

Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

Detya Putri Hanna¹, Khairuddin², Syahrial Bakhtiar³, Berto Apriyano⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

detyahanna11@gmail.com, khairuddins2@fik.unp.ac.id, syahrial@fik.unp.ac.id,

bertoapriyano@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Konsentrasi, Hasil Belajar

Abstrak : Masalah penelitian adalah masih rendahnya hasil belajar siswa yang diduga kurangnya kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII dan kelas VIII di SMP N 1 Pasaman, dengan jumlah siswa sebanyak 570 orang, sedangkan sampel diambil secara random sampling sehingga sampel dalam penelitian ini dipilih mewakili kelas VII satu kelas yaitu kelas VII.3 yang berjumlah 30 siswa dan siswa kelas VIII satu kelas yaitu kelas VIII.7 yang berjumlah 30 siswa. Kebugaran jasmani dengan menggunakan tes TKSI, konsentrasi dengan tes grid concentration exercise dan hasil belajar. data dianalisis dengan korelasi dan regresi dengan $\alpha=0,05$. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi secara bersama-sama terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

Keywords : *Physical Fitness, Concentration, Learning Outcomes*

Abstract : *The problem of this research is the low learning outcomes of students which are thought to be caused by the lack of physical fitness and concentration levels of students. This study aims to determine the relationship between physical fitness and concentration levels on the learning outcomes of Physical Education, Health and Sports of Students of State Junior High School 1 Pasaman. This type of research is correlational. The population in this study were students of class VII, class VIII and class XI at State Junior High School 1 Pasaman, with a total of 856 students, while the sample was taken by simple random sampling so that the sample in this study was selected to represent class VII one class, namely class VII.3 totaling 30 students and class VIII students one class, namely class VIII.7 totaling 30 students. Physical fitness using the TKSI test, concentration with the grid concentration exercise test and learning outcomes. data were analyzed by correlation and regression with $\alpha = 0.05$. Based on the results of the data*

analysis, it shows that; 1) There is a significant relationship between physical fitness and learning outcomes of students of State Junior High School 1 Pasaman. 2) There is a significant relationship between concentration levels and learning outcomes of students of State Junior High School 1 Pasaman. 3) There is a significant relationship between physical fitness and concentration levels together with the learning outcomes of students at Pasaman 1 State Middle School.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Pendidikan adalah usaha sadar terencana yang memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang berilmu, kreatif, serta mampu menghadapi tantangan dimasa yang akan datang.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman pada kelas VII dan VIII menggunakan kurikulum merdeka dalam proses pembelajarannya, sedangkan kelas XI masih menggunakan kurikulum 2013.

Kurikulum merdeka berfokus pada kreatifitas dan kebebasan berpikir peserta didik dalam mengeksplorasi dan menggunakan ide pada pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan minat peserta didik (Muliardi, 2023)

Mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan wajib ada dalam kurikulum Pendidikan dasar dan menengah yang bahan kajiannya adalah untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat

jasmani dan Rohani, serta dapat menumbuhkan sifat sportivitas, (Rifai et al., 2020).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari Pendidikan holistic dan aktifitas fisik diajarkan di sekolah untuk mempromosikan gaya hidup aktif gaya hidup aktif dalam meningkatkan kebugaran fisik (Khairuddin et al., 2023).

Husdarta (2011) menyatakan Pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan di setiap satuan.

Karena jika tanpa adanya pendidikan jasmani proses pendidikan tidak akan seimbang. Peserta didik tentunya dituntut memiliki kebugaran dalam melaksanakan setiap aktivitas dalam pembelajaran. Salah satu komponen yang perlu ditingkatkan dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah kebugaran jasmani.

Dalam kebugaran jasmani ada 2 faktor yang mempengaruhi yang pertama yaitu faktor internal adalah unsur yang sudah ada di dalam tubuh manusia, dan yang kedua adalah faktor eksternal adalah unsur yang ada di luar tubuh manusia (Nurhasan, Maksun & Suroto, 2005).

Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya terfokus pada hal-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran ke arah yang lebih maju salah satu nya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. "Hasil

belajar yang dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor” (Budi et al, 2019).

Menurut Nuryadi, dkk (2018) anak yang aktif melakukan olahraga atau dengan kata lain anak yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan menghasilkan tingkat konsentrasi yang lebih lama dibanding dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang rendah.

Faktor lain penyebab kurangnya kebugaran jasmani adalah kurangnya motivasi, permasalahan gizi, lingkungan. Dalam penelitian Nuryadi, dkk (2018) juga menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap konsentrasi dengan hasil uji korelasi sebesar $r=0,4338$ dan koefisien determinasi sebesar 9,18%.

“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).

