

Peningkatan *Physical Health* dalam Menunjang Performa Belajar

Nurkhoiroh¹, Hartono Hadjarati², Arief Ibnu Haryanto^{*3}, Safri Irawan⁴, Meri Haryani⁵, Fadla Uno⁶, Pasya Azahwa Puhi⁷

^{1,2,3*,4,5,6,7} Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jend. Sudirman No.6, Dulalowo Tim., Kec. Kota Tengah, Kota Gorontalo, Gorontalo 96128

*Corresponding Author e-mail: arieh_haryanto@ung.ac.id

Received: Mei 2025; Revised: Mei 2025; Published: Juni 2025

Abstrak: Permasalahan rendahnya konsentrasi belajar siswa kerap dikaitkan dengan kurangnya perhatian terhadap kesehatan fisik. Artikel ini membahas intervensi peningkatan physical health sebagai upaya menunjang performa belajar siswa di SMK Negeri 2 Gorontalo. Melalui metode *Participatory Action Research* (PAR), program pengabdian masyarakat dilaksanakan selama empat minggu dalam bentuk senam pagi yang menyenangkan dan rutin. Kegiatan ini melibatkan guru PJOK, 269 siswa, serta tim dosen dan mahasiswa, dengan frekuensi dua kali per minggu. Evaluasi dilakukan melalui angket konsentrasi belajar yang diisi saat pretest dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan skor rerata pada empat indikator utama: pemasukan perhatian (2,91 menjadi 3,52), sikap aktif (3,03 menjadi 3,46), minat belajar (3,03 menjadi 3,52), dan pemahaman materi (3,05 menjadi 3,49). Intervensi ini terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat serta meningkatkan kesiapan mental dan kognitif siswa dalam proses pembelajaran. Artikel ini merekomendasikan integrasi aktivitas fisik ringan dalam rutinitas sekolah sebagai strategi peningkatan kualitas pendidikan menengah.

Kata Kunci: *physical health; performa belajar*

Improving Physical health to Support Learning Performance

Abstract: Low student concentration is often linked to insufficient attention to physical health. This article discusses an intervention aimed at improving students' physical health to support learning performance at SMK Negeri 2 Gorontalo. Using the *Participatory Action Research* (PAR) method, a four-week community service program was conducted in the form of enjoyable and regular morning exercise sessions. The program involved Physical Education (PJOK) teachers, 269 students, and a team of lecturers and university students, with sessions held twice a week. Evaluation was carried out using a learning concentration questionnaire administered as pretest and posttest. The results showed improvements in four key indicators: attention focus (from 2.91 to 3.52), active behavior (from 3.03 to 3.46), learning interest (from 3.03 to 3.52), and material comprehension (from 3.05 to 3.49). This intervention proved effective in fostering healthy lifestyle habits while enhancing students' mental and cognitive readiness for learning. The article recommends integrating light physical activity into school routines as a strategy to improve the quality of secondary education.

Keywords: *physical health; learning performance*

How to Cite: Nurkhoiroh, N., Hadjarati, H., Haryanto, A. I., Irawan, S., Haryani, M., Uno, F., & Puhi, P. A. (2025). Peningkatan Physical health dalam Menunjang Performa Belajar. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(2), 406–414. <https://doi.org/10.36312/linov.v10i2.2904>



<https://doi.org/10.36312/linov.v10i2.2904>

Copyright© 2025, Nurkhoiroh et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Kesehatan fisik (*physical health*) merupakan aspek penting dalam kehidupan siswa karena berperan langsung dalam mendukung proses belajar dan perkembangan optimal (Andari et al., 2021; Rosidin et al., 2022). Tubuh yang sehat memungkinkan siswa untuk mengikuti aktivitas belajar dengan lebih baik, memiliki energi yang cukup, serta mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah seperti

olahraga dan ekstrakurikuler. Menjaga kesehatan fisik mencakup kebiasaan hidup sehat seperti rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, cukup tidur, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Khairina et al., 2022). Dengan kondisi fisik yang prima, siswa tidak hanya terhindar dari penyakit, tetapi juga dapat tumbuh dan berkembang secara seimbang, baik secara jasmani maupun mental. Oleh karena itu, pembiasaan gaya hidup sehat sejak dini sangat penting untuk membentuk generasi muda yang kuat, aktif, dan produktif.

