



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA

Irwan Hermawan¹, Azhar Ramadhana Sonjaya², Muhammad Sultan Raswan³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Konsentrasi belajar, Pendidikan Jasmani	ABSTRAK		
	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pendidikan jasmani. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi. Teknik pengumpulan data melalui 2 tahapan, yang pertama menggunakan test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan yang kedua menggunakan tes Grid Concentration Exercise terhadap 30 siswa dan diolah menggunakan SPSS. Hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebugaran dengan konsentrasi belajar pendidikan jasman yang tunjukan nilai koefesien korelasi lebih besar dari nilai P.		
Keywords: <i>Physical Fitness, Study Concentration, Physical Education</i>	ABSTRACT		
	<i>This study aims to determine the relationship between the level of physical fitness with the concentration of learning physical education. This research method uses descriptive correlation method. The data collection technique went through 2 stages, the first using the Indonesian Physical Fitness test (TKJI) and the second using the Grid Concentration Exercise test for 30 students and processed using SPSS. The results of this study indicate that there is a relationship between fitness level and physical education learning concentration which shows that the correlation coefficient value is greater than the P value.</i>		
Info Artikel	Diterima: Mei 2022	Disetujui: Juni 2022	Dipublikasikan: Juni 2022
	Korespondensi Penulis: Irwan Hermawan Email: irwanhockey@yahoo.com		

PENDAHULUAN

Permasalahan yang terjadi ketika penulis melaksanakan pengenalan lapangan persekolahan (PPL) di mana siswa dipertengahan samapai akhir pembelajaran kurang memperhatikan informasi dan intruksi yang diberikan oleh guru tidak seperti diawal pembelajaran siswa terlihat semangat dan fokus pada pembelajan pendidikan jasmani dipertengahan pembelajran siswa terlihat tidak fokus dimana pandangannya pun tidak tertuju pada guru dan tidak tertuju kepada temannya yang sedang bertanya atau menjawab pertanyaan dari guru tersebut. Selain itu ketika guru memberikan game atau permainan agar semangatnya tumbuh lagi justru siswa cenderung mengeluh dan ada beberapa yang berjalan kaki ketika dalam game tersebut mengharuskan berlari untuk menjadi pemenangnya.

Berkaitan dengan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa, Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran sistematis yang didesain untuk meningkatkan perkembangan keterampilan fisik dan pembentukan katarakter agar tercapainya kemampuan pola hidup sehat. Dengan kata lain, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan umum, yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahananya (Mahendra, 2009). Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya terfokus pada ha-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran

kearah yang lebih maju salah satunya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Hasil belajar yang dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor (Budi et al., 2019). Pendidikan Jasmani di sekolah mempunyai peranan sangat penting dimana pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya mata pelajaran di sekolah yang mendorong untuk pengembangan aspek psikomotor, melainkan berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif dengan bersamaan. Pada dasarnya proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebuah proses yang sistematis dimana pendidik berupaya untuk meningkatkan kualitas siswa agar mencapai tujuan atau tercapainya hasil yang baik dan menyeluruh. Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peranan yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan (Darajat, J 2012).

Kebugaran Jasmani merupakan factor penting untuk menunjang produktivitas belajar, manfaat kebugaran jasmani yang baik sangat penting salah satunya bagi siswa dapat berkonsentrasi lebih lama dalam mengikuti proses pembelajaran berlangsung. Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa tetapi dengan kebugaran jasmani yang baik juga mampu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi harusnya mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Hidayat, 2015). Dengan kata lain, siswa yang tingkat kebugaran jasmani bagus maka sejalan dengan lamanya berkonsentrasi dengan baiknya kombinasi tersebut maka akan tercapainya tujuan pembelajaran secara maksimal.