Hal ini juga di kemukakan dalam penelitian (Nuryadi, dkk 2018) dampak lain dari kebugaran jasmani menyebabkan perubahan yang signifikan pada sistem endokrin. Hasil penelitian tersebut pula menyatakan semakin tinggi kebugaran jasmani maka semakin rendah respon kortisolnya.

Tujuan utama yang ingin dicapai dalam kegiatan pembelajaran adalah hasil belajar. Hasil belajar digunakan untuk mengetahui kemampuan peserta didik setelah menerima pengalaman belajarnya. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu jika telah menunjukkan terjadinya perubahan perilaku.

Hasil belajar yang dicapai peserta didik sangat erat kaitannya dengan rumusan tujuan

intruksional yang direncanakan guru sebelumnya yang dikelompokkan kedalam tiga kategori yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotorik (Hutauruk, 2018).

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.

Berdasarkan observasi dengan guru PJOK yang mengajar di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman, ada 29 anak yang nilainya mencapai batas tuntas , hal ini dapat dilihat dari tingkat kebugaran dan konsentrasi peserta didik yang tinggi sehingga peserta didik bisa fokus terhadap materi yang disampaikan guru.

Namun ada 3 peserta didik yang nilainya tidak mencapai tuntas karena tingkat kebugaran dan konsentrasinya kurang baik. Hal tersebut juga didukung saat penulis melakukan Praktek Lapangan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman, penulis melihat terdapat murid yang masih tidak bisa mengikuti proses pembelajaran.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Menurut Emzir (2017) penelitian korelasional menggambarkan suatu pendekatan umum untuk penelitian yang berfokus pada penafsiran pada kovariansi diantara variabel yang muncul secara alami.

Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII ,kelas VIII dan kelas XI di SMP N 1 Pasaman, dengan jumlah siswa sebanyak 856 orang.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* adalah suatu

teknik dari pengambilan sampel yang berasal dari anggota populasi yang dilaksanakan secara acak tanpa melihat status yang ada di dalam suatu populasi tersebut dengan penimbangan tertentu.

Mengingat banyaknya populasi diatas dan terbatasnya kemampuan penulis dalam menentukannya, maka sampel dalam penelitian ini dipilihlah mewakili kelas VII satu kelas yaitu kelas VII.3 yang berjumlah 30 siswa dan siswa kelas VIII satu kelas yaitu kelas VIII.7 yang berjumlah 30 siswa

Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kebugaran jasmani dan konsentrasi, yang meliputi :

1. MFT/Beep/Bleep Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/garis lainnya dengan jarak 20m mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari *FitnessGram*.



Gambar 1. Tes Beep Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Sit Up Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau Sit up secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015.



Gambar 2. Tes Sit Up

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. T Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan *galloping* dengan jarak 4,57 m.



Gambar 3. Tes T Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Standing Broad Jump

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010.



Gambar 4. Tes Standing Board Jump

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Hand and Eye Coordination

Tes berupa aktivitas siswa melempar bola kasti menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan yang. Tes ini modifikasi dari Hand Wall Toss Test, Ashok, 2008.



Gambar 5. Tes Coordination

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Data dianalisis dengan metode statistik korelasi dan regresi dengan $\alpha=0,05$.

HASIL

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji normalitas data galat taksiran dengan uji Liliefors dengan taraf nyata (α) = 0,05, kriteria pengujianya yaitu H_0 ditolak jika L_0 yang diperoleh dari data observasi melebihi L_t dan sebaliknya H_0 diterima jika L_t lebih besar dari L_0

Tabel 1. Rangkuman Uji Normalitas Galat Taksiran

Persamaan Regresi	N	L_0	L_{tab}	Distribusi
Y atas X_1 Puteri	32	0,0330	0,157	Normal
Y atas X_2 Puteri	32	0,0616		
Y atas X_1 Putera	28	0,1013	0,173	
Y atas X_2 Putera	28	0,1637		

Berdasarkan uraian di atas ternyata variabel Y atas X_1 dan Y atas X_2 data tersebut tersebar secara normal, karena masing-masing variabel skor L_0 nya lebih kecil dari pada L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini signifikan bahwa data variabel penelitian ini tersebut normal atau populasi data sampel diambil berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians populasi dilakukan pada penelitian korelasi dengan menggunakan teknik analisis regresi. Uji homogenitas varians yang digunakan adalah uji Bartlett dengan taraf signifikansi 0,05. Rangkuman hasil uji homogenitas varians dengan uji Bartlett dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman Uji Homogenitas Varians Galat Regresi

Variabel	χ^2_{obs}	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
Y atas X_1 Puteri	8,57	32,67	Homogen
Y atas X_2 Puteri	0,53	27,59	
Y atas X_1 Putera	1,79	22,36	
Y atas X_2 Putera	3,35	23,68	

Berdasarkan hasil perhitungan homogenitas

variens di atas, diperoleh nilai $\chi^2_{obs} < \chi^2_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semua data galat regresi variabel Y atas X_1 , dan Y atas X_2 memiliki varians yang homogen.

