

Pengenalan Kegiatan Peregangan Tubuh Sebagai Aktivitas Fisik Dalam Menunjang Pembelajaran Efektif Siswa Sekolah Dasar

Dhito Dwi Pramardika^{1*}, Meityn Disye Kasaluhe², Wendy Alexander Tanod³, Ferdinand Gansalangi⁴, Yana Sambeka⁵, Eko Cahyono⁶, Destu Ayu Hapsari⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Jurusan Keperawatan, Politeknik Negeri Nusa Utara
*Email: dhitodwiwong@gmail.com

Background: Teachers as educators have challenges in their student's learning during the transition from a pandemic to a COVID-19 endemic. Therefore, strategies and innovations are needed to improve effective education, especially in increasing concentration and body fitness. This is also a problem faced at SDN Inpres Enemawira, Tabukan Utara District, Sangihe Islands Regency. Based on this, the team aims to introduce body stretching training as a physical activity to support learning more effectively. **Methods:** This service uses an educational approach with 11 stages of health planning. The data collection technique is an observation method with a success indicator of 80% of students' ability in body stretching developing as expected. This program targets students in grades 4, 5, and 6, held on July 23, 2022, by the service team of the Nusa Utara State Polytechnic. **Results:** The results of this activity were as many as 18 students participated in the activity. Then the evaluation results showed that the completeness of 88.9% of participants had developed in following and repeating body stretching movements for three repetitions. **Conclusion:** The introduction of body stretching activities can support learning more effectively than before being introduced to body-trying activities. It can be seen by increasing students' concentration power and physical fitness.

Keywords: body stretching, effective learning, physical activity;

1. PENDAHULUAN

Guru sebagai pendidik mempunyai tantangan dalam pembelajaran siswanya di masa transisi dari pandemi menjadi endemi COVID-19. Permasalahan yang dihadapi dari hal tersebut pada saat ini yaitu kesulitan melatih fokus ataupun konsentrasi pembelajaran pada siswa (Hardiansyah et al., 2021). Hal ini terkait telah diberlakukannya pembelajaran jarak jauh (daring) selama 1 tahun 6 bulan dimulai pada bulan Maret berdasarkan surat edaran No. 3 tahun 2020 dan berakhir pada bulan September tahun 2021 melalui surat edaran No. 4 tahun 2021 (Surat Edaran Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Tentang Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) Pada Satuan Pendidikan, 2020) (Surat Edaran Penyelenggaraan Pembelajaran Tatap Muka Tahun Akademik 2021/2022, 2021).

Peralihan gaya belajar dalam pembelajaran dari yang awalnya daring atau jarak jauh kemudian beralih kembali menjadi tatap muka menjadi tantangan tersendiri oleh para guru (Nugroho & Sabardila, 2021). Kurang konsentrasi pada siswa didik juga diakibatkan dari penggunaan gadget. Penelitian mengungkapkan bahwa 60% waktu sadar anak dipergunakan untuk bermain gadget smartphone (Adinda, Isni, & Anugrah, 2021).

Hal itu berdampak pada perubahan kepribadian dan karakter anak seperti menjadi individualis, tertutup, kurang peduli, berpikir irasional dan mencari mudahnya saja (Rahmandani, Tinus, & Ibrahim, 2018). Hal ini menjadi penghambat dalam menciptakan generasi muda “*smart young* dan *good citizen*” (Dewi, Hamid, Kamila, Putri, & Haliza, 2021). Saat ini kurikulum Pendidikan Indonesia beralih dari kurikulum 2013 menjadi kurikulum merdeka. Pada tingkat sekolah dasar jumlah jam pertemuan dalam setahun minimal 1.080 sampai dengan 1.296 (Kemendikbudristek, 2022).

Lamanya waktu dalam pembelajaran tersebut mengakibatkan diperlukan strategi dan inovasi untuk tetap meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Berbagai upaya dilakukan untuk menjadikan pembelajaran menjadi lebih efektif yaitu salah satunya dengan memaksimalkan pemanfaatan teknologi dan penerapan metode pembelajaran *blended learning* (Puspitarini, 2022). Fokus penulis kali ini yaitu berupaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui aspek kesehatan. Aktivitas fisik dipilih karena beberapa penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan fungsi kognitif seperti jalan santai, aerobik, jogging, berenang, bersepeda dan aktivitas fisik lainnya yang dilakukan secara teratur sesuai dengan kemampuan fisik (Istiqomah, 2020) (Sandayanti, Sani, Farich, & Oktavian, 2021) (Santoso & Anandaputra, 2017; Wahyuni & Nisa, 2016).

