

Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam

Romi Safri Nur Putra, Sepriadi, Nirwandi, Indri Wulandari

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
romisafripn@gmail.com sepriadi@fik.unp.ac.id, nirwandiali@gmail.com . indriwulandari@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Tingkat Konsentrasi, Hasil Belajar PJOK

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar siswa yang diduga disebabkan oleh masih kurangnya kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, maka jumlah sampel adalah sebanyak 31 orang siswa. Instrument penelitian ini menggunakan 1) Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), 2) *concentration grid test*, dan 3) Hasil Belajar Semester. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana dan korelasi berganda yang dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi dengan uji t. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa 2) Tingkat konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa 3) kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa.

Keywords : *Physical Fitness, Concentration Level, PJOK Learning Outcomes*

Abstract : *The problem of this research is the low student learning outcomes which are thought to be caused by the lack of physical fitness and the level of student concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between physical fitness and the level of concentration on the learning outcomes of Physical Education, Sport and Health (PJOK) for class VII students of Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. This type of research is correlational research. This research was conducted in May at Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. The sampling technique uses random sampling technique, so the number of samples is 31 students. The research instrument uses 1) Indonesian Student Fitness Test (TKSI), 2) concentration grid test, and 3) Semester Learning Outcomes. Data analysis techniques using simple correlation statistical analysis and multiple correlation followed by analysis of significance test with t test. The results of this study are: 1) Physical fitness has a significant relationship to Student Physical Education Sports and Health (PJOK) Learning Outcomes 2) Concentration level has a significant relationship to Student Physical Education Sports and Health (PJOK) Learning Outcomes 3) physical fitness and concentration level has a significant relationship to Student Physical Education Sports and Health Learning Outcomes (PJOK).*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Dalam bidang pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional untuk selaras dan seimbang. Secara keseluruhan pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar berperan pada masa yang akan datang. "Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks" (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). Menurut Ikhsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018) "Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" Afrengty, Eldawaty, & Putra. (2020). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, dkk 2018). "Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat

mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal" (Deswandi & Ihsan, 2018)

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang di selenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, melainkan juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya ter fokus pada ha-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran ke arah 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 sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan" (Darajat, J 2012).

Pada saat melaksanakan observasi di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN/MTs) 02 Agam, peneliti menemukan permasalahan pada hasil belajar siswa kelas VII terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. hal tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa terutama pada pelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Pada saat melakukan pembelajaran siswa kelas VII kurang memperhatikan intruksi dan informasi yang diberikan oleh guru, adapun pada saat penilaian terutama penilaian harian

atau ulangan harian siswa kelas VII dominan mendapat nilai yang rendah, pada saat melakukan penilaian peraktek di lapangan siswa kelas VII dominan mendapatkan nilai cukup bagus. dapat disimpulkan siswa kelas VII di MTsN 2 Agam pada saat penilaian terhadap pembelajaran pendidikan jasmani bentuk penilaian kognitif mengalami kekurangan serta afektif dan psikomotor penilana siswa cukup bagus, sesuai dengan cara penilaian diatas. "Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran siswa dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa" (Muhajir, 2016).

Sesuai dengan keputusan penilaian di sekolah MTsN 2 Agam Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Pendidikan Jasmani atau acuan pencapaian belajar siswa 76 batasan di sekolah tersebut. Adapun faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa di MTsN 2 Agam tersebut kurangnya motivasi belajar, sarana dan prasarana tidak lengkap, minat siswa yang kurang serta metode guru mengajar kurang baik dan yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa dan tingkat konsentrasi siswa yang kurang.

Kebugaran Jasmani merupakan faktor penting untuk menunjang produktivitas belajar, manfaat kebugaran jasmani yang baik 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. 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 dalam pembelajaran di mana siswa tertuju pada satu objek atau pembelajaran dengan fokus yang lama dan menghiraukan gangguan dari hal-hal yang menggaggunya. "Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruh oleh stimulasi yang bersifat eksternal dan internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan fokus pada tugas-tugas tertentu" (Komarudin, 2015).

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi belajar yang baik cenderung akan mengikuti proses belajar di kelas dan diluar kelas dengan baik dan menghasilkan hasil belajar yang maksimal. Begitu juga sebaliknya peserta didik yang memiliki kebugaran dan tingkat konsentrasi belajar yang tidak baik cenderung mendapatkan hasil belajar yang kurang baik. Kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi belajar yang kurang baik, dapat ditandai dengan :pertama mudah timbulnya lelah pada siswa saat melakukan kegiatan olahraga, mudah mengalami cedera saat berolahraga, menunjukkan sikap yang tidak serius, mudah mengalami tidak fokus saat menerima pelajaran, main-main dan kurangnya rasa ingin berlatih terhadap materi pembelajaran yang diajarkan, kedua, mereka cenderung memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan, dan ketiga, mereka cenderung belajar dan berlatih apabila akan menghadapi ujian. Untuk itu kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi yang tinggi berhubungan erat dengan hasil belajar yang akan dicapai.

