

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Peserta Didik

Farhan Hafidz Sidik*, Rhama Nurwansyah, Tedi Purbangkara

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

*Correspondence: farhansidik7@gmail.com

Abstract

This study aims to show the relationship between physical fitness level and physical education learning concentration. The population of this study were all students of class VIII of Al Amin Islamic Junior High School, North Cikarang. By using the cluster random sampling technique, one class from the total VIII class was selected as the sample to be studied. This research is a quantitative research with correlational method. The data used is data obtained from instruments in the form of an Indonesian student fitness test to measure the level of physical fitness of students and a concentration grid test to measure the level of concentration of students. To prove the hypothesis proposed, the data analysis used is a simple linear regression analysis technique. Based on the results of the study, it was found that there was a relationship between the level of physical fitness on the concentration of students, namely $r_{count} (0.432) > r_{table} (0.349)$ at $\alpha = 5\%$ with $N = 31 - 1 = 30$ and a significance value of $p 0.015 < 0.05$. These results are positive, meaning that the better the physical fitness, the better the concentration of students. The result of the coefficient of determination (r^2) obtained of 0.186 means that physical fitness contributes 18.60% to the concentration of students' learning, and the remaining 81.40% is influenced by other factors.

Keyword: Physical education learning concentration; students; physical fitness level

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi pembelajaran pendidikan jasmani. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas VIII SMP Islam Al Amin Cikarang Utara. Dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* maka, dipilih satu kelas dari total keseluruhan kelas VIII sebagai sampel yang akan diteliti. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Data yang digunakan merupakan data yang diperoleh dari instrumen berupa tes kebugaran siswa indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan tes *concentration grid* untuk mengukur tingkat konsentrasi peserta didik. Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan, analisis data yang digunakan yaitu dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap konsentrasi peserta didik yaitu sebesar $r_{hitung} (0,432) > r_{tabel} (0,349)$ pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 31 - 1 = 30$ dan nilai signifikansi $p 0,015 < 0,05$. Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik kebugaran jasmani, maka semakin baik pula konsentrasi peserta didik. Hasil koefisien determinan (r^2) diperoleh sebesar 0,186 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 18,60% terhadap konsentrasi belajar peserta didik, dan sisanya sebesar 81,40% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: Konsentrasi; pendidikan jasmani; peserta didik; tingkat kebugaran jasmani

Received: 07 Agustus 2024 | Revised: 12 September, 01 Oktober 2024

Accepted: 08 November 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang menitik beratkan pada tiga ranah yaitu kognitif, psikomotor dan afektif (Jayul & Irwanto, 2020). Pendidikan jasmani yang sesuai dengan perkembangan peserta didik dan pelaksanaannya dilakukan secara baik dan secara sistematis, maka akan diperoleh hasil yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik jasmani dan rohani (Erliana, 2014). Saat ini perkembangan teknologi dan gaya hidup modern telah membawa perubahan signifikan dalam pola aktifitas peserta didik yang akan berdampak kepada tingkat kebugaran jasmani mereka (Sujoko & Saputra, 2021). Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh seseorang yang masih memiliki sisa tenaga untuk menjalankan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan fisik yang memerlukan daya tahan, kekuatan dan kelentukan (Arifin, 2018).

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki manfaat dalam menunjang kegiatannya sehari-hari salah satunya untuk peserta didik (Arifandy et al., 2021). Dengan kebugaran jasmani yang baik akan membuat peserta didik mampu menjalani aktifitas belajar mengajar yang sebagian sekolah pada saat ini sudah menerapkan sistem *full day school*. Namun pada era modernisasi seperti ini, peserta didik sangat malas untuk melakukan aktifitas fisik atau biasa disebut *sedentary lifestyle* yang akan berdampak kepada tingkat kebugaran jasmani mereka. Selain karena faktor di atas, tingkat kebugaran jasmani juga di pengaruhi oleh beberapa faktor yakni menurut (Marsanda & Kurniawan, 2023) ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga.

Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi kelangsungan kehidupan sehari-hari. Tubuh yang memiliki tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah mengalami kelelahan yang berlebih sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa mengalami hambatan (Bangun, 2019). Memiliki tingkat kebugaran yang baik memiliki beberapa manfaat yaitu dapat melancarkan aliran darah, memperkuat otot jantung, memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi, meningkatkan konsentrasi dan dapat membantu mengendalikan stress (Akbar et al., 2019). Konsentrasi berasal dari bahasa inggris yakni *concentrate* yang berarti memusatkan dan *concentration* yang berarti pemusatan (Aina et al., 2024).

Sementara menurut (Setyani, 2018) konsentrasi adalah proses memusatkan perhatian dan menempatkan prioritas proses berfikir. Konsentrasi berguna bagi siapa pun, salah satunya bagi peserta didik. Peserta didik diharuskan memiliki konsentrasi belajar yang tinggi agar bisa menyerap pembelajaran yang diberikan oleh seorang guru. Menurut (Kurniasih, 2020) konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran dan perhatian pada pelajaran. Konsentrasi belajar seorang peserta didik dipengaruhi oleh kemampuan otak masing-masing peserta didik dalam fokus pada isi pembelajaran (Margiathi et al., 2023). Fokus ini dimaksudkan untuk meningkatkan kemungkinan peserta didik mampu menyerap dan memahami informasi yang diterimanya.

Konsentrasi membantu peserta didik menguasai pelajaran, meningkatkan semangat, dan mendorong mereka untuk lebih aktif selama proses pembelajaran. Fungsi dari konsentrasi belajar yaitu peserta didik mempelajari suatu konten dengan lebih mudah dan cepat, dan

siswa yang fokus belajar justru lebih aktif (Sa'diyah & Suhaimy, 2023). Menurut (Sofyan et al., 2023) konsentrasi belajar akan membangkitkan minat peserta didik untuk menaruh perhatian dalam pengajaran dan menimbulkan daya konsentrasi itu sendiri, dapat mengorganisasikan bahan pelajaran yang menjadi suatu problem yang mendorong peserta didik selalu aktif. Menurut (Amalia et al., 2022) menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi konsentrasi khususnya dalam konsentrasi belajar terdiri dari dua faktor, yakni faktor internal dan eksternal.

Sementara itu menurut (Riinawati, 2021) faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar antara lain motivasi yang diterima, keinginan dan minat terhadap sesuatu, situasi tekanan yang dapat mengancam diri sendiri, kondisi fisik, psikis, emosi dan pengalaman, kecerdasan saat ini, meliputi tingkatan, lingkungan, lemahnya minat dan rendahnya motivasi, kecemasan, depresi, kemarahan, kekhawatiran, ketakutan, perasaan benci dan dendam, lingkungan belajar yang bising dan berantakan, gangguan kesehatan, pembelajaran pasif, kurangnya pengetahuan tentang metode pembelajaran yang baik. Terakhir yang tak kalah penting yang menjadi faktor tingkat konsentrasi belajar peserta didik adalah lingkungan belajar para peserta didik tersebut.

Metode

Metode penelitian yang dipakai yaitu penelitian korelasional. Metode penelitian korelasional adalah penelitian dengan sifat meneliti tingkat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi (Hasbi et al., 2023). Peneliti menggunakan metode korelasional bertujuan untuk mengemukakan ada tidaknya sebuah hubungan antara tingkat kebugaran peserta didik dengan konsentrasi pembelajaran pendidikan jasmani pada peserta didik SMP Islam Al-Amin. Penelitian ini dilakukan terhadap peserta didik kelas VII yang akan diteliti tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasinya. Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif tentang hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik SMP.