Selain itu, aktivitas fisik ini sangat diperlukan pada anak usia sekolah dikarenakan termasuk dalam pilar indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Aktivitas fisik diketahui juga mampu meningkatkan kesehatan tubuh dikarenakan tubuh yang bugar dan sehat meningkatkan kekebalan terhadap virus dan bakteri. Namun data menunjukkan kesehatan tubuh melalui PHBS di lingkungan sekolah yaitu kurang (93,75%) (Ratna Julianti & Drs. H. M Nasirun, 2018).

Berdasarkan observasi lapangan juga menunjukkan bahwa PHBS siswa di SDN Inpress Enemawira belum dilaksanakan dengan baik terutama aktivitas fisik. Selama ini aktivitas fisik yang dipahami oleh pihak sekolah yaitu dengan aktivitas bermain pada saat jam istirahat dan pada jam olahraga saja. Belum pernah dilakukan aktivitas fisik di saat jam pelajaran berlangsung.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pelatihan peregangan mampu menurunkan keluhan muskuloskeletal, kelelahan mata, dan meningkatkan konsentrasi kerja (Indrawati, Tirtayasa, & Adiatmika, 2015) (Sandayanti et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan pengabdian berupa pengenalan kegiatan peregangan tubuh sebagai aktivitas fisik dalam menunjang pembelajaran efektif. Manfaat dari kegiatan ini yaitu mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan meningkatkan kebugaran tubuh siswa di masa pandemi COVID-19.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Peregangan merupakan suatu proses menempatkan bagian-bagian tertentu tubuh pada posisi yang akan memanjangkan otot-otot dan jaringan-jaringan halus yang terkait, misalnya fascia, tendon, dan ligament (Andriyan & Priambadha, 2017). Terdapat empat jenis peregangan yang umum diketahui masyarakat seperti peregangan balistik, pasif, statis, dan dinamis. Peregangan juga memiliki manfaat seperti meningkatkan fleksibilitas sehingga tubuh semakin mudah bergerak dan bekerja, kemudian juga dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Manfaat lain seperti melatih keseimbangan dan mampu meredakan ketegangan yang memiliki dampak tubuh menjadi rileks (Deshmukh, 2019).

Pada siswa dengan kemampuan otaknya yang masih berkembang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan tinggi memiliki efek positif neurotropik dan fungsi kognitif (Jeon & Ha, 2017). Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa melakukan peregangan setidaknya 5 hari dalam seminggu selama setidaknya 5 menit per minggu menggunakan peregangan statis mungkin bermanfaat untuk meningkatkan peningkatan rentang gerak (Thomas, Bianco, Paoli, & Palma, 2018).

Untuk menuai manfaat dari pencapaian pembelajaran yang efektif, perlu bagi siswa untuk memilih metode yang efektif dan jenis peregangan tubuh yang tepat

dkarenakan dapat berkontribusi pada peningkatan risiko cedera. Berikut merupakan pedoman dalam peregangan tubuh seperti jangan lakukan peregangan sesaat setelah makan, lakukan secara perlahan, perlu konsentrasi untuk merilekskan otot/sendai saat melakukan peregangan, bernapas dan menghirup udara secara normal dan jangan memaksa tubuh untuk melakukan peregangan yang berlebihan (Andriyan & Priambadha, 2017).

3. DESAIN PENELITIAN

Program pengabdian masyarakat ini dalam bentuk pelatihan dengan pendekatan edukatif. Kegiatan dilakukan di SDN Inpres Enemawira Kecamatan Tabukan Utara Kabupaten Kepulauan Sangihe Provinsi Sulawesi Utara. Sasaran kegiatan ini yaitu pada siswa kelas 4, 5, dan kelas 6. Adapun tahapan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode perencanaan kesehatan yang meliputi 11 tahapan.

Tahapan pertama yaitu melakukan analisis situasi. Kegiatan yang dilakukan pada tanggal 22 Juni 2022 di SDN Inpres Enemawira berupa pengambilan data di SDN Inpres Enemawira seperti data siswa, data guru, daftar hadir. Kemudian juga melakukan wawancara kepada pihak guru dan kepala sekolah. Selain itu juga tim melakukan kegiatan observasi lapangan.

