasi positif dan aktivitas fisik terhadap konsentrasi dan hasil belajar siswa *slow learner*, beberapa kesimpulan utama yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Afirmasi positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa *slow learner*. Pemberian afirmasi yang konsisten dari guru mampu meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi intrinsik siswa, yang berdampak pada kemampuan siswa untuk tetap fokus dalam proses pembelajaran.
2. Aktivitas fisik secara rutin terbukti meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Aktivitas ini membantu memperbaiki aliran darah dan oksigenasi ke otak, yang mendukung peningkatan ketajaman mental dan kemampuan fokus siswa *slow learner* dalam kegiatan belajar.
3. Afirmasi positif tidak hanya meningkatkan konsentrasi tetapi juga hasil belajar siswa *slow learner*. Dukungan emosional dari guru yang diwujudkan melalui afirmasi positif terbukti membangun kepercayaan diri siswa, sehingga siswa lebih percaya akan kemampuan belajar siswa sendiri.
4. Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar. Dengan terlibat dalam aktivitas fisik yang teratur, siswa *slow learner* dapat

mengurangi tingkat stres dan memperbaiki fokus akademik siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada hasil belajar yang lebih baik.

5. Kombinasi antara afirmasi positif dan aktivitas fisik memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan ketika kedua metode ini diterapkan secara terpisah. Interaksi kedua intervensi ini menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, baik secara psikologis maupun fisik, yang mendukung peningkatan konsentrasi dan hasil belajar siswa *slow learner* secara optimal.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk implementasi dan penelitian lanjutan:

1. Guru diharapkan dapat terus menerapkan afirmasi positif sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran untuk mendukung kepercayaan diri siswa. Selain itu, sekolah disarankan untuk menyediakan fasilitas dan jadwal untuk aktivitas fisik yang terstruktur guna mendukung perkembangan kognitif siswa *slow learner*.
2. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan populasi yang lebih beragam untuk memperkuat generalisasi hasil. Selain itu, peneliti lain disarankan untuk mempertimbangkan metode penelitian yang memungkinkan pemantauan efek jangka panjang dari intervensi afirmasi positif dan aktivitas fisik.
3. Sekolah dapat mempertimbangkan untuk merancang program pendukung khusus yang mengombinasikan afirmasi positif dan aktivitas fisik secara rutin

bagi siswa dengan kebutuhan khusus, guna menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan adaptif.

4. Orang tua siswa *slow learner* diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan konsentrasi dan hasil belajar anak-anak siswa dengan memberikan afirmasi positif di rumah dan mendorong anak-anak untuk aktif secara fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Agusriani, A., & Fauziddin, M. (2021). Strategi Orangtua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(2). https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.961

Agustiningtyas, P., & Surjanti, J. (2021). Peranan Teman Sebaya dan Kebiasaan Belajar Terhadap Hasil Belajar Melalui Motivasi Belajar Di Masa Covid-19. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, *3*(3). https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.454

Alkadri, T., Dahen, L. D., & Verawati, R. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kepercayaan Diri, Penguatan Positif, Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar …. *Horizon*.

Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, *4*(1). https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958

Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2014). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: The EDUFIT study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *24*(1). https://doi.org/10.1111/sms.12093

Arifin, R. binti M., Wahab, N. B. A., Teh, K. S. bin M., & Otman, Mohd. S. (2018). Influence of Social Environment on Student's Behaviour. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *8*(7). https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i7/4520

Aviana, Ria., & Hidayah, F. Fatichatul. (2015). 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).

Azzahrah Putri, R., Magdalena, I., Fauziah, A., & Nur Azizah, F. (2021). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, *1*(2). https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i2.26

Baglio, G., Blasi, V., Intra, F. S., Castelli, I., Massaro, D., Baglio, F., Valle, A., Zanette, M., & Marchetti, A. (2016). Social competence in children with

borderline intellectual functioning: Delayed development of theory of mind across all complexity levels. *Frontiers in Psychology*, *7*(OCT). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01604

Bambaeeroo, F., & Shokrpour, N. (2017). The impact of the teachers' non-verbal communication on success in teaching. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, *5*(2).

Bandura, A. (2018). Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2). https://doi.org/10.1177/1745691617699280

Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *13*(2). https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158

Bouffard, L. (2017). Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY : Guilford Press. *Revue Québécoise de Psychologie*, *38*(3), 231. https://doi.org/10.7202/1041847ar

Brown, G., Bull, J., & Pendlebury, M. (2013). Assessing Student Learning in Higher Education. In *Assessing Student Learning in Higher Education*. https://doi.org/10.4324/9781315004914

Buck, S. M., Hillman, C. H., & Castelli, D. M. (2008). The relation of aerobic fitness to stroop task performance in preadolescent children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *40*(1). https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318159b035

Carson Smith, J. (2013). Effects of emotional exposure on state anxiety after acute exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *45*(2). https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31826d5ce5

Chavarrias, M., Carlos-Vivas, J., Collado-Mateo, D., & Pérez-Gómez, J. (2019). Health benefits of indoor cycling: A systematic review. In *Medicina (Lithuania)* (Vol. 55, Issue 8). MDPI AG. https://doi.org/10.3390/medicina55080452

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 65). https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137

Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. In *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 10, Issue 5). https://doi.org/10.1016/j.smrv.2005.11.001

Dewanti, S. R., & Novitasari, Z. (2020). Examining guidance and counseling students interpersonal communication skill based on semester level. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, *2*(2). https://doi.org/10.33292/petier.v2i2.47

Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. In *Science* (Vol. 333, Issue 6045). https://doi.org/10.1126/science.1204529

Diamond, A., & Ling, D. S. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *18*. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.11.005

Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Ditjen GTK). 2020. *Mengembalikan Profesionalisme Guru*.

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 48, Issue 6). https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

Evans, G. W., & Johnson, D. (2000). Stress and open-office noise. *Journal of Applied Psychology*, *85*(5). https://doi.org/10.1037//0021-9010.85.5.779

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. In *Emotion* (Vol. 7, Issue 2). https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336

Fadilah, Dedy, A., & Nurhasana, P. D. (2022). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar PKn Kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(6).

Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman*.

Firdaus, M., Yunus, M., & Dewi Wahyuni Andari, K. (2020). Deskripsi Pemberian Penguatan Guru Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas V Di Sdn 011 Tarakan. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *Vol 5 No 1 June 2020*. https://doi.org/10.23969/jp.v5i1.2583

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3). https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *44*(7). https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.011

Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. In *Nature Reviews Neuroscience* (Vol. 9, Issue 7). https://doi.org/10.1038/nrn2421

Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Cognition and depression: Current status and future directions. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 6). https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131305

Hancock, M. (2017). How the special need brain learns (third edition). *Educational Psychology in Practice*, *33*(1). https://doi.org/10.1080/02667363.2017.1283906

Haris, M. (2018). Pendekatan Psikologi Dalam Studi Islam. *Palita: Journal of Social-Religion Research*, *2*(1). https://doi.org/10.24256/pal.v2i1.68

Harkins, A., Bernent, M. H., Hunter, S., Kaugars, A., & Stolzman, S. (2016). Relation Between Health, Wellness, and Academic Achievement in Adolescent Females...ASAHP 2016 Annual Conference, October 19-21, 2016, New Orleans, Louisiana. *Journal of Allied Health*, *45*(4).