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif merupakan proses pengukuran berdasarkan hasil pengamatan yang kemudian dipaparkan lewat bentuk angka. Penelitian kuantitatif menurut (Gani & Purbangkara, 2023:6) merupakan penelitian yang melakukan investigasi secara sistematis untuk meneliti sebuah fenomena dengan cara mengumpulkan data-data yang bisa diukur menggunakan ilmu statistik, matematika dan komputasi. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu variabel (X) tingkat kebugaran jasmani yang merupakan variabel bebas dan variabel (Y) tingkat konsentrasi yang merupakan variabel terikat.

Koefisien korelasi yang di hasilkan mengidentifikasi derajat hubungan anatara tingkat kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik pada pembelajaran pendidikan jasmani. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Islam Al Amin Cikarang utara yang terdiri dari 6 kelas. Populasi adalah keseluruhan, totalitas atau generalisasi dari satuan, individu, objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang akan diteliti, yang dapat berupa orang, benda, institusi, peristiwa, dan lain-lain yang di

dalamnya dapat diperoleh atau dapat memberikan informasi (data) penelitian yang kemudian dapat ditarik kesimpulan (Gani & Purbangkara, 2023:12).

Sampel adalah sebagian dari populasi, tidak akan ada sampel jika tidak ada populasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi (Suriani et al., 2023). Pada penelitian ini, populasi yang akan diteliti memiliki sifat homogen sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan pada sampel yang akan digunakan saat penelitian, Maka dari itu, peneliti menggunakan Cluster random sampling agar populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Menurut (Aprizal et al., 2024) instrumen penelitian adalah sebuah alat untuk memudahkan peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan terukur.

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian ini berupa tes. Yakni ada dua tes, untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, peneliti menggunakan tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) yang di buat oleh kemendikbud di bagian fase D untuk kelas VII yang terdiri dari *hand & eye coordination* test, sit up, standing broad jump, kelincahan T test, dan bleep test. Sementara untuk tes tingkat konsentrasi yakni memakai (*grid concentration* test) dalam penelitian (Kadir et al., 2023). Di dalam tes ini yang diperlukan adalah memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 10 sampai 99 secara acak.

Hasil

Penelitian ini memiliki maksud untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Islam Al Amin Cikarang Utara. Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu tingkat kebugaran jasmani (X) dan Konsentrasi belajar (Y). Data penelitian masing masing variabel secara rinci dijelaskan sebagai berikut. Berdasarkan hasil penelitian dari 31 peserta didik diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII.3 SMP Islam Al Amin Cikarang Utara yaitu. Skor minimum sebesar = 11, skor maksimum = 19, rata rata tingkat kebugaran jasmani =15,29, median = 15, modus = 14 dan standard deviasi = 2,29. Deskripsi hasil peneltian kebugaran jasmani disajikan pada tabel dan diagram.

Tabel 1. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	7	22.6
3	14-17	Sedang	17	54.8
4	10-13	Kurang	7	22.6
5	<9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			31	100