Kesehatan fisik memiliki keterkaitan yang erat dengan performa belajar siswa. Tubuh yang sehat membantu otak bekerja secara optimal, sehingga siswa dapat lebih fokus, memiliki daya ingat yang baik, serta mampu memahami materi pelajaran dengan lebih efektif (Khairina et al., 2022). Sebaliknya, jika siswa mengalami gangguan kesehatan seperti kelelahan, kurang gizi, atau kurang tidur, maka konsentrasi dan semangat belajarnya akan menurun. Aktivitas fisik yang rutin juga terbukti dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang berdampak positif pada kemampuan kognitif dan suasana hati siswa. Penelitian oleh Donnelly et al. (2016) menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian siswa berdampak signifikan terhadap peningkatan fungsi eksekutif dan capaian akademik. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik bukan hanya penting untuk kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam menunjang prestasi belajar dan pencapaian akademik siswa di sekolah.

Tim pengabdian memilih untuk berfokus pada kesehatan fisik siswa karena menyadari bahwa kondisi fisik yang prima merupakan fondasi utama bagi keberhasilan proses pendidikan. Banyak siswa yang mengalami penurunan semangat belajar, kelelahan, atau bahkan kesulitan memahami materi pelajaran akibat kurangnya perhatian terhadap kebugaran dan gaya hidup sehat. Selain itu, gaya hidup modern yang cenderung pasif serta pola makan yang tidak seimbang turut meningkatkan risiko masalah kesehatan di usia sekolah. Melalui kegiatan pengabdian ini, tim ingin memberikan edukasi dan pendampingan agar siswa memiliki kesadaran serta kebiasaan menjaga kesehatan fisik sejak dini, sehingga mereka tidak hanya tumbuh menjadi individu yang cerdas secara akademik, tetapi juga sehat dan tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Tim pengabdian memilih Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Gorontalo sebagai lokasi pengabdian karena sekolah ini memiliki populasi siswa yang besar dengan karakteristik pembelajaran yang menuntut keterampilan praktik dan fisik yang kuat. Berdasarkan observasi awal, masih ditemukan kurangnya kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik sebagai penunjang aktivitas belajar dan praktik kejuruan. Selain itu, SMK Negeri 2 Gorontalo memiliki komitmen tinggi terhadap pengembangan karakter dan potensi siswa secara menyeluruh, sehingga menjadi mitra strategis dalam upaya implementasi program edukasi kesehatan fisik. Dengan latar belakang tersebut, tim melihat bahwa intervensi di sekolah ini akan memberikan dampak nyata dan berkelanjutan bagi peningkatan kualitas hidup dan capaian belajar siswa.

Meskipun berbagai studi telah menyoroti manfaat aktivitas fisik terhadap performa akademik siswa yang menghasilkan temuan bahwa aktivitas fisik, meningkatkan perilaku di kelas dan memberikan manfaat pada beberapa aspek prestasi akademik, terutama keterampilan yang berkaitan dengan matematika, membaca, dan nilai gabungan pada remaja (Alvarez-Bueno et al., 2017). Atau temuan lain yang menyimpulkan ada bukti kuat mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kinerja matematika (kognitif) (Singh et al., 2019), belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas program senam pagi berbasis *Participatory*

Action Research (PAR) di lingkungan SMK. Padahal, lingkungan SMK memiliki karakteristik unik dengan kebutuhan pembelajaran praktik yang tinggi dan tuntutan fisik yang berbeda dibandingkan sekolah umum. Pendekatan PAR yang melibatkan partisipasi aktif siswa dan guru dalam merancang serta melaksanakan intervensi memungkinkan terbentuknya model intervensi yang kontekstual dan berkelanjutan (Thomas & Turnbull, 2023). Oleh karena itu, studi ini memberikan kontribusi baru dalam literatur pengabdian masyarakat berbasis pendidikan kesehatan dengan memfokuskan pada integrasi aktivitas fisik ringan sebagai bagian dari upaya peningkatan kesiapan belajar siswa di lingkungan SMK.