Hendri, H. (2019). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Konsep Diri Pada Anak. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(2). https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6528

Hidayat, E. N. (2020). Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Ppkn Melalui Pendekatan Apresiasi Siswa Kelas Viii. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, *1*(2). https://doi.org/10.47387/jira.v1i2.29

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. In *Nature Reviews Neuroscience* (Vol. 9, Issue 1). https://doi.org/10.1038/nrn2298

Hu, S., & Kuh, G. D. (2003). Maximizing What Students Get Out of College: Testing a Learning Productivity Model. *Journal of College Student Development*, *44*(2). https://doi.org/10.1353/csd.2003.0016

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2014). Cooperative Learning: Improving University Instruction by Basing Practice on Validated Theory. *Journal of Excellence in College Teaching*, *25*.

Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1). https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Laili S. Cahya. (2013). *Adakah ABK di Kelasku Bagaimana Guru mengenali ABK di Sekolah*. Group Relasi Inti Media, Anggota IKAPI.

Larry D., R., Alex F., L., L. Mark, C., & Nancy A., C. (2011). An Empirical Examination of the Educational Impact of Text Message-Induced Task Switching in the Classroom: Educational Implications and Strategies to Enhance Learning. *Revista de Psicología Educativa*, *17*(2). https://doi.org/10.5093/ed2011v17n2a4

Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *38*(12). https://doi.org/10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3

Makhmudah, S. (2018). Penguatan Peran Keluarga Dalam Pendidikan Anak. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, *2*(2). https://doi.org/10.21274/martabat.2018.2.2.269-286

Mandagani, D. E., Khusnaini, Z. N., Aryati, N. I., Prasetyo, S., & Kamala, I. (2022). Karakteristik dan Proses Pembelajaran Siswa Slow Learner. *At-Tarbawi: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Kebudayaan*, *9*(1).

Mansir, F. (2018). Pendekatan Psikologi Dalam Kajian Pendidikan Islam. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, *4*(1). https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2042

Mantasiah, R., Yusri, Sinring, A., & Aryani, F. (2021). Assessing verbal positive reinforcement of teachers during school from home in the covid-19 pandemic era. *International Journal of Instruction*, *14*(2). https://doi.org/10.29333/iji.2021.14259a

Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., & Baki, M. (2013). The effectiveness of online and blended learning: A meta-analysis of the empirical literature. *Teachers College Record*, *115*(3). https://doi.org/10.1177/016146811311500307

Mirahmadizadeh, A., Ranjbar, K., Shahriarirad, R., Erfani, A., Ghaem, H., Jafari, K., & Rahimi, T. (2020). Evaluation of students' attitude and emotions towards the sudden closure of schools during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, *8*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-020-00500-7

M.Ryan, R., & L.Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, *55(1)*(3).

Norris, E., Van Steen, T., Direito, A., & Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: A systematic review and meta-analysis. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 14). https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502

OECD. (2019). PISA 2018 Results (Volume I): What Students Know and Can Do. In *OECD Publishing: Vol. I*.

Palupi, D., & Darmahusni, D. (2017). Pembelajaran Menulis Deskriptif Bahasa Inggris Di Kelas X Pada Siswa Lamban Belajar (Suatu Kajian Etnografi di SMA Budi Waluyo, Jakarta). *BAHTERA : Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, *16*(2), 78–105. https://doi.org/10.21009/bahtera.162.06

Peter Barrett, Fay Davies, Yufan Zhang, & Lucinda Barrett. (2015). The impact of classroom design on pupils' learning: Final results of a holistic, multi-level analysis. *Building and Environment*, *89*.

Pontifex, M. B., Hillman, C. H., Fernhall, B., Thompson, K. M., & Valentini, T. A. (2009). The effect of acute aerobic and resistance exercise on working

memory. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *41*(4). https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181907d69

Ranjbar, K., Hosseinpour, H., Shahriarirad, R., Ghaem, H., Jafari, K., Rahimi, T., Mirahmadizadeh, A., & Hosseinpour, P. (2021). Students' attitude and sleep pattern during school closure following COVID-19 pandemic quarantine: a web-based survey in south of Iran. *Environmental Health and Preventive Medicine*, *26*(1). https://doi.org/10.1186/s12199-021-00950-4

Reeve, J. (2006). Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. In *Elementary School Journal* (Vol. 106, Issue 3). https://doi.org/10.1086/501484

Sardiyanah, S. (2020). Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, *7*(1). https://doi.org/10.47435/al-qalam.v7i1.187

Sati, L., & Sunarti, V. (2021). Hubungan konsentrasi belajar dengan hasil belajar peserta didik di lkp hazika education center. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (Pls)*, *9*(4).

Setyawan, F., Andriyani, Handayani, T. K., Ratih, K., Sutopo, A., Rusli, T. I., & Alfiany, N. R. (2021). Rigorous Thinking in Mathematics Modelling for Slow Learners. *Journal of Physics: Conference Series*, *1720*(1). https://doi.org/10.1088/1742-6596/1720/1/012005

Shadrina. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Akademik Santri Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor Laporan. *Ilmu Kandungan*, *3*.

Slameto. (2012). Belajar Dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineke Cipta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9).

Soekardjo, M., & Sugiyanta, L. (2018). Analisis Strategi Pembelajaran Matematika Kurkulum 2013 Dalam Rangka Meningkatkan Nilai Pisa Matematika. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, *5*(1). https://doi.org/10.21009/jkkp.051.05

Sudjana, N. (2013). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar Cetakan ketujuh belas. In *Penilaian dan Hasil Belajar Mengajar*.

Sweller, J. (2020). Cognitive load theory and educational technology. *Educational Technology Research and Development*, *68*(1). https://doi.org/10.1007/s11423-019-09701-3

Syahroni, I. (2021). Dampak Penghargaan Dalam Pembelajaran Ips Di Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, *35*(1). https://doi.org/10.21009/pip.351.4

Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 6). https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288

Trisnani, N., & Astuti, A. D. (2021). Penguatan peran orang tua dalam mengatasi kejenuhan belajar anak selama pandemi Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *17*(1). https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i1.3190

Ulfa, M., & Na'imah, N. (2020). Peran Keluarga dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulad : Journal on Early Childhood*, *3*(1). https://doi.org/10.31004/aulad.v3i1.45

Widodo, A. P. A., Hufad, A., Sunardi, & Nandiyanto, A. B. D. (2020). Collaborative teaching in heat transfer for slow learner students. *Journal of Engineering Science and Technology*, *15*.

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist*, *75*(9). https://doi.org/10.1037/amp0000794

Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, *6*(2). https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7781

Zimmerman, B. J. (2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*. https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26060-1

LAMPIRAN

Lampiran 1. Srat Izin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1245/UN34.16/PT.01.04/2024 — 8 Agustus 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . KEPALA SEKOLAH DASAR ISLAM PELANGI
JL. Pembangunan A No. 161, Waydadi, Sukarame, Bandar Lampung

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Shobirotus Soraya
NIM	:	23060540012
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	:	PENGARUH AFIRMASI POSITIF DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP FOKUS BELAJAR DAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR
Waktu Penelitian	:	19 Agustus - 18 Oktober 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Balasan SDI Pelangi

YAYASAN ALFIAN HUSIN
SDI PELANGI
BANDAR LAMPUNG

Jalan Pembangunan A No.161, Waydadi, Sukarame Bandar Lampung Kode Pos 35141 Hotline 0721-778528

Nomor : 3621/SDI.P/Adm/VIII/2024 Bandar Lampung, 12 Agustus 2024
Lampiran : -
Hal : Balasan Izin Penelitian

Yth,
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
di
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb
Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada kita semua, sholawat dan salam kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Memperhatikan surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : B/1245/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 08 Agustus 2024 perihal permohonan izin penelitian, maka Kepala SDI Pelangi Bandar Lampung memberikan izin kepada:

Nama	: Shobirotus Soraya
NIM	: 23060540012
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Jenjang	: Magister (S2)
Judul Tesis	: Pengaruh Afirmasi Positif Dan Aktivitas Fisik Terhadap Fokus Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar

Untuk melakukan penelitian di SDI Pelangi Bandar Lampung selama kegiatan tersebut dapat menyesuaikan jadwal sekolah & mendukung pembelajaran.

