



## **Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SMA 9 Bekasi**

**Aprillia Krissanthy<sup>1</sup>\*, Febi Kurniawan<sup>1</sup>, Citra Resita<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.  
E-mail: apinkrissanthy02@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar yang dimiliki antara hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Subjek atau Populasi penelitian yang digunakan merupakan kelas X SMA Negeri 9 Kota Bekasi yang berjumlah 355 orang. Sampel penelitian berjumlah 23 siswa dengan teknik *simple random sampling* Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa yang diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari beberapa rangkaian tes, seperti: a) lari 60 meter, b) *pull-up* 60 detik, c) *sit-up* 60 detik, d) loncat tegak, dan e) lari 1200 meter, Kemudian konsentrasi belajar siswa diukur dengan menggunakan instrument test *Grid Concentration Exercises*. Pengambilan data pada penelitian ini melalui pemberian tes dan pengukuran melalui survei. Hasil penelitian menunjukkan  $r_{hitung} = 0,578 \geq r_{tabel} = 0,433$  artinya dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi siswa kelas X SMA Negeri 9 Kota Bekasi. Hasil koefisiensi determinan ( $r^2$ ) diperoleh sebesar 33,4% dan sisa dari hasil penghitungan sebesar 66,6% lagi tingkat konsentrasi ditentukan oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani, Konsentrasi Belajar

## ***Correlation between Physical Fitness and Student's Concentration Level of SMA Negeri 9 Bekasi***

### **Abstract**

*This study aimed to determine whether there is a correlation between physical fitness and student concentration levels in physical education has. This research uses a quantitative approach with a survey method. The subject or research population used is class X of SMA Negeri 9 Bekasi City, amounting to 355 people. The research sample consisted of 23 students with a simple random sampling technique. The instrument used in this study was the level of physical fitness of students measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) consisting of several test series, such as a: a) running 60 meters, b) pull - up 60 seconds, c) 60 seconds of sit-ups, d) jumping upright, and e) running 1200 meters. Then the concentration of student learning is measured using the Grid Concentration Exercises test instrument. Retrieval of data in this study through the provision of tests and measurements through surveys. The results showed  $r_{hitung} = 0.578 \geq r_{tabel} = 0.433$ , which means that that there was a significant relationship between the level of physical fitness and the concentration level of class X students of SMA Negeri 9 Bekasi City. The result of the determinant coefficient ( $r^2$ ) is 33.4% and the rest of the calculation result is 66.6%, the concentration level is determined by other factors.*

**Keywords:** Physical Education, Physical Fitness, Learners

## PENDAHULUAN

Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang. Definisi sehat menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah "*health is a state of physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity*".

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan menumbuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan menumbuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat atas membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Widaninggar W (2003) dalam (Zulki, 2016) kebugaran jasmani mempunyai tiga komponen dasar yaitu, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovaskuler. Dalam konsep kebugaran jasmani seseorang akan dinyatakan bugar jika seseorang tersebut mampu melakukan aktivitas keseharian tanpa mudah mengalami kelelahan yang berarti.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi seseorang yang berfungsi mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktivitas kerja, maka tak akan lepas dari faktor-faktor kebugaran jasmani, waktu istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, serta asupan makanan dan gizi.

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. Menurut (Kushartanti, 2013) kebugaran jasmani memiliki beberapa manfaat bagi tubuh, diantaranya: (1) mengurangi resiko terkena penyakit jantung, (2) mencegah timbulnya penyakit hipertensi, (3) bertambahnya elastisitas paru-paru sehingga kapasitas penyaluran oksigen ke seluruh tubuh

lancer, (4) mendukung kelincahan gerak, serta kecepatan reaksi sehingga resiko terkena cedera atau terjadi-nya kecelakaan kerja berkurang. Dan (5) mencegah terjadinya pengroposan tulang saat dini.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi mengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adapun fungsi dari kebugaran jasmani dapat digolongkan sebagai berikut: (1) golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan misalnya bagi olahragawan dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi, (2) golongan yang dihubungkan dengan keadaannya seperti kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk keperluan rehabilitasi, (3) golongan yang dihubungkan dengan usia contohnya kebugaran jasmani anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik atau kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam mengatur tenaga untuk menjalankan kegiatan sehari-hari secara maksimal tanpa mudah merasa letih, Dalam aktivitas sehari-hari, kebugaran jasmani menggambarkan keadaan tubuh seseorang selain mampu mengerjakan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya. Sedangkan kebugaran jasmani memiliki manfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi *stress*, mengurangi resiko tubuh terkena penyakit, serta menambah gairah hidup.

MyIsidayu dalam (Purwanto & Ferianto, 2018) berpendapat bahwa konsentrasi adalah kemampuan seseorang atau individu untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan yang ada didalam suatu lingkungan. Sedangkan menurut Dimiyati Mudjiono (2013:239) dalam (Mayasari, 2017) menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatiannya secara keseluruhan terhadap pelajaran.