METODE PELAKSANAAN

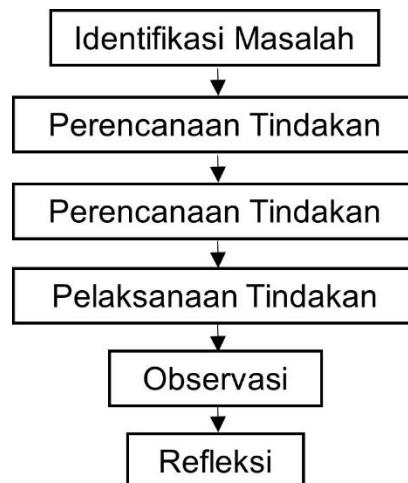
Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR), yaitu pendekatan riset partisipatif yang melibatkan mitra secara aktif dalam proses perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Guru dan siswa dilibatkan secara kolaboratif untuk merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi program kebugaran fisik bertema senam aerobik. Pendekatan ini dipilih karena relevan dengan konteks sekolah yang membutuhkan keterlibatan langsung seluruh elemen dalam membangun kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

Tim pengabdian terdiri dari tiga dosen dan tiga puluh tujuh mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang telah mendapatkan pelatihan khusus. Program dilaksanakan selama empat minggu, dari tanggal 28 April hingga 27 Mei 2025, di SMK Negeri 2 Gorontalo. Kegiatan dilakukan dua kali setiap minggu, dengan total delapan sesi senam pagi. Dari total 982 siswa yang terdaftar, sebanyak 269 siswa yang memenuhi kriteria inklusi mengikuti program secara aktif hingga akhir kegiatan. Penentuan peserta dilakukan melalui *purposive sampling*, dengan kriteria siswa yang secara konsisten hadir di sekolah, tidak memiliki gangguan kesehatan yang menghambat aktivitas fisik, dan memperoleh izin dari orang tua dan sekolah. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan keterlibatan aktif selama intervensi berlangsung.

Lima tahapan utama PAR diterapkan dalam pengabdian ini, sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah: Tim melakukan observasi awal, diskusi kelompok terfokus (FGD), dan wawancara untuk mengidentifikasi masalah performa belajar yang disebabkan oleh rendahnya konsentrasi siswa.
2. Perencanaan Tindakan: Bersama guru PJOK dan perwakilan siswa, tim merancang program senam pagi sebagai solusi yang kontekstual dan mudah diterapkan.
3. Pelaksanaan Tindakan: Senam pagi dilakukan di halaman sekolah, dipandu oleh guru PJOK dan tim pengabdian, berlangsung selama 15 menit per sesi.
4. Observasi: Menggunakan lembar observasi dan angket pretest, tim mencatat keterlibatan siswa, partisipasi aktif, dan tanggapan terhadap kegiatan.
5. Refleksi: Evaluasi program dilakukan melalui posttest, diskusi reflektif, dan analisis dampak terhadap perubahan konsentrasi belajar.

Berikut adalah diagram alur metode PAR yang digunakan:

**Gambar 1.** Diagram alir metode PAR

Instrumen utama berupa angket konsentrasi belajar yang dikembangkan berdasarkan empat indikator: pemasatan perhatian, sikap aktif, minat siswa, dan pemahaman materi (Diah, 2023). Setiap indikator memiliki jumlah butir item tertentu dengan validitas dan reliabilitas yang telah teruji:

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Konsentrasi Belajar, Tingkat Validitas dan Reliabilitas

Indikator	No Item	Jumlah Item	Keterangan Validitas	Keterangan Reliabilitas
Pemasatan perhatian	1,5,9	3	Valid	Reliabel
Bersikap aktif	2,3,6	3	Valid	Reliabel
Minat siswa	4,8	2	Valid	Reliabel
Memahami materi	10,7	2	Valid	Reliabel
Jumlah		10		

Data dikumpulkan melalui *Google Form* pada dua waktu: sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) program dilaksanakan. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan rerata (mean) untuk masing-masing indikator. Pendekatan deskriptif dipilih karena tujuan utama adalah menggambarkan kecenderungan perubahan secara praktis dan eksplisit, bukan untuk generalisasi populasi. Selain itu, intervensi ini bersifat aplikatif dalam konteks pengabdian masyarakat, sehingga penggunaan statistik inferensial tidak menjadi fokus utama dalam kajian ini.