Demikian surat ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala SDI Pelangi

Siti Khanifah, S.Pd.I

LAMPIRAN

INSTRUMEN

Lampiran 3. Angket Identifikasi Siswa Slow Learner

ANGKET INSTRUMEN PENELITIAN
DETEKSI KEBUTUHAN PEMBELAJARAN SISWA SLOW LEARNER

A. Petunjuk Pengisian:

Kuisioner ini dirancang untuk mengetahui pandangan dan pengalaman Anda mengenai kondisi siswa slow learner di kelas, terutama dalam hal konsentrasi selama pembelajaran dan hasil belajar mereka. Jawaban Anda sangat berharga bagi penelitian ini. Mohon menjawab setiap pertanyaan sesuai dengan kondisi yang Anda amati di kelas. Semua jawaban bersifat rahasia dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

B. Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Lama Mengajar :

Kelas yang Diampu :

C. Pertanyaan Kuisioner

1. Apakah Anda memiliki siswa slow learner di kelas Anda?
   - Ya
   - Tidak
2. Jika ya, berapa jumlah siswa slow learner di kelas Anda?
   - 1-3 siswa
   - 4-6 siswa
   - Lebih dari 6 siswa
3. Bagaimana Anda menilai kemampuan siswa slow learner dalam memahami materi pelajaran?
   - Sangat Baik
   - Baik
   - Cukup
   - Kurang
   - Sangat Kurang
4. Seberapa sering siswa slow learner meminta bantuan tambahan dalam memahami materi pelajaran?

- Sangat Sering
- Sering
- Kadang-kadang
- Jarang
- Tidak Pernah

5. Bagaimana Anda menilai tingkat konsentrasi siswa slow learner selama proses pembelajaran?
   - Sangat Baik
   - Baik
   - Cukup
   - Kurang
   - Sangat Kurang
6. Apakah siswa slow learner sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran?
   - Sangat Sering
   - Sering
   - Kadang-kadang
   - Jarang
   - Tidak Pernah
7. Apa yang biasanya mengganggu konsentrasi siswa slow learner di kelas? (Pilih semua yang relevan)
   - Suara bising
   - Kurangnya minat pada pelajaran
   - Gangguan dari teman sekelas
   - Kelelahan
   - Faktor lainnya: _____
8. Apakah Anda memberikan dukungan tambahan untuk membantu siswa slow learner berkonsentrasi lebih baik?
   - Ya
   - Tidak
9. Jika ya, bentuk dukungan apa yang Anda berikan? (Pilih semua yang relevan)
   - Afirmasi positif
   - Penggunaan media pembelajaran yang menarik
   - Pemecahan tugas menjadi bagian yang lebih kecil
   - Pengulangan materi

- Dukungan emosional
- Lainnya: _____

10. Bagaimana Anda menilai hasil belajar siswa slow learner dibandingkan dengan siswa lainnya?
    Sangat Baik
    - Baik
    - Cukup
    - Kurang
    - Sangat Kurang
11. Apakah siswa slow learner di kelas Anda mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas harian?
    - Sangat Sering
    - Sering
    - Kadang-kadang
    - Jarang
    - Tidak Pernah
12. Seberapa sering siswa slow learner memperoleh nilai di bawah standar KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal)?
    - Sangat Sering
    - Sering
    - Kadang-kadang
    - Jarang
    - Tidak Pernah
13. Menurut Anda, apa faktor utama yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa slow learner? (Pilih semua yang relevan)
    - Kurangnya konsentrasi
    - Kurangnya motivasi
    - Metode pengajaran yang kurang sesuai
    - Kurangnya dukungan dari rumah
    - Faktor lainnya: _____
14. Apa langkah yang menurut Anda paling efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa slow learner?
    - Meningkatkan dukungan emosional
    - Menggunakan metode pengajaran yang lebih interaktif
    - Menyediakan waktu tambahan untuk belajar
    - Melibatkan orang tua secara lebih aktif

- Lainnya: _____

15. Apakah Anda merasa memerlukan pelatihan atau sumber daya tambahan untuk lebih efektif mengajar siswa slow learner?
    - Ya
    - Tidak
16. Jika ya, pelatihan atau sumber daya apa yang menurut Anda paling dibutuhkan?
    - Pelatihan tentang strategi pengajaran yang efektif
    - Materi ajar yang lebih sesuai untuk siswa slow learner
    - Alat bantu pembelajaran khusus
    - Konsultasi dengan ahli pendidikan khusus
    - Lainnya: _____

Lampiran 4. Angket/Kuesioner Variabel Y Sebelum Uji Coba

ANGKET PENELITIAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian:

Berikan tanda *cheklist* (√) Jika kamu setuju atau merasa hal itu benar bagi kamu, pilih jawaban yang paling sesuai. Jawaban yang dipilih harus sesuai dengan perasaan kamu saat belajar di kelas. Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan dengan lima pilihan jawaban yang terdiri dari:

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang

JR : Jarang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	SL	SR	KD	JR	TP
A	**Ketika Proses Pembelajaran**					
1	Menggambar ketika guru sedang menjelaskan pelajaran di depan kelas.					
2	Bermain dengan alat tulis saat guru berbicara di depan kelas					
3	Melamun saat guru sedang mengajar.					
4	Lebih tertarik melihat ke luar jendela daripada mendengarkan guru.					
5	Lebih suka bicara dengan teman daripada mendengarkan pelajaran.					
6	Merasa bosan dan tidak fokus saat guru memberikan pelajaran.					
7	Mencoret-coret buku pelajaran ketika guru menjelaskan.					
8	Merasa tidak sabar ketika harus mendengarkan penjelasan panjang dari guru					
9	Berpikir tentang hal lain saat guru mengajar.					

10	Menggerak-gerakkan kaki (mengayun dan menghentak) atau tangan saat guru berbicara.					
B	**Ketika Mengerjakan Tugas**					
1	Berhenti mengerjakan tugas untuk ngobrol dengan teman.					
2	Menunda mengerjakan tugas di kelas.					
3	Mudah terganggu oleh suara-suara di kelas saat mengerjakan tugas.					
4	Lebih suka melihat apa yang dilakukan teman daripada menyelesaikan tugas.					
5	Kehilangan fokus ketika tugasnya sulit.					
6	Merasa malas untuk memulai tugas yang diberikan oleh guru.					
7	Lebih suka melakukan hal lain daripada menyelesaikan tugas.					
8	Cepat merasa bosan ketika tugasnya terlalu lama diselesaikan.					
9	Lebih suka meminta bantuan teman daripada mencoba menyelesaikan tugas sendiri.					
10	Lebih suka bermain dengan teman saat tugas belum selesai.					
C	**Pengaruh Afirmasi Positif dan Aktivitas Fisik**					
1	Lebih semangat belajar setelah guru memberi pujian.					
2	Merasa lebih fokus setelah bermain di luar atau olahraga.					
3	Lebih mudah menyelesaikan tugas setelah mendengar kata-kata semangat dari guru.					
4	Merasa lebih segar dan fokus setelah bergerak atau berolahraga.					
5	Lebih suka belajar setelah mendengar kata-kata positif dari guru.					
6	Merasa lebih percaya diri mengerjakan tugas setelah mendapat pujian dari guru.					
7	Lebih mudah berkonsentrasi setelah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.					
8	Lebih fokus belajar ketika guru memberikan semangat dengan kata-kata positif.					
9	Suka mendengarkan pelajaran setelah berolahraga.					
10	Bersemangat mengikuti pelajaran jika guru sering memberikan pujian.					