Berdasarkan observasi dan data yang ada pada guru yang mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah, terdapat nya hasil belajar yang rendah

terutama pada penilaian harian atau ulangan harian mereka (kognitif) Hasil belajar yang rendah disebabkan oleh banyak faktor terutama pada faktor kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi siswa. Oleh karena itu, guru sangat berperan penting dalam meningkatkan keinginan belajar misalnya membangkitkan semangat siswa dalam belajar, menciptakan kelas yang kondusif dan menyenangkan, menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dan menarik sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran yang dapat meningkatkan kognitif, afektif serta psikomotor siswa, sesuai dengan pemahaman menurut Bloom (dalam Rusmono 2017:8), "hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang meliputi tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi, menurut (Sugiyono, 2018) "penelitian korelasi angka hubungan kuatnya antara dua variabel atau lebih." Penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan hubungan antara dua variabel atau lebih yang diteliti adalah kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa, tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa dan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmanj siswa. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Juli 2023 di MTsN 2 Agam "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh penelitian untuk mempelajari dan ditarik kesimpulan" (Sugiyono,2015:). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTsN 2 Agam yang berjumlah 140 siswa dengan jumlah putra 75 orang dan putri 65 orang, Mengingat homogenitas orang coba dan kepentingan yang didasarkan

keterbatasan oleh waktu, sarana dan prasarana maka teknik pengambilan sampel dengan menggunakan Random Sampling atau sampel acak. Apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang maka jumlah sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. merujuk pada tersebut, populasi pada penelitian kali ini adalah 140 siswa maka penulis mengambil 22% dari populasi tersebut untuk di jadikan sampel, yaitu sebanyak 31 siswa. Instrumen Penelitian menurut Sugiyono (2019) "instrumrn penelitian adalah suatau alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamat." Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis (Febiaji, 2014). "Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI Fase D) dan *Concentration Grid Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic korelasi sederhana dan korelasi berganda.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani (X_1)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran jasmani

No.	Rentang Nilai	(Fa)	Kategori
1.	22-25	0	Baik sekali
2.	18-21	1	Baik
3.	14-17	26	Sedang
4.	10-13	4	Kurang
5.	5-9	0	Kurang Sekali
Jumlah		31	

Dari analisis data diperoleh rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam adalah sebesar 15,35, maka kebugaran jasmani siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam berada pada kategori sedang.

2. Tingkat Konsentrasi (X_2)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tingkat konsentrasi

No .	Rentang Nilai	Fa	Kategori
1.	21 keatas	0	Baik sekali
2.	16 – 20	6	Baik
3.	11 – 15	17	Sedang
4.	6 – 10	8	Kurang
5.	5 kebawah	0	Kurang Sekali
Jumlah		31	

Dari analisis data diperoleh rata-rata tingkat konsentrasi siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam adalah sebesar 12,52, maka tingkat konsentrasi siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam berada pada kategori sedang.

3. Hasil Belajar (Y)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar

No .	Rentang Nilai	Fa	Kategori
1.	>89	0	Baik sekali
2.	78-88	12	Baik
3.	68-77	9	Sedang
4.	57-67	7	Kurang
5.	<56	3	Kurang Sekali
Jumlah		31	

Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil belajar siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam adalah sebesar 73,03, maka hasil belajar siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam berada pada kategori sedang.

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama (X_1 -Y)

Hasil analisis korelasi antara kebugaran jasmani (X_1) dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) (Y) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam, maka diperoleh $r_{hitung} 0,411 > r_{tabel} 0,355$. Artinya terdapat hubungan antara

kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam, maka dilakukan uji t. ternyata $t_{hitung} = 2,43 > t_{tabel} 1,69$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam, diterima kebenarannya secara empiris.

2. Uji Hipotesis Kedua (X_2 -Y)

Hasil analisis korelasi antara tingkat konsentrasi (X_2) dengan tendangan depan (Y) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam, maka diperoleh $r_{hitung} 0,596 > r_{tabel} 0,355$. Artinya terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara tingkat konsentrasi dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam, maka dilakukan uji t. ternyata $t_{hitung} = 3,99 > t_{tabel} 1,69$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara tingkat konsentrasi dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam, diterima kebenarannya secara empiris.