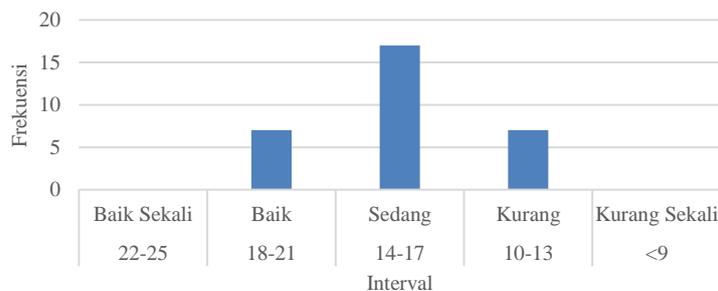


Diagram 1. Kebugaran jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Islam Al Amin Cikarang Utara berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0%. Kategori “kurang” sebesar 22.6% (7 siswa). Kategori “sedang” sebesar 54.8% (17 siswa). Kategori baik sebesar 22.6% (7 siswa) dan kategori “baik sekali” sebesar 0%. Berdasarkan nilai tersebut berarti mayoritas peserta didik kelas VIII SMP Islam Al Amin Cikarang Utara memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang yaitu dengan 17 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dari 31 peserta didik diperoleh statistik penelitian untuk konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII.3 SMP Islam Al Amin Cikarang Utara yaitu. Skor minimum sebesar = 11, skor maksimum = 19, rata rata tingkat konsentrasi belajar =15,35, median = 15, modus = 15 dan standard deviasi = 2,3. Deskripsi hasil penelitian konsentrasi belajar disajikan pada tabel dan diagram berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi konsentrasi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	persentase
1	>21	Baik Sekali	0	0.0
2	16-20	Baik	14	45.2
3	11-15	Sedang	17	54.8
4	6-10	Kurang	0	0.0
5	<5	Kurang Sekali	0	0.0
Jumlah			31	100

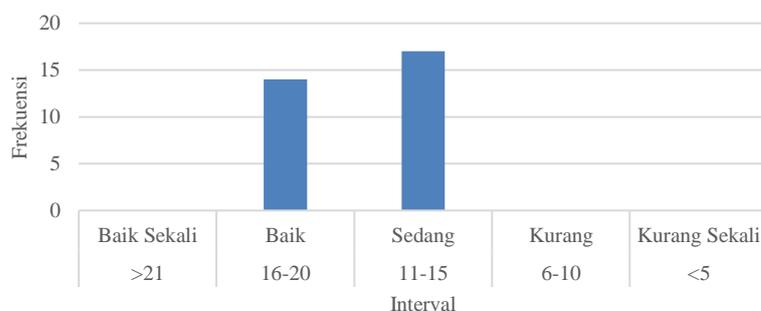


Diagram 2. Konsentrasi

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi peserta didik kelas VIII di SMP Islam Al Amin Cikarang Utara berada pada kategori “kurang sekali” sebesar

0%. Kategori “kurang” sebesar 0%. Kategori “sedang” sebesar 54.8% (17 siswa). Kategori baik sebesar 45.2 % (14 siswa) dan kategori “baik sekali” sebesar 0%. Berdasarkan nilai tersebut berarti mayoritas peserta didik kelas VIII SMP Islam Al Amin Cikarang Utara memiliki tingkat konsentrasi pada kategori sedang yaitu dengan 17 siswa. Untuk mengetahui uji hipotesis data maka diperlukan uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasi untuk mengetahui kenormalan data serta mengetahui hubungan antar variabel. Uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan bantuan Software IBM SPSS Statistic 26 menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test, dengan ketentuan pengujian taraf signifikansinya $> 0,05$ data berdistribusi normal, sedangkan jika taraf signifikansinya $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Rangkuman hasil uji normalitas

Variabel	P	Sig.	Keterangan
Kebugaran Jasmani (X)	0,200	0,05	Normal
Konsentrasi Belajar (Y)	0,200		Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) variabel kebugaran jasmani $p 0,200 > 0,05$ dan konsentrasi belajar $p 0,200 > 0,05$. Jadi, data pada di atas berdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat mempunyai linear atau tidak. Kriteria pengujian linearitas yaitu jika $f_{hitung} < t_{tabel}$ dan harga $p > 0,05$. Maka hubungan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bisa dikatan linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Rangkuman hasil uji linearitas

Hubungan	P	Sig	Keterangan
X,Y	0,310	0,05	Linear

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) $0,310 > 0,05$. Jadi hubungan variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear. Kemudian untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi peserta didik dapat menggunakan uji korelasi product moment pearson, dengan ketentuan pengujian H_1 Terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap konsentrasi belajar H_0 Tidak terdapat hubungan antara jasmani terhadap konsentrasi belajar jika $Sig \geq 0,05$ maka H_0 diterima, dan $Sig \leq 0,05$ maka H_0 ditolak. Berikut adalah hasil pengujian korelasi product moment pearson menggunakan bantuan Software IBM SPSS Statistic 26. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Islam Al Amin Cikarang Utara”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Koefisien korelasi kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar peserta didik