Tahapan kedua yaitu pada tanggal 29 Juni 2022 di ruang pertemuan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Nusa Utara dilakukan identifikasi masalah. Data yang telah terkumpul dari analisis situasi kemudian dikelompokkan menggunakan pendekatan BLUM yaitu dengan mengidentifikasi masalah berdasarkan empat aspek seperti lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan dan kependudukan. Kemudian di tanggal 30 Juni 2022 untuk menentukan penyebab masalah dilakukan dengan Focus Group Discussion (FGD) Bersama tim pengabdian dan pihak guru di SDN Inpres Enemawira.

Tahapan ketiga yaitu masih di tanggal 30 Juni 2022 di SDN Inpres Enemawira dilakukan penentuan Prioritas masalah. Penentuan prioritas masalah dilakukan oleh tim pengabdian dengan menggunakan metode Bryant yaitu dengan Teknik skoring terhadap 5 kriteria seperti *magnitude* (besarnya masalah), *severity* (derajat keparahan masalah), *vulnerability* (ada tidaknya cara penanggulangan yang efektif), *cost* (biaya), dan *community concern* (kepedulian masyarakat). Kriteria tersebut dikalikan kemudian nilai tertinggi menentukan peringkat prioritas masalah. Prioritas masalah di SDN Inpres Enemawira yaitu kurangnya konsentrasi dan semangat belajar siswa.

Kemudian dilanjutkan dengan tahapan keempat yaitu penentuan tujuan. Metode penentuan tujuan yang digunakan oleh tim pengabdian yaitu menggunakan metode brainstorming atau curah pendapat. Adapun tujuan yang ingin dicapai yaitu meningkatkan konsentrasi dan semangat siswa dalam pembelajaran. Tahapan kelima yaitu mencari alternatif pemecahan masalah. Sama halnya seperti penentuan tujuan, pada metode alternatif pemecahan masalah juga dilakukan dengan metode brainstorming tetapi dengan mempertimbangkan kecukupan biaya, waktu, sumber daya, visi misi dan tujuan dari institusi lokasi pengabdian, efektivitas dan kemungkinan penolakan.

Tahapan ke-enam yaitu menentukan Prioritas pemecahan masalah. Metode yang digunakan dalam penentuan prioritas masalah dengan menggunakan metode CARL yaitu memberikan skoring 1-5 pada kriteria yang terdiri dari Capability, Accesability, Readiness, dan Leverage kemudian dikalikan dan nilai tertinggi akan menjadi prioritas masalah. Metode ini dilakukan dengan melibatkan tim pengabdian dan pihak sekolah

SDN Inpress Enemawira Kecamatan Tabukan Utara. Hasil penilaian menggunakan CARL, didapatkan bahwa pengenalan kegiatan peregangan tubuh sebagai aktivitas fisik menjadi pemecahan masalah dalam meningkatkan pembelajaran yang efektif.

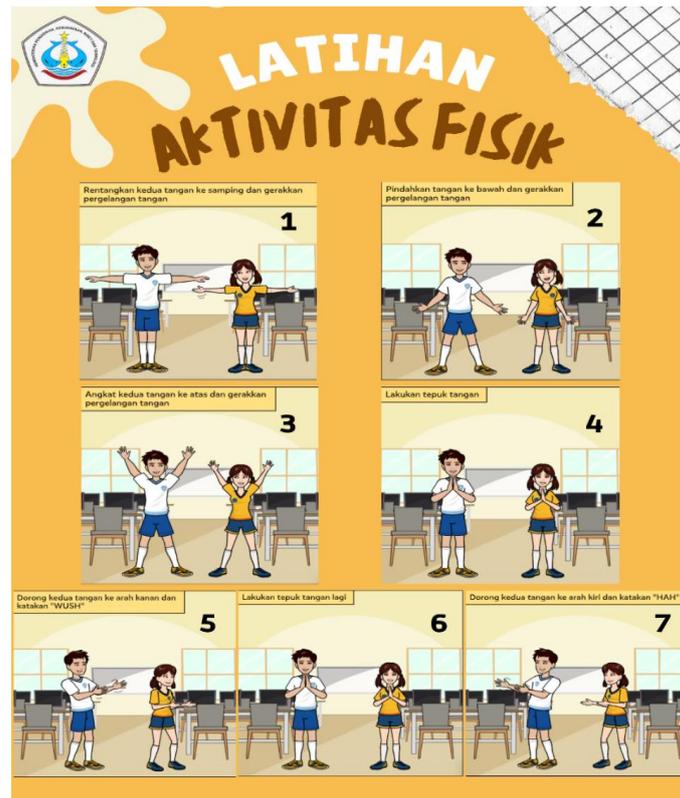
Tahapan ketujuh yaitu membuat *Plan of Action* (POA) yang dilakukan pada tanggal 6 Juli 2022. Pada POA terdiri dari kegiatan yang dilakukan, tujuan, sasaran, biaya, waktu, tempat, penanggung jawab dan indikator keberhasilan. Penyusunan POA dilakukan oleh Tim pengabdian kemudian disampaikan kepada pihak sekolah pada tanggal 14 Juli 2022 untuk persetujuan waktu pelaksanaan.