Lampiran 5. Angket/Kuesioner Variabel Y Sesudah Uji Coba

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian:

Berikan tanda *cheklist* (√) Jika kamu setuju atau merasa hal itu benar bagi kamu, pilih jawaban yang paling sesuai. Jawaban yang dipilih harus sesuai dengan perasaan kamu saat belajar di kelas. Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan dengan lima pilihan jawaban yang terdiri dari:

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang

JR : Jarang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	SL	SR	KD	JR	TP
A	**Ketika Proses Pembelajaran**					
1	Siswa lebih aktif dalam mengikuti penjelasan guru di depan kelas.					
2	Siswa tidak lagi terganggu dengan alat tulis atau benda lain selama pembelajaran.					
3	Siswa lebih fokus mendengarkan penjelasan guru tanpa melamun.					
4	Siswa lebih tertarik mendengarkan guru daripada melihat ke luar jendela.					
5	Siswa lebih memilih untuk mendengarkan pelajaran daripada berbicara dengan teman.					
6	Siswa lebih terlibat dan tidak merasa bosan saat guru memberikan pelajaran.					
7	Siswa tidak lagi mencoret-coret buku pelajaran saat guru menjelaskan.					
8	Siswa lebih sabar dalam mendengarkan penjelasan panjang dari guru.					
9	Siswa lebih fokus dan tidak berpikir tentang hal lain saat guru mengajar.					
10	Siswa tidak lagi menggerak-gerakkan kaki atau tangan saat guru berbicara.					
B	**Ketika Mengerjakan Tugas**					

1	Siswa tidak berhenti mengerjakan tugas untuk ngobrol dengan teman.					
2	Siswa tidak lagi menunda-nunda mengerjakan tugas di kelas.					
3	Siswa lebih fokus dan tidak terganggu oleh suara-suara di kelas saat mengerjakan tugas.					
4	Siswa lebih memilih menyelesaikan tugas daripada melihat apa yang dilakukan teman.					
5	Siswa tetap fokus dan tidak mudah kehilangan perhatian meskipun tugasnya sulit.					
6	Siswa lebih bersemangat untuk memulai tugas yang diberikan oleh guru.					
7	Siswa lebih memilih menyelesaikan tugas daripada melakukan kegiatan lain.					
8	Siswa lebih sabar dan tidak merasa bosan saat mengerjakan tugas dalam waktu lama.					
9	Siswa mencoba menyelesaikan tugas sendiri sebelum meminta bantuan dari teman.					
10	Siswa lebih fokus menyelesaikan tugas daripada bermain dengan teman.					
C	**Pengaruh Afirmasi Positif dan Aktivitas Fisik**					
1	Siswa lebih semangat belajar setelah mendapatkan pujian dari guru.					
2	Siswa merasa lebih fokus setelah melakukan aktivitas fisik atau olahraga.					
3	Siswa merasa lebih mudah menyelesaikan tugas setelah mendapatkan semangat dari guru.					
4	Siswa merasa lebih segar dan fokus setelah bergerak atau berolahraga.					
5	Siswa lebih senang belajar setelah mendapatkan kata-kata positif dari guru.					
6	Siswa lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas setelah mendapatkan pujian dari guru.					
7	Siswa merasa lebih mudah berkonsentrasi setelah berolahraga atau melakukan aktivitas fisik.					
8	Siswa lebih fokus belajar ketika guru memberikan kata-kata semangat yang positif.					
9	Siswa lebih menikmati pelajaran setelah berolahraga atau melakukan aktivitas fisik.					
10	Siswa lebih bersemangat mengikuti pelajaran jika guru memberikan pujian dan kata-kata positif.					

Lampiran 6. SOP Treatment Afirmasi Positif

Jenis Afirmasi	Durasi	Perlakuan	Pengulangan
Penerimaan diri	10 menit	➢ Memberikan pujian verbal kepada siswa (3 menit). ➢ Diskusi tentang pentingnya penerimaan diri (2 menit). ➢ Mengucapkan afirmasi penerimaan diri, pengulangan bersama (5 menit). - Saya menerima diri saya sepenuhnya, dengan segala kekuatan dan kelemahan saya. - Saya berharga dan layak dihargai, apa adanya. - Saya bangga menjadi diri saya, tanpa perlu mengubah apapun	Masing-masing 3 kali pengulangan
Kepercayaan diri	10 menit	➢ Memberikan pujian verbal kepada siswa (3 menit). ➢ Diskusi tentang pentingnya kepercayaan diri (2 menit). ➢ Membacakan afirmasi kepercayaan diri, pengulangan bersama, latihan menyebutkan hal positif tentang diri. - Saya percaya pada potensi saya untuk mencapai segala tujuan. - Saya memiliki kekuatan untuk mengatasi setiap tantangan. - Saya yakin kemampuan saya akan terus berkembang setiap hari.	Masing-masing 3 kali pengulangan
Fokus dan konsentrasi	10 menit	➢ Memberikan pujian verbal kepada siswa (3 menit). ➢ Diskusi tentang pentingnya fokus dan konsentrasi ketika belajar (2 menit).	

		➢ Membacakan afirmasi fokus, pengulangan bersama, diskusi tentang menjaga fokus saat belajar. - Saya mampu fokus pada setiap tugas yang saya lakukan. - Pikiran saya jernih, dan saya mampu menjaga perhatian saya pada satu hal. - Saya mengatur waktu saya dengan bijak dan efisien.	Masing-masing 3 kali pengulangan
Ketekunan dan kegigihan	10 menit	➢ Memberikan pujian verbal kepada siswa (3 menit). ➢ Diskusi tentang pentingnya ketekunan dan kegigihan (2 menit). ➢ Membacakan afirmasi ketekunan, pengulangan bersama, berbagi pengalaman tentang ketekunan. - Saya tidak mudah menyerah, saya terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan. - Setiap langkah kecil membawa saya lebih dekat ke tujuan saya. - Ketekunan saya adalah kunci keberhasilan dalam hidup.	Masing-masing 3 kali pengulangan
Pembelajaran dan pertumbuhan	10 menit	➢ Memberikan pujian verbal kepada siswa (3 menit). ➢ Diskusi tentang pentingnya belajar dan tumbuh dengan baik (2 menit). ➢ Membacakan afirmasi semangat belajar, pengulangan bersama, diskusi tentang pentingnya belajar. - Setiap hari saya belajar hal baru yang membuat saya lebih baik.	Masing-masing 3 kali pengulangan

		- Saya terbuka untuk belajar dari pengalaman dan kesalahan. - Saya tumbuh setiap hari, baik dalam pengetahuan maupun karakter.	

Lampiran 7. SOP Treatment Aktivitas Fisisk

Pertemuan	Jenis Aktivitas Fisik	Durasi	Perlakuan
1-2	Permainan Lari Estafet	20 menit	• Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. • Setiap kelompok harus menyelesaikan lintasan lari dengan tongkat estafet. • Setiap anggota kelompok bergantian berlari sambil membawa tongkat dan menyerahkannya kepada anggota berikutnya hingga lintasan selesai.
3-4	Permainan Bola Berantai	20 menit	• Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. • Setiap kelompok berdiri dalam barisan. • Bola harus disalurkan dari depan ke belakang tanpa menggunakan tangan. • Kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan tanpa menjatuhkan bola menjadi pemenang.
5-6	Permainan Lompat Tali	20 menit	• Siswa dibagi menjadi dua kelompok besar. • Setiap kelompok bergiliran melompat tali yang dipegang oleh dua siswa di ujungnya. • Kelompok yang anggotanya paling banyak berhasil melompat tanpa terjatuh menjadi pemenang.
7-8	Permainan Sepak Bola Mini	20 menit	• Siswa dibagi menjadi beberapa tim kecil. • Setiap tim bermain sepak bola dengan durasi yang lebih singkat dan lapangan yang lebih kecil.