HASIL DAN DISKUSI

Pengabdian kepada masyarakat ini mempunyai lima langkah dalam pelaksanaannya. Penulis akan menjelaskan hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini secara terperinci sebagai berikut:

Hasil temuan dari tahap identifikasi masalah yang dilakukan melalui observasi awal, diskusi kelompok terfokus (FGD), dan wawancara dengan siswa serta guru di SMK N 2 Gorontalo menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat proses belajar berlangsung. Gejala yang muncul antara lain mudah mengantuk di kelas, cepat merasa lelah, serta kurangnya antusiasme dalam mengikuti pelajaran. Berdasarkan pengakuan siswa dan pengamatan guru, hal ini berkaitan erat dengan kondisi kesehatan fisik siswa yang kurang optimal, seperti jarang berolahraga, pola tidur tidak teratur, serta kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat. Situasi ini mengindikasikan bahwa rendahnya

performa belajar siswa bukan semata-mata disebabkan oleh faktor akademik, melainkan juga oleh minimnya perhatian terhadap kebugaran jasmani yang menjadi dasar penting dalam mendukung fungsi kognitif dan daya fokus belajar.

Pada tahap perencanaan tindakan, tim pengabdian bekerja sama dengan guru PJOK dan perwakilan siswa untuk merumuskan program yang relevan dan dapat menjawab permasalahan rendahnya konsentrasi belajar akibat kondisi fisik yang kurang optimal. Proses ini dilakukan melalui rapat koordinasi dan diskusi partisipatif yang menampung berbagai masukan dari seluruh pihak terkait, termasuk preferensi siswa terhadap jenis aktivitas fisik yang menyenangkan dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Setelah mempertimbangkan keterbatasan waktu, fasilitas, serta efektivitas intervensi, disepakati bahwa program senam pagi merupakan pilihan paling tepat untuk dilaksanakan secara rutin sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Senam pagi dipilih karena dinilai mampu meningkatkan kebugaran secara bertahap, mudah diikuti oleh seluruh siswa tanpa memerlukan alat khusus, serta dapat membangun kebiasaan hidup aktif yang mendukung kesiapan belajar di pagi hari. Adapun tim dan peserta di sajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Foto Bersama Tim, Siswa dan Guru

Pelaksanaan tindakan dilakukan melalui program senam pagi (Gambar 3) yang berlangsung selama empat minggu dengan frekuensi dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Rabu dan Jumat sebelum kegiatan belajar dimulai. Setiap sesi senam dilaksanakan selama 15 menit dan terdiri dari pemanasan ringan, gerakan inti yang bersifat aerobik sederhana, serta pendinginan singkat. Kegiatan ini dipandu oleh guru PJOK bersama tim pengabdian dan dilaksanakan di halaman sekolah dengan melibatkan siswa dari kelas target. Selama pelaksanaan, siswa menunjukkan semangat dan keterlibatan yang baik, mengikuti setiap gerakan dengan antusias. Program berjalan dengan tertib dan lancar, tanpa kendala teknis yang berarti, serta mendapat respon positif dari pihak sekolah sebagai langkah awal yang efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang menunjang kesiapan belajar.

Pada tahap observasi, tim pengabdian melakukan pencatatan terhadap keterlibatan siswa dalam setiap sesi senam pagi, tingkat antusiasme mereka selama kegiatan berlangsung, serta tanda-tanda perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesiapan dan semangat belajar di kelas. Observasi dilakukan secara langsung oleh guru PJOK dan anggota tim pengabdian menggunakan lembar observasi sederhana

yang mencatat kehadiran, partisipasi aktif, dan respon siswa terhadap kegiatan. Sebelum program dimulai, dilakukan pula pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan angket yang telah disusun dalam format *Google Form*. Angket ini berisi pernyataan terkait fokus, daya tahan belajar, dan kemudahan mengabaikan gangguan, yang diisi secara mandiri oleh siswa. Data dari pengukuran awal ini menjadi acuan awal dalam membandingkan hasil akhir setelah pelaksanaan program senam pagi selesai.