Tahapan kedelapan yaitu melakukan *organizing* yang meliputi penugasan setiap aktivitas. Ketua pengabdian memberikan tugas kepada anggota pengabdian terhadap peran dan fungsinya dalam kegiatan seminggu sebelum waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pembagian tugas dibedakan menjadi tugas persiapan sebelum kegiatan, tugas saat kegiatan dan tugas setelah kegiatan.

Tahapan kesembilan yaitu *actuating*. *Actuating* adalah implementasi dari rencana kegiatan. Kegiatan yang dilakukan pada tanggal 23 Juli 2022 oleh tim pengabdian berdasarkan POA dan Satuan Acara Penyuluhan (SAP). Teknik yang dilakukan yaitu berupa simulasi dan disampaikan dengan metode ceramah. Media yang digunakan LCD proyektor dan sound system. Selain itu tim juga menggunakan media poster.

Adapun gerakan aktivitas fisik yang diberikan yaitu pada gerakan pertama merentangkan kedua tangan ke samping dan gerakan pergelangan tangan. Gerakan kedua yaitu memindahkan tangan ke arah bawah dan menggerakkan pergelangan tangan. Gerakan ketiga yaitu dengan mengangkat kedua tangan ke atas dan menggerakkan pergelangan tangan. Lalu melakukan gerakan keempat dengan tepuk tangan.

Kemudian dilanjutkan gerakan kelima dengan mendorong kedua tangan ke arah kanan dan mengatakan “Wush”. Setelah itu melakukan gerakan keenam dengan kembali melakukan gerakan tepuk tangan. Kemudian melakukan gerakan ketujuh yang merupakan gerakan terakhir dengan mendorong tangan ke arah kiri dengan mengatakan “Hah”. Dalam memudahkan pemahaman terhadap gerakan, tim pengabdian membuat sebuah poster terhadap kegiatan aktivitas fisik tersebut seperti yang terlihat pada gambar 2.



Gambar 1. Media Poster Aktivitas Fisik

Tahap kesepuluh yaitu *monitoring* kegiatan monitoring yang dimaksud pada kegiatan ini yaitu dengan melakukan teknik pengamatan short-term. Dengan mengamati perkembangan kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan selama pelatihan diberikan. Pada pengenalan kegiatan ini akan dilakukan 3 percobaan kemudian akan diamati perkembangan mengulangi kegiatan peregangan.

Tahap kesebelas yang merupakan tahap terakhir dalam pengabdian ini yaitu berupa tahapan evaluasi. Kegiatan evaluasi yang dilakukan yaitu dengan menilai persentase keberhasilan siswa untuk mampu mengulangi kegiatan yang telah diperagakan oleh pemateri. Adapun indikator keberhasilan secara klasikal bila hasil dari observasi yaitu sebesar $\geq 80\%$ anak berkembang sesuai harapan. Sedangkan secara individu apabila mendapat skor 7-9 atau 51-75% pada kategori berkembang sesuai harapan (Ali, 2013).

4. HASIL PENELITIAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari sabtu, 23 Juli 2022 di ruang pertemuan SDN Inpres Enemawira Kecamatan Tabukan Utara Kabupaten Kepulauan Sangihe. Dihadiri 7 orang dari tim pengabdian, 4 orang guru dan 1 Kepala Puskesmas serta 18 siswa yang terdiri dari kelas 4, 5 dan kelas 6. Pelaksanaan kegiatan ini bertepatan dengan minggu pertama masuk sekolah sehingga berguna untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam menghadapi semester pertama mereka di kelas yang baru.