Dalam mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tentunya dibutuhkan konsentrasi yang baik dimana konsentrasi yang baik siswa lebih mudah menyerap dan mencerna pembelajaran dengan baik. Konsentrasi merupakan terpusatnya pikiran pada sebuah objek dengan keadaan tenang dan nyaman karena jika tidak dengan kedua hal tersebut maka seseorang akan cenderung tegang dan didalam pikirannya pun kosong. Konsentrasi dalam pembelajaran di mana siswa tertuju pada satu objek atau pembelajaran dengan fokus yang lama dan menghiraukan gangguan dari hal-hal yang mengganggunya. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan fokus pada tugas-tugas tertentu (Komarudin, 2015). Konsentrasi yang baik sangat dibutuhkan untuk anak usia sekolah karena akan menunjang hasil pembelajaran yang baik. Konsentrasi yang baik harusnya selaras dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, dimana tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah dan terkena penyakit dan ini akan mempengaruhi terhadap lamanya konsentrasi pada saat belajar dan lebih jauhnya lagi memperbaiki prestasi secara akademik maupun non akademik serta meningkatkan sumber daya manusia untuk menunjang kesuksesan dimasa depan. Dengan kata lain, konsentrasi merupakan salah satu bidang kajian dalam psikologi olahraga yang memainkan peranan penting dalam peningkatan prestasi siswa, karena itu konsentrasi perlu dilatihkan kepada siswa (Hidayat, 2012).

Berkaitan dengan konsentrasi pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, siswa merupakan anggota masyarakat yang mengikuti proses pembelajaran baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal, siswa identik dengan usia remaja apalagi untuk siswa sekolah menengah atas (SMA) dimana pada usia remaja ini rentan terkena stres dengan masalah yang dialaminya hal ini bisa berdampak pada tingkat konsentrasi belajar pada siswa akan menurun dan mempengaruhi prestasi atau hasil belajar siswa itu sendiri. Dengan kata lain, Kecemasan yang berlebihan akan membuat konsentrasi dan perhatian siswa terhadap tugas yang diberikan menjadi terganggu (Ormrod, 2009). Jadi bisa diartikan dalam usia remaja ini kemampuan siswa dalam menyerap pembelajaran tergantung pada lamanya siswa bisa berkonsentrasi pada saat pembelajaran karena tanpa konsentrasi yang tinggi maka akan berpengaruh terhadap pembelajaran yang didapatkan dan hal ini juga akan berpengaruh terhadap prestasi akademik. Konsentrasi juga sangat erat kaitannya dengan kebugaran jasmani dimana tanpa tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tingkat

konsentrasi siswa pun akan kurang baik maka konsentrasi dengan kebugaran jasmani adalah salah satu alat untuk menunjang prestasi akademik maupun non akademik.

Dalam kaitan proses pembelajaran sekolah baiknya memberikan guru atau pengajar yang berkompoten di bidangnya agar secara keilmuan akademik maupun non akademik tersampaikan dengan baik dan sistematis. Sekolah merupakan suatu pendidikan pembelajaran secara berjenjang dalam rangka mencapai tujuan pendidikan yaitu meningkatkan sumber daya manusia dengan adanya kegiatan belajar mengajar dan berbagai kegiatan untuk menunjang minat dan bakat siswa.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa nilai tertinggi tes kesegaran jasmani sebesar 24 nilai tersebut sudah termasuk pada kategori sangat baik dan nilai terendah 13 yang berarti masih berkategori kurang, rata-rata tertinggi hasil belajar siswa 79.92 dan nilai rata-rata terendah 72,28. Sedangkan analisis Korelasi menunjukkan nilai (r) 0,304 dengan tingkat probabilitas $(0.005) < \alpha 0.05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variable. (Abduh et al. 2020).

Menurut hasil pengamatan penulis disekolah tersebut belum pernah diadakan test kebugaran jasmani dan test tingkat konsentrasi pada siswa, kedua aspek tersebut sangat penting untuk menunjang peningkatan Prestasi pada siswa dan harus terus dilatih dan ditingkatkan agar tercapainya hasil yang diharapkan.

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, untuk mengetahui seberapa besar atau signifikan hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar penjas pada siswa di sekolah, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi belajar Pendidikan Jasmani pada SMAN 16 Garut”..