Korelasi	r_{Hitung}	r_{Tabel}	Sig	Keterangan
X,Y	0,432	0,349	0,015	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi antara kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar sebesar 0,432 (arahnya positif), hal ini menandakan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmani, maka semakin baik pula tingkat konsentrasi belajar peserta didik. Hasil perhitungan yang diperoleh dari nilai r_{hitung} (0,432) > r_{tabel} (0,349) pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 31 - 1 = 30$ dan nilai signifikansi p $0,015 < 0,05$ maka berarti korelasi tersebut signifikan. H_1 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi pembelajaran pendidikan jasmani pada peserta didik SMP Islam Al-Amin” diterima. Besaran pengaruh (sumbangan efektif) kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Islam Al Amin Cikarang Utara diketahui dengan cara nilai R (koefisien determinasi) $= r^2 \times 100\%$. Nilai r sebesar 0,186 maka dari itu besaran sumbangan efektifnya sebesar 18,60%, sedangkan sisanya sebesar 81,40% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Diketahui tingkat kebugaran jasmani mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 54,8%. Hal tersebut memiliki arti tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Islam Al Amin Cikarang Utara adalah sedang. Sama halnya dengan konsentrasi belajar peserta didik mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 54,8%. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh dari nilai r_{hitung} (0,432) > r_{tabel} (0,349) pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 31 - 1 = 30$ dan nilai signifikansi p $0,015 < 0,05$ maka berarti korelasi tersebut signifikan. Nilai korelasi pada hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar peserta didik adalah positif artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka konsentrasi belajar yang dihasilkan juga akan semakin tinggi.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal bahkan dapat melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Marsanda & Kurniawan, 2023). Hal ini senada dengan (Rusdiyanto & Arief, 2023) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik. Menurut (Oktaviani & Wibowo, 2021) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh seseorang mampu melakukan aktivitas yang berat tanpa mengalami kelelahan bahkan mampu untuk melakukan aktivitas yang lainnya dalam waktu yang lama.

Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung akan memiliki tingkat konsentrasi yang baik pula. Di karenakan salah satu yang menjadi faktor tingkat konsentrasi seseorang adalah kondisi tubuh seseorang tersebut, hal ini senada dengan pernyataan (Hudania et al., 2023) apabila kondisi fisik seorang individu baik akan berdampak pada daya kerja otak yang optimal sehingga dapat menentukan tingkat konsentrasi. Hasil koefisien determinan (r^2) diperoleh sebesar 0,186 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 18,60% terhadap konsentrasi belajar peserta didik, dan sisanya sebesar 81,40% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dalam hal ini kebugaran jasmani bukan menjadi satu satunya faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar peserta didik. Faktor faktor lain yang mampu

mempengaruhi konsentrasi belajar adalah istirahat yang cukup, konsumsi makanan yang bergizi dan juga lingkungan belajar yang nyaman yang akan membuat konsentrasi belajar baik. Dalam hal ini hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pembelajaran pendidikan jasmani merupakan hubungan tidak langsung, artinya dengan kebugaran jasmani yang baik peserta didik dapat dengan baik pula melakukan konsentrasi pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar pembelajaran pendidikan jasmani kelas VIII di SMP Islam Al Amin Cikarang Utara, dengan $r_{xy} = 0,432 > 0,349$ dan nilai signifikansi $0,015 < 0,05$. Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik kebugaran jasmani, maka semakin baik pula konsentrasi belajar pendidikan jasmaninya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Islam Al Amin Cikarang Utara mendapatkan nilai rata rata sebesar 15.29 dengan kata lain berada pada tingkat sedang. Tingkat konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Islam Al Amin Cikarang Utara mendapatkan nilai rata rata sebesar 15.35 dengan kata lain berada pada tingkat sedang.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar pembelajaran pendidikan jasmani kelas. Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik kebugaran jasmani, maka semakin baik pula konsentrasi belajar pendidikan jasmaninya. Berdasarkan analisis data, hasil koefisien determinan (r^2) diperoleh sebesar 0,186 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 18,60% terhadap konsentrasi belajar peserta didik, dan sisanya sebesar 81,40% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar pembelajaran pendidikan jasmani sehingga hipotesis penelitian ini yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi pembelajaran pendidikan jasmani pada peserta didik SMP Islam Al-Amin” diterima.