Materi aktivitas fisik yang diberikan pada pelatihan ini merupakan jenis aktivitas ringan yang termasuk pada jenis peregangan (stretching) dengan waktu dalam pelaksanaannya kurang lebih 5 menit. Adapun gerakan dalam pelatihan aktivitas fisik yang diberikan terdiri dari 7 gerakan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kemampuan Perkembangan Peregangan Tubuh

Jumlah anak sesuai kategori				
Pengulangan ke-	Belum berkembang (BB)	Mulai Berkembang (MB)	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Berkembang Sangat Baik (BS)
1	15	3	0	0
2	3	7	4	4
3	0	2	8	8

Berdasarkan hasil pengamatan secara individu diketahui bahwa pada pengulangan pertama 15 siswa (83,3%) belum berkembang dan hanya 3 siswa (37,5%) yang mulai berkembang. Pada pengulangan kedua, telah terjadi peningkatan perkembangan yaitu 4 siswa (22%) sesuai harapan dan 4 siswa (22%) berkembang sangat baik. Namun masih terdapat 3 siswa (16,7%) tidak berkembang dan 7 siswa (38,9%) mulai berkembang.

Pada pengulangan ketiga terjadi peningkatan perkembangan yang signifikan yaitu masing-masing sebanyak 8 siswa (44,4%) berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik. Kemudian juga masih terdapat 2 siswa (11,1%) mulai berkembang. Jika melihat secara keseluruhan pada pengulangan pertama belum memenuhi indikator, sementara pada pengulangan kedua, perkembangan minimal yang sesuai dengan harapan sebesar 44,4%, dan pada pengulangan ketiga sudah memenuhi indikator capaian sesuai harapan sebesar 88,9%.

Pada gambar 2 menunjukkan proses monitoring pada pengulangan kegiatan peregangan tubuh yang ketiga. Dari gambar tersebut dapat terlihat antusiasme dan semangat dari siswa SDN Inpres Enemawira dalam mengikuti kegiatan ini. Selain itu juga terlihat pada pakaian beberapa anak yang basah akibat sistem ekskresi dari metabolisme tubuh mereka akibat dari mengikuti kegiatan peregangan tubuh.



Gambar 2. Kegiatan Peregangan Tubuh

5. PEMBAHASAN

Hasil monitoring dan evaluasi pada pengenalan kegiatan peregangan tubuh menunjukkan bahwa hanya memerlukan pengulangan sebanyak tiga kali untuk mencapai target indikator $\geq 80\%$. Jika dijelaskan berdasarkan gerakannya, gerakan peregangan tubuh yang dilakukan merupakan sebuah gerakan sederhana. Hal tersebut dengan tujuan untuk menghindari cedera akibat gerakan yang berlebihan.

Gerakan memutar pergelangan tangan mempunyai manfaat memperbaiki metabolisme tubuh karena dapat memperlancar peredaran tubuh selain itu juga membuat pergelangan menjadi rileks setelah sebelumnya kegiatan yang dilakukan berupa menulis dan mencatat pembelajaran. Kemudian peregangan juga mempunyai manfaat dalam memperbaiki postur tubuh setelah sebelumnya kegiatan yang dilakukan hanya duduk cenderung bungkuk. Dengan gerakan berdiri, punggung menjadi tegak, tulang ekor juga tepat pada posisinya. Adapun ucapan “wush” dan “hah” yang dilakukan, dimaksudkan untuk mengurangi stress dan membuat perasaan siswa lebih santai (Kemenkes, 2019).

Fokus gerakan memutar pergelangan tangan dalam sebuah penelitian juga menyebutkan dapat menurunkan risiko dari Carpal Tunnel Syndrome (CTS). CTS memiliki Gejala yang dirasakan seperti nyeri pada telapak atau pergelangan tangan, kelemahan dalam ibu jari, penurunan cengkeraman tangan dan mati rasa pada bagian telapak tangan. Penyebab CTS diduga oleh karena trauma, infeksi, gangguan endokrin dan penggunaan tangan yang berlebihan dan repetitif misal pada pekerja dengan Komputer dan siswa berupa kegiatan menulis. Adapun rangkaian gerakan peregangan tersebut dilakukan tidak boleh lebih dari 5 menit tiap kali pelaksanaannya dan dapat diulang sebanyak 3–4 kali dalam sehari (Puspitasari & Heynoek, 2017).