			• Tujuannya adalah untuk meningkatkan koordinasi dan kerjasama tim.
9-10	Permainan tangkap kelompok	20 menit	• Siswa dibagi menjadi dua kelompok besar. • Salah satu kelompok menjadi penangkap dan kelompok lainnya menjadi yang ditangkap. • Anggota kelompok yang ditangkap akan bergabung dengan kelompok penangkap hingga semua anggota tertangkap.
11-12	Permainan sepak bola	20 menit	• Siswa dibagi menjadi dua tim. • Permainan mirip sepak bola namun dimainkan dengan bola yang lebih kecil dan peraturan yang lebih sederhana. • Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kerjasama tim.
13-14	Permainan kasti	20 menit	• Siswa dibagi menjadi dua tim. • Permainan mirip sepak bola namun dimainkan dengan bola yang lebih kecil dan peraturan yang lebih sederhana. • Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kerjasama tim.
15-16	Permainan menangkap ekor	20 menit	• Siswa dibagi berpasang-pasangan • Setiap siswa diberi ekor dibagian belakang • Masing-masing siswa berlomba untuk mengambil ekor tersebut • Siswa yang mendapatkan ekor terlebih dahulu adalah pemenangnya.

Lampiran 8. Data Hasil Pengisian Angket

No	Nama	Item Jawaban																														Skor	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	Abdu Khalid Tsaqib	3	3	4	4	4	5	5	5	4	3	5	4	4	3	4	2	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	121	81
2	Adzkia Silva Asyandra	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	2	4	4	106	71
3	Ahmad Faeyza Syahmi	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	105	70
4	Aisyah Diandra Khairan	5	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	5	5	3	3	2	4	3	5	2	4	3	5	4	3	4	5	5	114	76
5	Alea Princessa Wiyono	3	3	4	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	3	3	107	71
6	Alfarabi Yafiq Anandity	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	83	55
7	Alifiandra Raziq Hannan	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	75	50
8	Almarisa Zilya Athaya	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	79	53
9	Arkhan Yusuf Mahendra	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	89	59
10	Brilian Al-Adila Jura	3	3	1	4	4	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	66	44
11	Danish Atha Al-Qidy	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	75	50
12	Deandra Alfaro Putra S	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	89	59
13	Farelino Andra Bagasdi	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	74	49
14	Fazia Mandala Naura A	3	3	5	4	4	5	5	5	4	3	5	4	4	3	4	4	3	2	4	5	4	2	4	5	4	5	4	4	3	4	118	79
15	Firzana Nazia A	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	2	4	4	106	71
16	Gemella Feyza Maghfir	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	4	5	5	4	5	5	4	3	3	3	5	3	3	3	5	4	5	5	4	5	115	77
17	Indra Surya	5	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	5	5	3	3	2	2	4	5	2	2	4	5	4	3	4	5	5	112	75
18	Kanaya Arizta Prameswi	5	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	5	5	3	3	2	4	3	5	2	4	3	5	4	3	4	5	5	113	75
19	Keanu Baihaqi Al Ghifar	3	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	3	3	108	72
20	Khumairoh Damariva	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	84	56
21	Kinara Maharani Putri	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	75	50
22	Kirana Kaliri	3	3	1	4	4	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	66	44
23	M.Azka Leano	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	81	54
24	Mazaya Al Ghasanni Ub	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	89	59
25	Muhammad Aska Ichiro	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	74	49
26	Muhammad Bendjamin	3	3	5	4	4	5	5	5	4	3	5	4	4	3	4	4	3	2	4	5	4	2	4	5	4	5	4	4	3	4	118	79
27	Muhammad Irfan Yusran Ismail	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	2	4	4	106	71
28	Muhammad Rafa Ali Fa	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	78	52
29	Nadhira Nuraisyah Arif	3	3	1	4	4	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	66	44
30	Nadia Dara Putri	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	71	47
31	Nathifa Queensha PA	3	3	5	4	4	5	5	5	4	3	5	4	4	3	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	124	83
32	Princess Shakirra	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	2	4	4	106	71
33	Queenara Aliska Salsab	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	4	5	5	4	5	5	2	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	5	4	5	115	77
34	Racklisya Sastro Hs.	5	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	5	5	3	3	2	4	4	5	2	4	4	5	4	3	4	5	5	116	77
35	Rafa Aulia Rifki	3	3	4	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	3	3	107	71
36	Rafa Azka Putra Harvia	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	2	87	58
37	Rafa Danta Al-Gala	3	3	1	4	4	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	5	2	2	1	5	2	2	3	3	2	2	2	72	48
38	Raffasya Galih A	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	5	3	3	2	5	3	3	2	2	3	2	3	83	55
39	Shakayla Zeevara Gova	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	86	57
40	Shakila Naura Kurniawa	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	5	2	4	4	5	2	1	1	2	2	2	74	49
41	Sultan Rasya Al-Qhozi	3	4	2	1	1	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	5	3	3	4	5	3	3	2	2	2	3	82	55
42	Viorenza Safira Arsyahp	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	2	2	2	91	61

Lampiran 9. Rer ata Nilai *Pretest, Postest,* dan Selisih Hasil Belajar

No	Nama	Nilai Pretest	Nilai Postes	Selisih
1	Abdu Khalid Tsaqib	71	74	3
2	Adzkia Silva Asyandra	67	70	3
3	Ahmad Faeyza Syahmi Salim	68	71	3
4	Aisyah Diandra Khairani	66	70	4
5	Alea Princessa Wiyono	64	66	2
6	Alfarabi Yafiq Anandita Putra	55	60	5
7	Alifiandra Raziq Hannan	62	65	3
8	Almarisa Zilya Athaya	61	66	5
9	Arkhan Yusuf Mahendra	68	71	3
10	Brilian Al-Adila Jura	69	70	1
11	Danish Atha Al-Qidy	72	76	4
12	Deandra Alfaro Putra Satria	71	73	2
13	Farelino Andra Bagasditya	54	55	1
14	Fazia Mandala Naura Auni	56	60	4
15	Firzana Nazia A	55	58	3
16	Gemella Feyza Maghfirah	61	62	1
17	Indra Surya	57	59	2
18	Kanaya Arizta Prameswari	65	66	1
19	Keanu Baihaqi Al Ghifari	62	65	3
20	Khumairoh Damariva	64	66	2
21	Kinara Maharani Putri	63	66	3
22	Kirana Kaliri	68	70	2
23	M.Azka Leano	60	63	3
24	Mazaya Al Ghasanni Ubaidillah	60	61	1
25	Muhammad Aska Ichiro Agasy	73	75	2
26	Muhammad Bendjamin Faisal Widjaja	69	73	4
27	Muhammad Irfan Yusran Ismail	72	76	4
28	Muhammad Rafa Ali Fatahillah Agung	71	75	4
29	Nadhira Nuraisyah Arifanti	57	60	3
30	Nadia Dara Putri	57	62	5
31	Nathifa Queensha PA	62	64	2
32	Princess Shakirra Ramadhan	73	74	1
33	Queenara Aliska Salsabila	67	70	3
34	Racklisya Sastro Hs.	71	73	2
35	Rafa Aulia Rifki	66	69	3
36	Rafa Azka Putra Harvian	57	60	3
37	Rafa Danta Al-Gala	62	64	2
38	Raffasya Galih A	67	70	3
39	Shakayla Zeevara Govarindi	65	66	1
40	Shakila Naura Kurniawan	66	71	5
41	Sultan Rasya Al-Qhozi	58	61	3
42	Viorenza Safira Arsyahputri	68	70	2