3. Uji Hipotesis Ketiga (X_1, X_2 -Y)

Hasil analisis korelasi antara kebugaran jasmani (X_1) dan tingkat konsentrasi (X_2) terhadap hasil belajar pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan (PJOK) (Y) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam, maka diperoleh $R_{hitung} 0,648 > R_{tabel} 0,355$. Artinya terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi secara bersama-sama terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi secara bersama-sama terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam, maka dilakukan uji F. ternyata $F_{hitung} = 10,12 > F_{tabel} 3,34$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi secara bersama-sama terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam, diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara X_1 -Y

Menurut Sepriadi (2017) "Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti". Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Neldi, H, 2018.) dimana kemampuan ini menggambarkan kemampuan tubuh bekerja secara aerobik artinya kemampuan dan kesanggupan system peredaran darah dan pernafasan dalam mensuplai oksigen yang dibutuhkan keseluruh

tubuh termasuk ke otak yang merupakan organ sentral dalam melakukan analisis berfikir.

Kesegaran jasmani dapat tercapai dengan rutin melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap lobus frontalis dimana terdapat pada suatu area di otak yang berfungsi sebagai konsentrasi mental dan perencanaan yang kedua fungsi tersebut berdampak pada hasil berfikir dari otak. Aktivitas otak bekerja secara kimiawi, zat kimia saraf yang dapat dihasilkan apabila melakukan aktivitas fisik dapat memicu tubuh untuk menghasilkan beberapa zat neurotransmitter diantaranya Norepinefrin dan serotonin yang berfungsi memperbaiki mood, motivasi dalam diri, kecemasan lebih rendah, percaya diri lebih tinggi dan memperbaiki proses belajar (Ratey, 2018).

Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik. Kurangnya oksigen pada otak mengakibatkan disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada daya ingat. Aktivitas fisik yang baik mengakibatkan tak mencapai kondisi homeostasis, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otak yang memungkinkan otak siap melakukan proses analisis dan belajar.

Namun apabila aktivitas fisik jarang dilakukan dan mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani rendah mengakibatkan tidak maksimalnya nutrisi dan oksigen yang mengalir ke otak yang mengakibatkan siswa tidak siap dalam melakukan proses belajar mengajar sehingga capaian prestasi belajar tidak maksimal pula, karena aktivitas fisik sangat berperan dalam mendukung pencapaian hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berimplikasi terhadap proses pembelajaran disekolah yang tidak

hanya mengedepankan aktivitas didalam kelas namun mencoba dengan berbagai metode yang melibatkan aktivitas fisik yang diatur dengan mekanisme model pembelajaran yang baku.

2. Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara X2-Y

Konsentrasi merujuk pada kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian dan energinya pada tugas atau aktivitas tertentu dalam proses belajar-mengajar (Hita et al., 2021). Konsentrasi yang baik sangat penting dalam pendidikan karena dapat membantu seseorang memahami materi yang dipelajari dengan lebih baik, mengingat informasi yang diberikan dengan lebih mudah, dan meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan ujian dengan sukses (Fitrianiingsih et al., 2019). Konsentrasi yang baik juga membutuhkan lingkungan belajar yang sesuai. Sebagai contoh, lingkungan yang tenang dan bebas gangguan dapat membantu seseorang untuk lebih mudah memusatkan perhatiannya pada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Selain itu, waktu belajar yang teratur dan cukup juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi.

Konsentrasi dapat diasah dan ditingkatkan melalui latihan. Sebagai contoh, seseorang dapat mencoba memfokuskan perhatian pada satu hal saja selama jangka waktu tertentu, dan kemudian menambah durasi latihan secara bertahap seiring dengan waktu (Novianti, 2019). Teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi. Dalam dunia pendidikan, guru dan pengajar juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi siswa dengan memberikan tugas-tugas yang menarik, memberikan bimbingan yang efektif, serta memfasilitasi lingkungan belajar yang kondusif untuk belajar

Untuk mengatasi masalah konsentrasi

yang rendah, peserta didik dapat mencoba berbagai teknik seperti memperbaiki gaya hidup, melakukan relaksasi, dan mencari lingkungan belajar yang tenang dan nyaman. Selain itu, guru dan orang tua juga dapat membantu dengan memberikan bimbingan dan dukungan yang tepat. Tingkat konsentrasi memiliki kaitan yang erat dengan hasil belajar seseorang. Konsentrasi yang baik dapat membantu seseorang memahami materi dengan lebih baik, mengingat informasi dengan lebih mudah, serta menyelesaikan tugas dengan lebih efektif dan efisien. Sebaliknya, konsentrasi yang rendah dapat menghambat kemampuan seseorang dalam memahami materi, mengingat informasi, serta menyelesaikan tugas dengan baik (Akbar et al., 2019).