Siswa akan lebih mampu memahami mata pelajaran jika mereka dapat mempertahankan fokus mereka selama proses pembelajaran, namun sulit untuk mempertahankan fokus selama proses pembelajaran. Kenyataannya, tidak semua siswa dapat memusatkan perhatian mereka dalam situasi tertentu karena individu memiliki tingkat konsentrasi yang berbeda-beda. Untuk alasan ini, ada periode 15-20 menit di mana perhatian anak-anak akan meningkat dan kemudian kembali normal.

Dengan memberikan peregangan tubuh di waktu pelajaran berlangsung dapat membantu meningkatkan konsentrasi. Peregangan tubuh juga merupakan sebuah aktivitas fisik yang dapat membuat tubuh menjadi bugar. Dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar (Nuryadi, Negara, Juliantine, Slamet, & Gumilar, 2018; Permana, 2019).

Gerakan peregangan tubuh ini mampu meningkatkan semangat dan konsentrasi siswa. Hal ini terlihat dari antusiasme siswa mengikuti kegiatan pengabdian ini (Gambar 3). Untuk merangsang sensasi di dalam tubuh, diperlukan kondisi relaksasi dan suasana yang menyenangkan. Ini adalah prasyarat. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa pikiran seseorang akan menjadi kosong setiap kali mereka berada dalam keadaan stres, yang mencegah mereka untuk menggunakan otak mereka semaksimal mungkin karena kapasitasnya.

Sebagai konsekuensinya, kita membutuhkan strategi pendidikan yang menarik dan memungkinkan generasi muda untuk memiliki rasa nyaman saat mereka mendapatkan pengetahuan. Kemudian dari hasil penilaian diketahui bahwa 89% siswa mampu mengulang gerakan pelatihan secara benar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa dengan merelaksasi dan meregangkan persendian, peredaran darah akan lancar, mengembalikan fungsi otak. Sendi yang tidak tegang menyebabkan

sikap tubuh yang rileks. Akhirnya, guru dan murid akan lebih nyaman dengan kinerja otak yang segar (Ayustina, 2020) (Indrawati et al., 2015).

Target capaian kegiatan ini sudah terpenuhi dengan melihat siswa telah mampu melakukan peregangan sendiri dan bersama dengan pihak sekolah akan menjadikannya sebuah kebiasaan yang sehat di sekolah. Untuk memudahkan pihak sekolah terutama guru kelas dalam melakukan peregangan, tim pengabdian memberikan poster aktivitas fisik di tiap kelas dengan harapan program ini dapat terus dilanjutkan dan menjadikan pembelajaran siswa lebih efektif.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan kegiatan ini yaitu pengenalan kegiatan peregangan tubuh sebagai aktivitas fisik dalam menunjang pembelajaran yang efektif yang dilakukan di SDN Inpres Enemawira Kecamatan Tabukan Utara, Kabupaten Kepulauan Sangihe. Melalui pendekatan edukatif berjalan dengan baik dengan hanya melakukan pengulangan sebanyak tiga kali hingga siswa mampu mengikuti dan mengulang kembali gerakan tersebut sebesar 88,9%. Gerakan ini mampu meningkatkan konsentrasi dan kebugaran tubuh pada siswa.

Adapun saran dari kegiatan ini berupa keberlanjutan program dengan membuat sebuah kebijakan sekolah secara tertulis mengenai kegiatan aktivitas fisik di waktu pembelajaran berlangsung serta dapat diterapkan tidak hanya pada peserta pelatihan kelas 4, 5, dan kelas 6 saja namun juga diterapkan pada semua kelas.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah SDN Inpres Enemawira Kecamatan Tabukan Utara Kabupaten Kepulauan Sangihe atas partisipasi dan dukungannya hingga kegiatan pengabdian ini dapat terselenggara dengan baik.