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah menggunakan metode deskriptif korelasional, yang mana penulis akan menghubungkan antara variable bebas (tingkat kebugaran jasmani) dengan variable bebas (konsentrasi belajar pendidikan jasmani). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA 16 Garut, dan yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 30 orang. Instrumen menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), meliputi lari 60 meter, Pull Up, Sit Up, Loncat tegak (vertical jump), lari 1000 meter (putri) dan 1200 meter (putra). Serta, instrumen konsentrasi menggunakan Grid Concentration Exercise (D.V Harris dan B.I, 1998). Teknik pengumpulan data menggunakan tes, yaitu menggunakan TKJI dan juga Grid Concentration. Data yang diperoleh dianalisis dengan beberapa tahapan, meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi.

HASIL PENELITIAN

A. DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN DAN KONSENTRASI BELAJAR

1. Dekripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

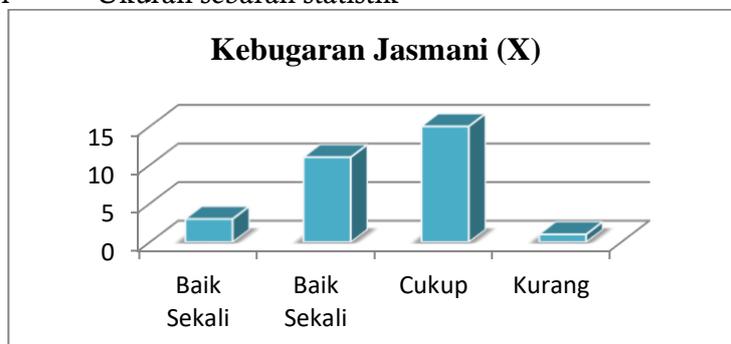
Berdasarkan hasil penelitian dari 30 orang, diperoleh statistik penelitian untuk hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa kelas XI SMAN 16 Garut. Dengan hasil skor minimum sebesar = 10, skor maksimum = 22, mean = 17,06, median = 16,5, modus = 16 dan standard deviasi = 2,86. Deskripsi hasil penelitian tes jasmani disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	3	10%
2	Baik	10	33,3%
3	Cukup	16	53,3%
4	Kurang	1	3,4%
Jumlah		30	100%

Keterangan :

Mean = Nilai rata-rata
Median = Nilai tengah
Modus = Nilai yang sering muncul
Standar Deviasi = Ukuran sebaran statistik



Gambar 1. Histogram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani

2. Deskripsi Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 orang diperoleh statistik penelitian untuk konsentrasi belajar kelas XI SMA 16 Garut yaitu skor minimum = 10, skor maximum = 22, mean = 15,3, median =, modus = 13, dan standard deviasi = 3,36. Deskripsi hasil penelitian tes jasmani disajikan pada tabel berikut :

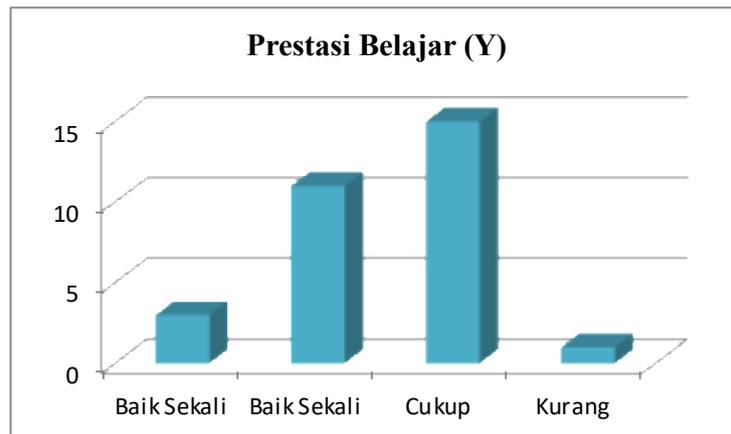
Tabel 2. Hasil Penelitian Konsentrasi Belajar