Pernyataan Penulis

Kami semua penulis menyatakan bahwa naskah penelitian ini tidak pernah dikirim ke jurnal manapun dan kami bertanggung jawab atas keaslian dari naskah ini. Seluruh penulis berkontribusi dalam menyelesaikan naskah penelitian ini

Daftar Pustaka

- Aina, A. D., Jannati, I. R., Chairunnisa, K. L., & Fauziyah, S. N. (2024). Efektivitas Lilin Aromaterapi dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Culture Education and Technology Research (Cetera) Journal*, 1(2), 1–16. <https://doi.org/10.31004/ctr.v1i2.22>
- Akbar, A., Haryanto, I., Herutomo, T., & Lisnawati, N. (2019). Efektivitas Lilin Aromaterapi dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 3(1), 60–64. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v3i1.40>

- Amalia, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1261–1268. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/3120>
- Aprizal, M., Nasution, N. S., Sumarno, A., & Fauzi, D. (2024). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pembelajaran Renang. *Jurnal Porkes*, 7(1), 45–57. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.23077>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Jurnal Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Jossae*, 4(1), 30–35. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p30-35>
- Erliana, M. (2014). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Mini. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 53–62. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/2462>
- Gani, R.A. and Purbangkara, T. (2023) Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani. Cetakan Pe. Edited by Galih. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 2(6), 784–808. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/771>
- Hudania, R. M., Hidayah, N., & Kurniasih, E. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa AKPER Pemkab Ngawi. *Jurnal Cakra Medika*, 10(2), 7–11. <https://doi.org/10.55313/ojs.v10i2.161>
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 96–103. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/689>
- Kadir, S., Massa, R. S., & Darmawan, A. (2023). Tingkat Konsentrasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 54–61. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.16427>
- Kurniasih, E. (2020). Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 67–75. <https://jurnal.stikes-bhm.ac.id/index.php/jpkm/article/view/186>
- Margiathi, S. A., Lorian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., & Musyadad, V. F. (2023). Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Primary Edu*, 1(1), 1–10. <https://jurnal.rakeyansantang.ac.id/index.php/primary/article/view/285>
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49–63. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26244>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP

- Negeri di Madiun. *Jurnal Jpok*, 9(1), 7–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622>
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin. *Berajah Journal*, 1(2), 1–5. <https://www.ojs.berajah.com/index.php/go/article/view/22>
- Rusdiyanto, M. R., & Arief, N. A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Madrasah Ibtidaiyah. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 126–133. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20932>
- Sa'diyah, K., & Suhaimy, F. (2023). Pengaruh Penggunaan ICE Breaking Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Studi Survei di SMK Negeri 7 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(3), 1880–1893. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i3.5752>
- Setyani, M. R. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa dalam Proses Pembelajaran Matematika ditinjau dari Hasil Belajar. *Prosiding Senamku*, 1, 73–84. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/senamku/article/view/2653>
- Sofyan, A., Anam, S., & Madli, F. N. Bin. (2023). Kurikulum Pendidikan Islam dalam Perspektif Al Quran dan Al Hadits di SMAN Plus Sukowono. *Jurnal Advances in Social*, 1(4), 176–184. <https://adshr.org/index.php/vo/article/view/18>
- Sujoko, I., & Saputra, R. (2021). Pengaruh Latihan Senam Ayo Bersatu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Akbid Wahana Husada. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 124–130. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5936>
- Suriani, N., Risnita, R., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam (Ihsan)*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>