Lampiran 10. Rerata Nilai *Pretest, Postest,* dan Selisih Konsentrasi Belajar

No	Nama	Nilai Pretest	Nilai Postes	Selisih
1	Abdu Khalid Tsaqib	71	80	9
2	Adzkia Silva Asyandra	69	78	9
3	Ahmad Faeyza Syahmi Salim	73	80	7
4	Aisyah Diandra Khairani	73	82	9
5	Alea Princessa Wiyono	71	80	9
6	Alfarabi Yafiq Ananditya Putra	61	75	14
7	Alifiandra Raziq Hannan	58	70	12
8	Almarisa Zilya Athaya	58	67	9
9	Arkhan Yusuf Mahendra	60	70	10
10	Brilian Al-Adila Jura	58	70	12
11	Danish Atha Al-Qidy	58	73	15
12	Deandra Alfaro Putra Satria	60	75	15
13	Farelino Andra Bagasditya	52	65	13
14	Fazia Mandala Naura Auni	74	80	6
15	Firzana Nazia A	69	78	9
16	Gemella Feyza Maghfirah	73	80	7
17	Indra Surya	73	84	11
18	Kanaya Arizta Prameswari	71	78	7
19	Keanu Baihaqi Al Ghifari	61	70	9
20	Khumairoh Damariva	55	61	6
21	Kinara Maharani Putri	58	69	11
22	Kirana Kaliri	57	67	10
23	M.Azka Leano	58	68	10
24	Mazaya Al Ghasanni Ubaidillah	60	71	11
25	Muhammad Aska Ichiro Agasy	71	78	7
26	Muhammad Bendjamin Faisal Widjaja	61	70	9
27	Muhammad Irfan Yusran Ismail	58	67	9
28	Muhammad Rafa Ali Fatahillah Agung	58	65	7
29	Nadhira Nuraisyah Arifanti	58	70	12
30	Nadia Dara Putri	52	65	13
31	Nathifa Queensha PA	73	82	9
32	Princess Shakirra Ramadhan	69	76	7
33	Queenara Aliska Salsabila	71	80	9
34	Racklisya Sastro Hs.	73	81	8
35	Rafa Aulia Rifki	71	83	12
36	Rafa Azka Putra Harvian	63	70	7
37	Rafa Danta Al-Gala	59	67	8
38	Raffasya Galih A	60	73	13
39	Shakayla Zeevara Govarindi	60	67	7
40	Shakila Naura Kurniawan	61	75	14
41	Sultan Rasya Al-Qhozi	57	69	12
42	Viorenza Safira Arsyahputri	66	71	5