Tingkat konsentrasi yang baik sangat berpengaruh pada hasil belajar seseorang. Ketika seseorang dapat mempertahankan konsentrasi yang baik selama pembelajaran, mereka cenderung lebih fokus dan mengikuti materi pelajaran dengan lebih baik. Hal ini dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan mereka untuk mengingat informasi, serta menyelesaikan tugas dengan lebih efektif dan efisien (Supatri et al., 2020). Seseorang yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memahami materi, mengingat informasi, dan menyelesaikan tugas dengan baik. Hal ini dapat mengakibatkan rendahnya hasil belajar seseorang. Selain itu, kurangnya konsentrasi juga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan yang tepat.

3. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara X₁, X₂ dengan Y

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi yang baik memungkinkan memiliki kemampuan yang baik dalam proses aktivitas sehari hari

terutama dalam aktifitas gerak dan saat aktivitas belajar yang membutuhkan konsentrasi tinggi. sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dan konsentrasi yang kurang, maka akan semakin buruk juga hasil belajar atau dalam aktifitas akademis nya di sekolah.

Ketika seseorang dapat mempertahankan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi yang baik selama pembelajaran didalam ruangan maupun dalam belajar praktek, mereka dapat lebih fokus dan bersemangat mengikuti materi pelajaran dengan lebih baik. Hal ini dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan mereka untuk mengingat informasi informasi yang disampaikan oleh guru PJOK. Selain itu, kebugaran dan tingkat konsentrasi yang baik juga dapat membantu seseorang menyelesaikan tugas dan arahan yang diberikan oleh guru dengan lebih cepat dan efektif, sehingga mereka memiliki lebih banyak waktu untuk mempelajari materi yang lebih banyak atau mempersiapkan diri untuk ujian. Sebagai hasilnya, seseorang dengan tingkat konsentrasi yang baik cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki konsentrasi yang buruk (Yusuf et al., 2017).

KESIMPULAN

Pada bab ini peneliti akan menyampaikan kesimpulan dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan, kesimpulannya sebagai berikut: 1) Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam dengan $t_{hitung} 2,43 > t_{tabel} 1,69$. 2) Tingkat konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII Madrasah

Tsanawiyah Negeri 02 Agam dengan $t_{hitung} 3,39 > t_{tabel} 1,69$. 3) kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam dengan $F_{hitung} 10,12 > F_{tabel} 3,34$.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrenghy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9
- Budi et al.(2019). *Model pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Purwokerto,Jawa Tengah: Universitas Jendral Sudirman.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- Fitrianingsih, D., Priyono, B., Setiawan, I., & Sudarmono, M. (2019). The Effect of Aerobic Dance Exercise towards the Decreasing of Total Cholesterol Level on Kiyomi Dance Studio's. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(3), 148-151. <https://doi.org/10.15294/active.v8i3.34522>
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma

- N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar”,
jm, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- Komaruddin.(2015). Dasar-Dasar Manajemen
Investasi Dan Portofolio. Edisi 2. Jakarta :
Rineka Cipta.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja
Dengan Kinerja Guru Pendidikan
Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam
Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal
MensSana*, 2(1), 55-64.
- Muhajir.(2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga
dan kesehatan SMP/MTs Kelas. VII.
Jakarta: Kementerian Pendidikan dan
kebudayaan Republik Indonesia
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi
terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal
Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Novianti, R. (2019). Pengaruh Lingkungan
Belajar Terhadap Tingkat Konsentrasi
Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran
Akidah Akhlak di MAN 2 Palembang.
Jurnal PAI Raden Fatah, 1(1), 1–20.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi
berolahraga dan status gizi terhadap
tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal
Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sugiyono, D. (2018) . *Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.)
Alfabeta, CV.
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, “Persepsi Siswa
Terhadap Keterampilan Guru Dalam
Pembelajaran Pendidikan Jasmani
Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16
Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang”,
jm, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018
- Yusuf, A., Wardo, N., & Pertiwi, D. (2017).
Perbedaan Tingkat Konsentrasi Belajar
Siswa antara Kebisingan Lingkungan
Sekolah SDN 03 Alai dan SD Pertiwi 3
Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3),
484–489. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>