Gambar 3. Kegiatan Senam Pagi

Tahap terakhir dalam pelaksanaan program adalah refleksi, yang bertujuan untuk mengevaluasi seluruh rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan, khususnya efektivitas program senam pagi dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Refleksi dilakukan melalui diskusi bersama antara tim pengabdian, guru PJOK, dan perwakilan siswa untuk meninjau kembali pelaksanaan program, menilai dampaknya, serta mengidentifikasi kekuatan dan area yang perlu diperbaiki. Pada tahap ini juga dilakukan pengukuran akhir (posttest) tingkat konsentrasi belajar siswa menggunakan angket yang sama dengan pretest dan diisi kembali melalui *Google Form*. Hasil pengukuran akhir ini dibandingkan dengan hasil awal untuk melihat adanya peningkatan atau perubahan positif dalam aspek fokus dan kesiapan belajar. Secara umum, refleksi menunjukkan bahwa program diterima dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap perilaku belajar siswa, khususnya dalam hal kesiapsiagaan dan kemampuan berkonsentrasi selama mengikuti pelajaran di kelas. Berikut merupakan data skor rerata dari pretes dan posttest disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Data Skor Rerata Pretes dan Posttest

No	Indikator	Rerata Pretes	Rerata Posttest
1.	Pemusatan perhatian	2,91	3,52
2.	Bersikap aktif	3,03	3,46
3.	Minat siswa	3,03	3,52
4.	Memahami materi	3,05	3,49

Terlihat pada Tabel 2, keseluruhan indikator mengalami peningkatan dalam kurun waktu delapan kali pertemuan. Rerata skor pemusatan perhatian meningkat dari 2,91 menjadi 3,52, yang menunjukkan adanya perbaikan kemampuan siswa dalam memfokuskan perhatian saat proses pembelajaran. Perhatian adalah

komponen penting dalam proses belajar karena menjadi pintu masuk bagi informasi untuk diproses lebih lanjut dalam memori (Santrock, 2008). Peningkatan ini dapat dikaitkan dengan efek positif dari aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif, di mana olahraga ringan seperti senam pagi mampu meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki regulasi dopamin dan norepinefrin yang berperan dalam pengendalian perhatian (Ratey & Hagerman, 2008). Dengan demikian, program senam pagi memberikan stimulus fisiologis yang mendukung kesiapan mental siswa dalam menerima pelajaran.

Peningkatan skor dari 3,03 menjadi 3,46 pada indikator bersikap aktif mencerminkan peningkatan partisipasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Siswa yang aktif dalam belajar menunjukkan sikap tanggap, bertanya, dan terlibat dalam diskusi serta aktivitas kelas (Slameto, 2013). Aktivitas fisik terbukti memiliki efek terhadap peningkatan energi, suasana hati, dan motivasi belajar (Mahindru et al., 2023). Senam pagi memberikan stimulus psikologis positif yang membantu siswa memulai hari sekolah dengan semangat dan kesiapan untuk terlibat dalam proses belajar secara aktif.

Rerata skor minat belajar meningkat dari 3,03 menjadi 3,52, menandakan bahwa program senam pagi turut berperan dalam menumbuhkan ketertarikan siswa terhadap proses pembelajaran. Hadjarati & Haryanto (2020) menjelaskan bahwa minat adalah dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas dengan perasaan senang. Aktivitas fisik pagi yang menyenangkan dan dilakukan secara rutin dapat menciptakan suasana hati yang positif, sehingga siswa menjadi lebih termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pelajaran. Hal ini juga diperkuat oleh teori dari Deci & Ryan (2000) tentang motivasi intrinsik, yang menyebutkan bahwa kegiatan yang menimbulkan perasaan nyaman dan menyenangkan dapat meningkatkan minat secara alami.

Peningkatan skor dari 3,05 menjadi 3,49 pada indikator memahami materi menunjukkan bahwa siswa mengalami kemajuan dalam mengolah dan memahami informasi pelajaran. Menurut Gagne (1984), pemahaman merupakan hasil dari proses internalisasi informasi yang dipengaruhi oleh kondisi mental dan fisik siswa. Ketika tubuh dalam kondisi bugar dan otak menerima cukup oksigen, fungsi kognitif seperti memori kerja dan pemahaman dapat meningkat secara signifikan. Studi lain oleh Hillman et al. (2008) juga membuktikan bahwa intervensi fisik rutin berdampak positif terhadap peningkatan fungsi eksekutif siswa, termasuk kemampuan memahami dan mengorganisasi informasi belajar.