LAMPIRAN
HASIL

Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Angket

Correlations

		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL
P01	Pearson	1	.540**	-0,003	.439**	.330*	-0,004	-0,088	-0,027	.530**	.354*	.487**	.410**	.344*	.860**	.850**	.520**	.347*	-0,019	0,175	0,260	.805**	-0,019	0,175	0,260	.805**	.487**	.410**	.344*	.720**	.805**	.680**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,983	0,004	0,033	0,978	0,581	0,867	0,000	0,021	0,001	0,007	0,026	0,000	0,000	0,000	0,025	0,905	0,267	0,096	0,000	0,905	0,267	0,096	0,000	0,001	0,007	0,026	0,000	0,000	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P02	Pearson	.540**	1	-0,050	.331*	.496**	-0,048	-0,124	-0,165	0,221	.464**	.464**	0,179	.404**	.429**	.422**	0,109	-0,132	-0,154	0,019	0,003	.401**	-0,154	0,019	0,003	.401**	.464**	0,179	.404**	.376*	.401**	.434**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,752	0,032	0,001	0,764	0,433	0,297	0,160	0,002	0,002	0,257	0,008	0,005	0,005	0,492	0,403	0,329	0,904	0,986	0,009	0,329	0,904	0,986	0,009	0,002	0,257	0,008	0,014	0,009	0,004
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P03	Pearson	-0,003	-0,050	1	0,074	0,230	.991**	.658**	.712**	.533**	.407**	.389*	0,298	.523**	-0,010	0,250	0,109	0,265	0,289	0,119	.504**	.455**	0,289	0,119	.504**	.455**	.389*	0,298	.523**	0,207	.455**	.568**
	Sig. (2-tailed)	0,983	0,752		0,642	0,143	0,000	0,000	0,000	0,000	0,008	0,011	0,056	0,000	0,948	0,110	0,493	0,090	0,063	0,451	0,001	0,002	0,063	0,451	0,001	0,002	0,011	0,056	0,000	0,188	0,002	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P04	Pearson	.439**	.331*	0,074	1	.721**	0,096	0,025	0,135	.349*	0,199	.449**	.360*	0,262	0,257	0,286	0,146	0,135	-0,245	-0,007	-0,066	.319*	-0,245	-0,007	-0,066	.319*	.449**	.360*	0,262	0,272	.319*	.515**
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,032	0,642		0,000	0,546	0,875	0,393	0,023	0,207	0,003	0,019	0,094	0,100	0,067	0,357	0,393	0,117	0,963	0,680	0,040	0,117	0,963	0,680	0,040	0,003	0,019	0,094	0,081	0,040	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P05	Pearson	.330*	.496**	0,230	.721**	1	0,243	-0,134	0,089	0,182	0,200	.562**	.451**	.496**	0,134	0,258	0,261	0,007	-0,236	-0,153	-0,171	0,268	-0,236	-0,153	-0,171	0,268	.562**	.451**	.496**	0,103	0,268	.557**
	Sig. (2-tailed)	0,033	0,001	0,143	0,000		0,121	0,397	0,576	0,249	0,204	0,000	0,003	0,001	0,398	0,100	0,095	0,963	0,133	0,332	0,279	0,086	0,133	0,332	0,279	0,086	0,000	0,003	0,001	0,514	0,086	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P06	Pearson	-0,004	-0,048	.991**	0,096	0,243	1	.676**	.726**	.546**	.400**	.416**	.316*	.528**	-0,008	0,261	0,086	0,259	.319*	0,132	.521**	.459**	.319*	0,132	.521**	.459**	.416**	.316*	.528**	0,199	.459**	.576**
	Sig. (2-tailed)	0,978	0,764	0,000	0,546	0,121		0,000	0,000	0,000	0,009	0,006	0,042	0,000	0,962	0,095	0,588	0,098	0,039	0,405	0,000	0,002	0,039	0,405	0,000	0,002	0,006	0,042	0,000	0,207	0,002	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P07	Pearson	-0,088	-0,124	.658**	0,025	-0,134	.676**	1	.879**	.730**	.360*	0,249	-0,074	0,064	-0,101	0,065	-0,155	-0,030	0,227	0,173	.599**	0,233	0,227	0,173	.599**	0,233	0,249	-0,074	0,064	0,099	0,233	.356*
	Sig. (2-tailed)	0,581	0,433	0,000	0,875	0,397	0,000		0,000	0,000	0,019	0,112	0,639	0,689	0,526	0,682	0,327	0,850	0,149	0,274	0,000	0,138	0,149	0,274	0,000	0,138	0,112	0,639	0,689	0,535	0,138	0,021
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P08	Pearson	-0,027	-0,165	.712**	0,135	0,089	.726**	.879**	1	.709**	0,286	0,278	0,024	0,195	-0,021	0,162	0,005	-0,085	0,160	0,010	.471**	.326*	0,160	0,010	.471**	.326*	0,278	0,024	0,195	0,162	.326*	.434**
	Sig. (2-tailed)	0,867	0,297	0,000	0,393	0,576	0,000	0,000		0,000	0,067	0,075	0,879	0,215	0,894	0,307	0,977	0,592	0,312	0,952	0,002	0,035	0,312	0,952	0,002	0,035	0,075	0,879	0,215	0,305	0,035	0,004
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P09	Pearson	.530**	0,221	.533**	.349*	0,182	.546**	.730**	.709**	1	.482**	.482**	0,164	0,188	.336*	.557**	0,198	0,234	-0,010	0,139	.582**	.693**	-0,010	0,139	.582**	.693**	.482**	0,164	0,188	.436**	.693**	.683**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,160	0,000	0,023	0,249	0,000	0,000	0,000		0,001	0,001	0,299	0,233	0,029	0,000	0,209	0,137	0,950	0,381	0,000	0,000	0,950	0,381	0,000	0,000	0,001	0,299	0,233	0,004	0,000	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P10	Pearson	.354*	.464**	.407**	0,199	0,200	.400**	.360*	0,286	.482**	1	.381*	0,130	.395**	.326*	.308*	0,058	0,202	0,230	0,183	.334*	.405**	0,230	0,183	.334*	.405**	.381*	0,130	.395**	.436**	.405**	.532**
	Sig. (2-tailed)	0,021	0,002	0,008	0,207	0,204	0,009	0,019	0,067	0,001		0,013	0,413	0,010	0,035	0,047	0,716	0,199	0,143	0,247	0,031	0,008	0,143	0,247	0,031	0,008	0,013	0,413	0,010	0,004	0,008	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P11	Pearson	.487**	.464**	.389*	.449**	.562**	.416**	0,249	0,278	.482**	.381*	1	.776**	.553**	.476**	.612**	.595**	0,082	0,226	0,223	.347*	.494**	0,226	0,223	.347*	.494**	1.000**	.776**	.553**	0,230	.494**	.790**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,002	0,011	0,003	0,000	0,006	0,112	0,075	0,001	0,013		0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,606	0,150	0,155	0,024	0,001	0,150	0,155	0,024	0,001	0,000	0,000	0,000	0,144	0,001	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P12	Pearson	.410**	0,179	0,298	.360*	.451**	.316*	-0,074	0,024	0,164	0,130	.776**	1	.610**	.483**	.563**	.753**	0,260	.326*	0,186	0,208	.447**	.326*	0,186	0,208	.447**	.776**	1.000**	.610**	0,255	.447**	.644**
	Sig. (2-tailed)	0,007	0,257	0,056	0,019	0,003	0,042	0,639	0,879	0,299	0,413	0,000		0,000	0,001	0,000	0,000	0,096	0,035	0,237	0,186	0,003	0,035	0,237	0,186	0,003	0,000	0,000	0,000	0,103	0,003	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P13	Pearson	.344*	.404**	.523**	0,262	.496**	.528**	0,064	0,195	0,188	.395**	.553**	.610**	1	.469**	.483**	0,220	-0,033	0,179	0,065	0,134	.552**	0,179	0,065	0,134	.552**	.553**	.610**	1.000**	.518**	.552**	.579**
	Sig. (2-tailed)	0,026	0,008	0,000	0,094	0,001	0,000	0,689	0,215	0,233	0,010	0,000	0,000		0,002	0,001	0,161	0,837	0,257	0,682	0,399	0,000	0,257	0,682	0,399	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P14	Pearson	.860**	.429**	-0,010	0,257	0,134	-0,008	-0,101	-0,021	.336*	.326*	.476**	.483**	.469**	1	.870**	.580**	0,201	0,247	.333*	.348*	.756**	0,247	.333*	.348*	.756**	.476**	.483**	.469**	.781**	.756**	.615**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,005	0,948	0,100	0,398	0,962	0,526	0,894	0,029	0,035	0,001	0,001	0,002		0,000	0,000	0,201	0,114	0,031	0,024	0,000	0,114	0,031	0,024	0,000	0,001	0,001	0,002	0,000	0,000	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P15	Pearson	.850**	.422**	0,250	0,286	0,258	0,261	0,065	0,162	.557**	.308*	.612**	.563**	.483**	.870**	1	.677**	0,284	0,196	.312*	.499**	.901**	0,196	.312*	.499**	.901**	.612**	.563**	.483**	.617**	.901**	.768**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,005	0,110	0,067	0,100	0,095	0,682	0,307	0,000	0,047	0,000	0,000	0,001	0,000		0,000	0,068	0,213	0,044	0,001	0,000	0,213	0,044	0,001	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P16	Pearson	.520**	0,109	0,109	0,146	0,261	0,086	-0,155	0,005	0,198	0,058	.595**	.753**	0,220	.580**	.677**	1	0,303	0,291	0,233	.327*	.465**	0,291	0,233	.327*	.465**	.595**	.753**	0,220	0,205	.465**	.591**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,492	0,493	0,357	0,095	0,588	0,327	0,977	0,209	0,716	0,000	0,000	0,161	0,000	0,000		0,051	0,062	0,137	0,034	0,002	0,062	0,137	0,034	0,002	0,000	0,000	0,161	0,194	0,002	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P17	Pearson	.347*	-0,132	0,265	0,135	0,007	0,259	-0,030	-0,085	0,234	0,202	0,082	0,260	-0,033	0,201	0,284	0,303	1	0,242	0,200	.309*	.345*	0,242	0,200	.309*	.345*	0,082	0,260	-0,033	0,245	.345*	.350*
	Sig. (2-tailed)	0,025	0,403	0,090	0,393	0,963	0,098	0,850	0,592	0,137	0,199	0,606	0,096	0,837	0,201	0,068	0,051		0,123	0,203	0,047	0,025	0,123	0,203	0,047	0,025	0,606	0,096	0,837	0,117	0,025	0,023
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P18	Pearson	-0,019	-0,154	0,289	-0,245	-0,236	.319*	0,227	0,160	-0,010	0,230	0,226	.326*	0,179	0,247	0,196	0,291	0,242	1	.435**	.598**	0,088	1.000**	.435**	.598**	0,088	0,226	.326*	0,179	0,087	0,088	.324*
	Sig. (2-tailed)	0,905	0,329	0,063	0,117	0,133	0,039	0,149	0,312	0,950	0,143	0,150	0,035	0,257	0,114	0,213	0,062	0,123		0,004	0,000	0,579	0,000	0,004	0,000	0,579	0,150	0,035	0,257	0,585	0,579	0,036
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P19	Pearson	0,175	0,019	0,119	-0,007	-0,153	0,132	0,173	0,010	0,139	0,183	0,223	0,186	0,065	.333*	.312*	0,233	0,200	.435**	1	.488**	0,263	.435**	1.000**	.488**	0,263	0,223	0,186	0,065	0,110	0,263	.332*
	Sig. (2-tailed)	0,267	0,904	0,451	0,963	0,332	0,405	0,274	0,952	0,381	0,247	0,155	0,237	0,682	0,031	0,044	0,137	0,203	0,004		0,001	0,092	0,004	0,000	0,001	0,092	0,155	0,237	0,682	0,488	0,092	0,032
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P20	Pearson	0,260	0,003	.504**	-0,066	-0,171	.521**	.599**	.471**	.582**	.334*	.347*	0,208	0,134	.348*	.499**	.327*	.309*	.598**	.488**	1	.492**	.598**	.488**	1.000**	.492**	.347*	0,208	0,134	0,266	.492**	.583**
	Sig. (2-tailed)	0,096	0,986	0,001	0,680	0,279	0,000	0,000	0,002	0,000	0,031	0,024	0,186	0,399	0,024	0,001	0,034	0,047	0,000	0,001		0,001	0,000	0,001	0,000	0,001	0,024	0,186	0,399	0,089	0,001	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P21	Pearson	.805**	.401**	.455**	.319*	0,268	.459**	0,233	.326*	.693**	.405**	.494**	.447**	.552**	.756**	.901**	.465**	.345*	0,088	0,263	.492**	1	0,088	0,263	.492**	1.000**	.494**	.447**	.552**	.757**	1.000**	.760**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,009	0,002	0,040	0,086	0,002	0,138	0,035	0,000	0,008	0,001	0,003	0,000	0,000	0,000	0,002	0,025	0,579	0,092	0,001		0,579	0,092	0,001	0,000	0,001	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P22	Pearson	-0,019	-0,154	0,289	-0,245	-0,236	.319*	0,227	0,160	-0,010	0,230	0,226	.326*	0,179	0,247	0,196	0,291	0,242	1.000**	.435**	.598**	0,088	1	.435**	.598**	0,088	0,226	.326*	0,179	0,087	0,088	.324*
	Sig. (2-tailed)	0,905	0,329	0,063	0,117	0,133	0,039	0,149	0,312	0,950	0,143	0,150	0,035	0,257	0,114	0,213	0,062	0,123	0,000	0,004	0,000	0,579		0,004	0,000	0,579	0,150	0,035	0,257	0,585	0,579	0,036
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P23	Pearson	0,175	0,019	0,119	-0,007	-0,153	0,132	0,173	0,010	0,139	0,183	0,223	0,186	0,065	.333*	.312*	0,233	0,200	.435**	1.000**	.488**	0,263	.435**	1	.488**	0,263	0,223	0,186	0,065	0,110	0,263	.332*
	Sig. (2-tailed)	0,267	0,904	0,451	0,963	0,332	0,405	0,274	0,952	0,381	0,247	0,155	0,237	0,682	0,031	0,044	0,137	0,203	0,004	0,000	0,001	0,092	0,004		0,001	0,092	0,155	0,237	0,682	0,488	0,092	0,032
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P24	Pearson	0,260	0,003	.504**	-0,066	-0,171	.521**	.599**	.471**	.582**	.334*	.347*	0,208	0,134	.348*	.499**	.327*	.309*	.598**	.488**	1.000**	.492**	.598**	.488**	1	.492**	.347*	0,208	0,134	0,266	.492**	.583**
	Sig. (2-tailed)	0,096	0,986	0,001	0,680	0,279	0,000	0,000	0,002	0,000	0,031	0,024	0,186	0,399	0,024	0,001	0,034	0,047	0,000	0,001	0,000	0,001	0,000	0,001		0,001	0,024	0,186	0,399	0,089	0,001	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P25	Pearson	.805**	.401**	.455**	.319*	0,268	.459**	0,233	.326*	.693**	.405**	.494**	.447**	.552**	.756**	.901**	.465**	.345*	0,088	0,263	.492**	1.000**	0,088	0,263	.492**	1	.494**	.447**	.552**	.757**	1.000**	.760**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,009	0,002	0,040	0,086	0,002	0,138	0,035	0,000	0,008	0,001	0,003	0,000	0,000	0,000	0,002	0,025	0,579	0,092	0,001	0,000	0,579	0,092	0,001		0,001	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P26	Pearson	.487**	.464**	.389*	.449**	.562**	.416**	0,249	0,278	.482**	.381*	1.000**	.776**	.553**	.476**	.612**	.595**	0,082	0,226	0,223	.347*	.494**	0,226	0,223	.347*	.494**	1	.776**	.553**	0,230	.494**	.790**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,002	0,011	0,003	0,000	0,006	0,112	0,075	0,001	0,013	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,606	0,150	0,155	0,024	0,001	0,150	0,155	0,024	0,001		0,000	0,000	0,144	0,001	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P27	Pearson	.410**	0,179	0,298	.360*	.451**	.316*	-0,074	0,024	0,164	0,130	.776**	1.000**	.610**	.483**	.563**	.753**	0,260	.326*	0,186	0,208	.447**	.326*	0,186	0,208	.447**	.776**	1	.610**	0,255	.447**	.644**
	Sig. (2-tailed)	0,007	0,257	0,056	0,019	0,003	0,042	0,639	0,879	0,299	0,413	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,096	0,035	0,237	0,186	0,003	0,035	0,237	0,186	0,003	0,000		0,000	0,103	0,003	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P28	Pearson	.344*	.404**	.523**	0,262	.496**	.528**	0,064	0,195	0,188	.395**	.553**	.610**	1.000**	.469**	.483**	0,220	-0,033	0,179	0,065	0,134	.552**	0,179	0,065	0,134	.552**	.553**	.610**	1	.518**	.552**	.579**
	Sig. (2-tailed)	0,026	0,008	0,000	0,094	0,001	0,000	0,689	0,215	0,233	0,010	0,000	0,000	0,000	0,002	0,001	0,161	0,837	0,257	0,682	0,399	0,000	0,257	0,682	0,399	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P29	Pearson	.720**	.376*	0,207	0,272	0,103	0,199	0,099	0,162	.436**	.436**	0,230	.255	.518**	.781**	.617**	0,205	0,245	0,087	0,110	0,266	.757**	0,087	0,110	0,266	.757**	0,230	0,255	.518**	1	.757**	.494**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,014	0,188	0,081	0,514	0,207	0,535	0,305	0,004	0,004	0,144	0,103	0,000	0,000	0,000	0,194	0,117	0,585	0,488	0,089	0,000	0,585	0,488	0,089	0,000	0,144	0,103	0,000		0,000	0,001
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
P30	Pearson	.805**	.401**	.455**	.319*	0,268	.459**	0,233	.326*	.693**	.405**	.494**	.447**	.552**	.756**	.901**	.465**	.345*	0,088	0,263	.492**	1.000**	0,088	0,263	.492**	1.000**	.494**	.447**	.552**	.757**	1	.760**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,009	0,002	0,040	0,086	0,002	0,138	0,035	0,000	0,008	0,001	0,003	0,000	0,000	0,000	0,002	0,025	0,579	0,092	0,001	0,000	0,579	0,092	0,001	0,000	0,001	0,003	0,000	0,000		0,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42