3. Uji Linearitas Regresi

Uji ini merupakan uji yang dilakukan untuk melihat data variabel kebugaran jasmani dan konsentrasi membentuk garis linear pada variabel hasil belajar. Yang diuji adalah data kebugaran jasmani (X_1) memiliki hubungan linear terhadap hasil belajar (Y) dan konsentrasi (X_2) memiliki hubungan linear terhadap hasil belajar (Y).

Kriteria pengujianya adalah menerima H_0 jika nilai F_{hitung} yang diperoleh dari perhitungan $< F_{tabel}$. Ringkasan uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 19.

Tabel 3. Rangkuman Uji Linieritas

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Y atas X_1 Puteri	13,80	4,17	Linear
Y atas X_2 Puteri	8,54		
Y atas X_1 Putera	4,96	4,23	
Y atas X_2 Putera	10,72		

Berdasarkan hasil perhitungan linieritas regresi di atas, diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semua data linieritas regresi variabel Y atas X_1 , dan Y atas X_2 memiliki adalah linear.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kebugaran Jasmani (X_1) terhadap Hasil Belajar (Y) Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

a. Hubungan Kebugaran Jasmani Puteri (X_1) terhadap Hasil Belajar (Y) Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

Hasil penelitian membuktikan kebugaran jasmani (X_1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap hasil belajar. Hasil ini

ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,561 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,347 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya kebugaran jasmani dimiliki pemain memiliki hubungan signifikan terhadap hasil belajar.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat kebugaran jasmani memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $t_{hitung} 3,72 > t_{tabel} 1,697$. Artinya semakin baik kebugaran jasmani, maka sejalan dengan itu semakin baik pula hasil belajar yang dimiliki peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

b. Hubungan Kebugaran Jasmani Putera (X_1) terhadap Hasil Belajar (Y) Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

Hasil penelitian membuktikan bahwa kebugaran jasmani (X_1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap hasil belajar. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,400 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,374 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya kebugaran jasmani yang dimiliki pemain memiliki hubungan terhadap hasil belajar.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat kebugaran jasmani memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $t_{hitung} 2,23 > t_{tabel} 1,706$. Artinya semakin baik kebugaran jasmani, maka sejalan dengan itu semakin baik pula hasil belajar yang dimiliki peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

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.

Kebugaran 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 dihasilkan apabila melakukan aktivitas fisik memicu tubuh untuk menghasilkan zat neurotransmitter diantaranya Norepinefrin dan serotonin berfungsi memperbaiki mood, motivasi diri, kecemasan lebih rendah, percaya diri lebih tinggi dan memperbaiki proses belajar.

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.

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. Hubungan Konsentrasi (X_2) terhadap Hasil Belajar (Y) Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

a. Hubungan Konsentrasi Puteri (X_2) terhadap Hasil Belajar (Y) Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

Hasil penelitian membuktikan bahwa konsentrasi (X_2) memiliki hubungan secara signifikan terhadap hasil belajar. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,471 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,347 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya konsentrasi yang dimiliki pemain memiliki hubungan terhadap hasil belajar.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat kebugaran jasmani memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari t_{hitung} 2,92 > t_{tabel} 1,697. Artinya semakin baik konsentrasi, maka sejalan dengan itu semakin baik pula hasil belajar yang dimiliki peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

b. Hubungan Konsentrasi Putera (X_2) terhadap Hasil Belajar (Y) Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

Hasil penelitian membuktikan bahwa konsentrasi (X_2) memiliki hubungan secara signifikan terhadap hasil belajar. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,540 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,374 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya

konsentrasi yang dimiliki pemain memiliki hubungan terhadap hasil belajar.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat kebugaran jasmani memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari t_{hitung} 3,27 > t_{tabel} 1,706. Artinya semakin baik konsentrasi, maka sejalan dengan itu semakin baik pula hasil belajar yang dimiliki peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

Konsentrasi merujuk pada kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian dan energinya pada tugas atau aktivitas tertentu dalam proses belajar-mengajar. 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 (Fitrianingsih 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.

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. Hubungan Kebugaran Jasmani (X_1) dan Konsentrasi (X_2) secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar (Y) Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

a. Hubungan Kebugaran Jasmani (X_1) dan Konsentrasi (X_2) Puteri secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar (Y) Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

Hasil penelitian membuktikan bahwa kebugaran jasmani (X_1) dan tingkat konsentrasi (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien hubungan sebesar 0,688 dan koefisien hubungan tabel 0,347.