Hasil dari intervensi ini juga sejalan dengan studi-studi serupa yang dilakukan di luar negeri, seperti penelitian oleh Käll et al. (2014) di Swedia yang mengimplementasikan program aktivitas fisik pagi berbasis sekolah pada siswa sekolah menengah dan menemukan peningkatan signifikan dalam aspek konsentrasi dan mood belajar siswa. Demikian pula, penelitian oleh (Watson et al., 2017) di Australia menunjukkan bahwa program intervensi berbasis aktivitas fisik ringan selama 10 menit sebelum kelas secara konsisten meningkatkan attensi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Dibandingkan dengan program-program tersebut, intervensi senam pagi berbasis *Participatory Action Research* (PAR) dalam studi ini menawarkan keunikan dalam hal pelibatan aktif siswa dan guru sejak tahap perencanaan hingga evaluasi, yang memungkinkan munculnya rasa kepemilikan dan keberlanjutan program. Hal ini memperlihatkan bahwa pendekatan partisipatif dalam konteks SMK di Indonesia tidak hanya relevan, tetapi juga mampu menghasilkan dampak serupa dengan intervensi berbasis sekolah di negara-negara dengan sistem pendidikan yang lebih mapan.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada beberapa aspek yang perlu dicermati dalam interpretasi hasil. Pertama, pendekatan analisis yang digunakan bersifat deskriptif tanpa uji statistik inferensial, sehingga kesimpulan yang diambil tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, jumlah peserta yang aktif mengikuti program sebanyak 269 siswa belum merepresentasikan seluruh populasi siswa SMK Negeri 2 Gorontalo yang berjumlah 982 siswa, sehingga validitas eksternal temuan menjadi terbatas. Ketiga, durasi intervensi hanya berlangsung selama empat minggu, sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang dari program terhadap performa belajar siswa. Keempat, instrumen evaluasi berupa angket yang diisi secara mandiri melalui Google Form berpotensi mengandung bias persepsi, karena tidak disertai dengan observasi langsung terhadap capaian akademik atau perilaku belajar siswa secara objektif.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program senam pagi selama empat minggu di SMK Negeri 2 Gorontalo berhasil meningkatkan performa belajar siswa, terutama dalam aspek konsentrasi, keaktifan, minat, dan pemahaman materi pelajaran. Data pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pada seluruh indikator, yang mencerminkan dampak positif dari aktivitas fisik rutin terhadap kesiapan belajar siswa. Kegiatan ini juga diterima dengan baik oleh pihak sekolah dan siswa, serta mampu membentuk kebiasaan hidup sehat yang mendukung proses belajar.

REKOMENDASI

Aktivitas fisik seperti senam pagi layak dijadikan program reguler di sekolah sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas pembelajaran secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sanchez-Lopez, M., Garrido-Miguel, M., & Martinez-Vizcaino, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. In *Pediatrics* 140(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Andari, F. N., Susilawati, S., & Pratiwi, B. A. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan Fisik dan Psikis Siswa MTs Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 4(2). <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v4i2.1518>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4). https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diah, A. (2023). *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Tingkat Pemahaman Siswa Kelas 11 SMA N 10 Muaro Jambi*. Universitas Jambi.
- 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*, 48(6). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Gagne, R. M. (1984). The condition of learning. *Department of Educational Research*, 2(21).
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk Hasil Pembelajaran Senam

- Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19 (2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- 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* 9(1). <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Käll, L. B., Nilsson, M., & Lindén, T. (2014). The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a swedish elementary school setting. *Journal of School Health*, 84(8). <https://doi.org/10.1111/josh.12179>
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1). <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1) <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Co.
- Rosidin, U., Purnama, D., Sumarna, U., Sumarni, N., Nurhakim, F., & Kosim, K. (2022). Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Saat Siswa Menjalani Study From Home. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3). <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v3i3.456>
- Santrock, J. (2008). *Educational Psychology* (4 (ed.)). McGraw-Hill Companies.
- Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. In *British Journal of Sports Medicine* 53(10). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya* (6th ed.). Rineka Cipta.
- Thomas, H., & Turnbull, P. (2023). Navigating the Perilous Waters of Partisan Scholarship: Participatory Action Research (PAR) with the European Transport Workers' Federation (ETF). *Work, Employment and Society*, 37(3). <https://doi.org/10.1177/09500170211038531>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>