Lampiran 12. Uji Reliabilitas Angket

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	N of Items	
0,938	30	

Lampiran 13. Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai Pretest	.097	42	.200*	.953	42	.081
Nilai Postest	.155	42	.013	.958	42	.129
New Pretest Konsentrasi	.119	42	.144	.979	42	.639
New Postest Konsentrasi	.058	42	.200*	.992	42	.989

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.534	3	164	.059
	Based on Median	.962	3	164	.412
	Based on Median and with adjusted df	.962	3	145.519	.412
	Based on trimmed mean	2.610	3	164	.053

Lampiran 15. Uji Hipotesis

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	15.248	3.116		4.894	.000
	Afirmasi Positif	.384	.033	.614	11.475	.000
	Aktivitas Fisik	.478	.041	.625	11.687	.000

a. Dependent Variable: Rerata Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	26.656	3.435		7.761	.000
	Afirmasi Positif	.323	.037	.614	8.752	.000
	Aktivitas Fisik	.366	.045	.569	8.115	.000

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	43.211	1.625		26.594	.000
	Interaksi_AF_AP	.007	.000	.937	16.925	.000

a. Dependent Variable: Rerata Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	48.803	1.720		28.375	.000
	Interaksi_AF_AP	.005	.000	.898	12.886	.000

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

LAMPIRAN

DOKUMENTASI