Artinya, variabel kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $F_{hitung} 13,04 > F_{tabel} 3,33$. Oleh sebab itu unsur kondisi kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi harus diberikan kepada peserta didik.

b. Hubungan Kebugaran Jasmani (X_1) dan Konsentrasi (X_2) Putera secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar (Y) Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman

Hasil penelitian membuktikan bahwa kebugaran jasmani (X_1) dan tingkat konsentrasi (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien

hubungan sebesar 0,572 dan koefisien hubungan tabel 0,374.

Artinya, variabel kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $F_{hitung} 7,29 > F_{tabel} 3,39$. Oleh sebab itu unsur kondisi kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi harus diberikan kepada peserta didik.

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 akademisnya 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.

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

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani puteri terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

Maka diperoleh $r_{hitung} 0,561 > r_{tabel} 0,347$, dan ternyata $t_{hitung} 3,72 > t_{tabel} 1,697$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani putera terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

Maka diperoleh $r_{hitung} 0,400 > r_{tabel} 0,374$, dan ternyata $t_{hitung} 2,23 > t_{tabel} 1,706$. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi puteri terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

Maka diperoleh $r_{hitung} 0,71 > r_{tabel} 0,347$, dan ternyata $t_{hitung} 2,92 > t_{tabel} 1,697$. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi putera terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

Maka diperoleh $r_{hitung} 0,540 > r_{tabel} 0,374$, dan ternyata $t_{hitung} 3,27 > t_{tabel} 1,767$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi puteri secara bersama-sama terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pasaman.

Maka diperoleh $r_{hitung} 0,688 > r_{tabel} 0,347$, dan ternyata $F_{hitung} 13,04 > F_{tabel} 3,33$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi putera secara bersama-sama terhadap hasil belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1

Pasaman. Maka diperoleh $F_{hitung} 0,607 > F_{tabel} 0,374$, dan ternyata $F_{hitung} 7,29 > F_{tabel} 3,39$.

Berdasarkan kesimpulan maka dapat diberikan saran kepada pihak sebagai berikut: Disarankan kepada guru PJOK untuk meningkatkan unsur kebugaran jasmani yang dibutuhkan dalam belajar. Bagi peserta didik dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi dengan belajar yang serius.

Untuk dapat meningkatkan unsur kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi maka seorang guru PJOK harus memilih metode belajar yang tepat. Bagi guru PJOK dan peserta didik disarankan untuk melatih kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi dengan cara melatih yang dominan dalam meningkatkan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019a). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Antoni, R., & Bakhtiar, S. (2019). Hubungan Status Gizi Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor di Sekolah Dasar. *Jurnal JPDO*, 2(8), 21-27.
- Apriyono, B., Zainuddin, Z.A., Hashim, A. H. M. (2020, August). Physical Fitness of Student at the Junior High School. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp.105-110). Atlantis Press.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Budi, D. R. et al. (2019) 'The Analysis of Fundamental Movement Skill in Primary School Student in Mountain Range', 11(Icsshpe 2018), pp. 195– 198. doi: 10.2991/icsshpe18.2019.56.
- Dessi Novita Sari. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. 5(2), 133-138.
- Emzir. (2017). Metodologi Penelitian Pendidikan . Depok: PT. Raja Grafindo
- 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
- Husdarta. (2011). Manajemen Pendidikan Jasmani, Bandung:Alfabeta
- Khairuddin, K., Masrun, M., Bakhtiar, S., & Syahrudin, S. (2023). An analysis of the learning implementation of physical education in junior high schools. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 241-253. doi:<https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.54605>
- Komarudin, (2015). Psikologi Olahraga.

- Bandung : Remaja Rosdakarya.
Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran
- Muliardi, M. (2023). Mengembangkan kreativitas dan karakter bangsa melalui Kurikulum Merdeka di Madrasah. *Takuana: Jurnal Pendidikan, Sains, dan Humaniora*, 2(1), 1-12.
- 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.
- Nurhasan, Maksum, A., & Suroto. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nuryadi, Darajat, J., Juliantine, T., Budiman, D., Slamet, & S., Gumilar., (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 3(2): 122- 128
- Rifai, M., Santoso, G., & Sumardi. (2020). Pengembangan Pembelajaran Melalui Media Whatsapp Messenger Web Grup Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa 7A SMPN 1 Balongbendo Sidoarjo. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 8(4), 303.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Supatri, D., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Shooting Bola Basket Menggunakan Media audio Visual Pada peserta Didik SMA Negeri 1 Sungai Raya.
- 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.