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	3	10%
2	Baik	11	36,6%
3	Cukup	15	50%
4	Kurang	1	3,4%
Jumlah		30	100

Keterangan :

Mean = Nilai rata-rata
Median = Nilai tengah
Modus = Nilai yang sering muncul
Standar Deviasi = Ukuran sebaran statistik

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Hasil Penelitian Konsentrasi Belajar

B. UJI PRASYARAT PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika nilai Asymp. Sig. lebih besar (>) dari nilai α , maka sebaran dinyatakan normal dan begitupun sebaliknya apabila nilai Asymp. Sig. lebih kecil (<) dari nilai α , maka sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

		Kebugaran Jasmani	Konsentrasi Belajar
N		30	30
Normal Parameters ^a	Mean	17.07	15.30
	Std. Deviation	2.864	3.365
Most Extreme Differences	Absolute	.145	.120
	Positive	.145	.120
	Negative	.145	.120
Kolmogorov-Smirnov Z		-.114	-.098
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.795	.655
		.552	.785

Keterangan :

Asymp.Sig = Nilai p atau probabilitas yang dihasilkan untuk memastikan data berdistribusi normal atau tidak.

A = Nilai yang dijadikan sebagai tolak ukur untuk menentukan taraf kepercayaan.

Berdasarkan hasil pengujian Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai Asymp. Sig untuk Kebugaran Jasmani (X) diperoleh nilai (0,552) dimana nilai ini lebih besar dari nilai α (0,05) sehingga distribusi data dinyatakan normal. Sedangkan untuk variabel Konsentrasi Belajar (Y) diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar (0,785) dimana nilai ini lebih besar dari nilai α (0,05) sehingga distribusi data dinyatakan normal.

Dengan demikian, dapat dilihat bahwa untuk variabel kebugaran jasmani (X) dan konsentrasi belajar (Y) yang diuji, nilai Asymp. Sig. lebih besar dari nilai α (0,05) maka distribusi data keduanya dinyatakan normal.

2. Uji Linearitas

Tujuan uji linearitas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linear atau tidak. Kriteria pengujian linearitas adalah jika $f_{hit} < f_{tab}$ dan p (probabilitas) $>$ nilai α (0,05), maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linear. Sebaliknya apabila $f_{hit} > f_{tab}$ dan nilai p (probabilitas) $<$ nilai α (0,05) dinyatakan tidak linear. Hasil rangkuman uji linear disajikan pada tabel berikut ini

Tabel 4
Hasil Uji Linearitas

Hubungan	Df	F _{tabel}	F _{hitung}	P	Sig	Ket
Hubungan (X) dengan (Y)	28	4,20	0,918	0,522	0,05	Linear

Keterangan

- Df = Derajat kebebasan.
F_{tabel} = Suatu nilai tertentu yang digunakan sebagai pembanding.
F_{hitung} = Nilai F hasil perhitungan analisis, yang kemudian nilainya akan dibandingkan dengan F_{tabel}.
P = Banyaknya parameter dalam model regresi linear.
Sig = Nilai yang dijadikan sebagai tolak ukur untuk menentukan taraf kepercayaan

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Kebugaran Jasmani (X) dengan Konsentrasi Belajar (Y) diperoleh nilai F_{hitung} (0,918) $<$ F_{tabel} (4,20) dan P (0,522) $>$ 0,05. Artinya hubungan antara variabel kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar adalah linear.

3. Uji Hipotesis (Korelasi)

Tujuan dari adanya uji korelasi ini adalah untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Kriteria pengambilan keputusan uji korelasi adalah apabila nilai signifikansi lebih kecil dari nilai α (0,05) maka bisa dikatakan berkorelasi. Sedangkan apabila nilai signifikansi lebih besar dari nilai α (0,05) maka bisa dikatakan tidak berkorelasi. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi Product Moment

Hubungan	N	P	Koefisien Korelasi r_{xy}	Koefisien Determinasi (r^2)
Kebugaran Jasmani (X) dengan Konsentrasi Belajar (Y)	30	0,000	0,860	0,740

Keterangan

- N = Jumlah sampel
P = Probabilitas
 α = Nilai yang dijadikan sebagai tolak ukur untuk menentukan taraf kepercayaan.