8. DAFTAR RUJUKAN

- Adinda, R., Isni, F., & Anugrah, D. (2021). Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan ., *Proceedings*, Vol: I No:(November), 1–17. Retrieved from <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/538/478>
- Ali, M. (2013). *Penelitian kependidikan prosedur dan strategi*. Bandung: Angkasa.
- Andriyan, F. D., & Priambadha, A. A. (2017). Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII. *Mewujudkan Insan Olahraga Yang Inovatif & Berkarakter Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga Di Asia*, 222–231. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ayustina, P. M. (2020). Penerapan Peregangan Dalam Pembelajaran Biologi Dapat Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal Dan Meningkatkan Konsentrasi Serta Kontribusinya Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Singaraja (Universitas Pendidikan Ganesha). Universitas Pendidikan Ganesha. Retrieved from <https://repo.undiksha.ac.id/1056/2/1613041059-ABSTRAK.pdf>
- Deshmukh, V. (2019). Health Benefits of Stretching. *Aayushi International Interdisciplinary Research Journal*, 6(5), 123–126.

- Dewi, D. A., Hamid, S. I., Kamila, J. T., Putri, S. B., & Haliza, V. N. (2021). Penanaman Karakter Smart Young And Good Citizen untuk Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5234–5240. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1614>
- Hardiansyah, M. A., Ramadhan, I., Suriyanisa, S., Pratiwi, B., Kusumayanti, N., & Yeni, Y. (2021). Analisis Perubahan Sistem Pelaksanaan Pembelajaran Daring ke Luring pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5840–5852. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1784>
- Indrawati, E. P., Tirtayasa, I. K., & Adiatmika, I. P. G. (2015). Pelatihan Peregangan Dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal, Kelelahan Mata Dan Meningkatkan Konsentrasi Kerja Karyawan Rekam Medis Rumah Sakit Sanglah Denpasar. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/jei.2015.v01.i01.p03>
- Istiqomah, N. (2020). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kognitif pada anak usia sekolah dasar ditinjau dengan metode Narrative Review* (Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Retrieved from [http://digilib.unisayogya.ac.id/5727/1/NUR_ISTIQOMAH_1610301122_FISIOTERAPI_S1 - Nur Istiqomah1307.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/5727/1/NUR_ISTIQOMAH_1610301122_FISIOTERAPI_S1_-_Nur_Istiqomah1307.pdf)
- Jeon, Y. K., & Ha, C. H. (2017). The effect of exercise intensity on brain derived neurotrophic factor and memory in adolescents. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 22(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0643-6>
- Kemendikbudristek. Kemendikbudristek. , Pedoman penerapan kurikulum dalam rangka pemulihan pembelajaran § (2022). Indonesia.
- Kemenkes. (2019). Jangan lupa Peregangan. Retrieved from Kementrian Kesehatan Republik Indonesia website: file:///C:/Users/acer/Downloads/files749252019_flyer_peregangan.pdf
- Nugroho, F. A., & Sabardila, A. (2021). Peralihan Aktivitas Pelaksanaan dan Budaya Belajar Semenjak Pandemi di SMA Muhammadiyah 2 Pecalang. *Jurnal Pendidikan*, 9(2), 44–55. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v9i2.1133>
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>
- Permana, E. E. S. W. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 457–461. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

- Puspitarini, D. (2022). Blended Learning sebagai Model Pembelajaran Abad 21. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i1.307>
- Puspitasari, S. T., & Heynoek, F. P. (2017). Latihan Peregangan Otot Pergelangan Tangan, Tangan Dan Lengan Sebagai Bentuk Usaha Pencegahan Dan Rehabilitas carpal Tunnel Syndrome. *Jurnal Penjakora*, 2(1), 1–6.
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>
- Ratna Julianti, & Drs. H. M Nasirun, M. P. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 11–17.
- Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktavian, S. (2021). Hubungan Olahraga Dan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(2), 109–116.
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 131(1), 3–8.
- Surat Edaran Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Tentang Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) Pada Satuan Pendidikan. Kemendikbudristek. , Pub. L. No. No. 3 tahun 2020, 3 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2 (2020). Indonesia.
- Surat Edaran Penyelenggaraan Pembelajaran Tatap Muka Tahun Akademik 2021/2022. *Kemendikbudristek. , (2021).*
- Thomas, E., Bianco, A., Paoli, A., & Palma, A. (2018). The Relation between Stretching Typology and Stretching Duration: The Effects on Range of Motion. *International Journal of Sports Medicine*, 39(4), 243–254. <https://doi.org/10.1055/s-0044-101146>
- Wahyuni, A., & Nisa, K. (2016). Pengaruh Aktivitas dan Latihan Fisik terhadap Fungsi Kognitif pada Penderita Demensia. *Majority*, 5(4), 12–16.