Dari hasil perhitungan yang diperoleh nilai r hitung atau koefisien korelasi rxy diperoleh nilai (0,860) > p (0,000), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pendidikan jasmani di SMAN 16 Garut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, bahwa tingkat hubungan antara tingkat kebugaran dengan konsentrasi belajar pendidikan jasmani siswa. Nampaknya, hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa anak yang mempunyai kebugaran yang tinggi dapat menghasilkan tingkat konsentrasi yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang rendah. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki akturaksi yang lebih cepat. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran berhubungan dengan indeks neuroelectric dan memori kerja, serta kecepatan respon (Sudrajat, A., Mexitalia, M., & Rosidi, A., 2019). Kebugaran kardiorespirasi dapat mengubah fungsi kognitif melalui regulasi aliran darah di otak atau melalui jalur molekuler langsung di luar sistem vascular (Erickson, Kirk I., et al., 2012). Selain itu, manfaat beraktifitas fisik regular akan meningkatkan fungsi kognisi dan meningkatkan respon otak secara substansif dan bertanggung jawab memelihara kesehatan neuron (Nuryadi, N., et (2018).

Seseorang yang sering berolahraga memiliki fungsi metabolisme yang lebih baik dibandingkan seseorang yang jarang berolahraga atau pun yang tidak sama sekali berolahraga (Sandayanti, Vira, et al., 2021). Selain itu, seseorang yang sering berolahraga memiliki fungsi metabolisme yang lebih baik dibandingkan seseorang yang jarang berolahraga atau pun yang tidak sama sekali berolahraga. Olahraga dapat memperlancar sistem sirkulasi sehingga kebutuhan nutrisi dan energi untuk otak tercukupi dan membuat otak dapat bekerja secara maksimal (Guyton, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka penulis dapat memperoleh disimpulkan penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran dengan konsentrasi belajar pendidikan jasmani. Kesimpulan didasari oleh nilai r hitung atau koefisien korelasi rxy lebih besar dari p (0,000).

DAFTAR PUSTAKA

Journals

1. Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang. Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang, 3(2), 103–111.
2. Aviana, R., & Hidayah, F. (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), 30–33. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
3. Erickson, K. I., Weinstein, A. M., Sutton, B. P., Prakash, R. S., Voss, M. W., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2012). Beyond vascularization: aerobic fitness is associated with N-acetylaspartate and working memory. *Brain and behavior*, 2(1), 32–41.
4. Fajar Arrohman, S. C. Y. H. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se- Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi Fajar Arrohman *, Sasminta Christina Yuli Hartati ISSN : 2338-798X. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06, 207–213.
5. Faqih, A. (2013). Tingkat, Survei Jasmani, Kebugaran Kelas, Siswa Dan, I V Dasar, V Sekolah Jasmani, S Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Ashadifaqih94@Gmail.Com. 385–390.
6. Guyton, A.C. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta: EGC.
7. Hillman CH, Castelli DM, Buck SM. Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Med Sci Sports Exerc*. 2005; 37(11): 1967–74.
8. Ibnu, D. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.

9. Mahendra, A. (2009). Asas Dan Falsafah Pendidikan Jasmani Kedudukan Dan Pentingnya Penjas. 1–36.
10. Mayasari, F. (2017). Pengaruh Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. Universitas Tanjung Pura, 1–11.
11. Ramdan, M. Y. (2017). Kontribusi Kebugaran Jsmani Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Penjas Di SMAN 9 BANDUNG Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu. 2011, 1–9.
12. Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktaviani, S. (2021). Hubungan Olahraga dan Motivasi Belajar dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(2), 109-116.
13. Setiani, A. C., Setyowani, N., Kurniawan, K., Bimbingan, J., & Konseling, D. (2014). Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 3(1), 37–42. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jbk](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jbk)