Berdasarkan beberapa pengertian konsentrasi belajar diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan fungsi jiwa dan pemikiran seseorang terhadap objek yang berkaitan dengan belajar

(penerimaan informasi tentang pelajaran), konsentrasi belajar ini sangat penting dalam proses pembelajaran karena merupakan usaha dasar untuk dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik.

Oleh karena itu konsentrasi sangat diperlukan dalam aktivitas sehari-hari. konsentrasi merupakan sebuah keterampilan yang dipelajari untuk tidak bereaksi atau terganggu oleh rangsangan yang tidak relevan, dimana pikiran kita harus diarahkan ke suatu titik dalam suatu pekerjaan. Konsentrasi adalah bagaimana seseorang untuk fokus dalam melaksanakan sesuatu sehingga pekerjaan itu mampu dikerjakan dalam waktu yang sudah ditentukan. Kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi juga berbeda beda, sesuai dengan usianya.

Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: (1) kondisi badan seseorang yang secara keseluruhan dikatakan normal menurut standar kesehatan (2), waktu istirahat yang cukup, (3) bebas dari berbagai gangguan mental, (4) terbebas dari suara yang terlalu keras, serta (5) asupan gizi yang masuk kedalam tubuh seimbang.

Sedangkan Engkoswara (2012) mengemukakan ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi dengan baik diantaranya: (1) kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, (2) mampu menganalisis dan menyimpulkan pengetahuan yang diperoleh, (3) memiliki keinginan untuk mereaksi pembelajaran, (4) mengemukakan pendapat sebagai ide atau sikap seseorang, (5) adanya Gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan arahan guru

## **METODE**

Menurut (Arikunto, 2010)“ Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam merancang, melaksanakan, pengolahan data, dan menarik kesimpulan berkenaan dengan masalah penelitian tertentu”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yang artinya dalam penelitian ini berusaha menggambarkan hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi. Studi korelasi adalah studi yang mempelajari ada atau tidaknya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain.

## **Populasi**

Penelitian ini dilakukan pada 20-24 Juli 2020 berlokasi di SMAN 9 Bekasi. Menurut Nazir (1983:327) dalam (Supardi, 2016) mengatakan bahwa populasi adalah berkenaan dengan data bukan orang atau benda. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 9 Kota Bekasi yaitu, Kelas X IPA 1, X IPA 2, X IPA 3, X IPA 4, X IPA 5, X IPA 6, X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, X IPS 4 yang berjumlah 355 orang.

## **Sampel**

Menurut (Sugiyono, 2016), bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Sehubungan dengan judul penelitian maka pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara acak dengan benar-benar memberikan peluang yang sama. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel penelitian sebanyak 23 orang atau sebesar 7%, karena populasi lebih dari 100.

## **Teknik Pengumpulan Data**

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survei dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survei, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Teknik analisis data juga dilakukan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis yang telah diajukan, dan dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan berdasarkan latar belakang permasalahan.

## **Analisis data**

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: (1) mengumpulkan data tentang kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi belajar siswa melalui tes dan pengukuran, (2) mengkonversikan hasil dari tes dan pengukuran kedalam bentuk nilai, (3) menghitung

signifikansi normalitas dari data yang telah didapat menggunakan bantuan software *IBM SPSS Statistics 22,(4)* menghitung dan menganalisis uji hipotesis serta menentukan seberapa besar presentase hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi belajar siswa.

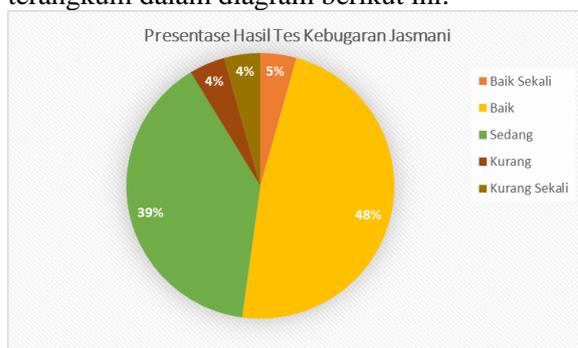
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengambilan data secara keseluruhan dan dilakukan sesuai dengan teknik pengambilan data, kemudian dilakukan penghitungan rata-rata kebugaran jasmani peserta didik di SMA Negeri 9 Kota Bekasi secara keseluruhan berkategori “baik”, begitupula untuk nilai rata-rata tingkat konsentrasi siswa SMA Negeri 9 Kota Bekasi berkategori “cukup baik”. Data kebugaran jasmani diukur melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 1. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 9 Bekasi

NO	KRITERIA	SKOR	JUMLAH
1	Baik Sekali	22 – 25	1
2	Baik	18 – 21	11
3	Sedang	14 – 17	9
4	Kurang	10 – 13	1
5	Kurang Sekali	5 – 9	1
<b>TOTAL</b>			23

Hasil data tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik di SMA Negeri 9 Kota Bekasi terangkum dalam diagram berikut ini:



Gambar 1. Diagram Presentase Kebugaran Jasmani Siswa di SMAN 9 Bekasi

Sedangkan data untuk tingkat konsentrasi peserta didik diukur melalui *Grid Concentration Exercise*.

Tabel 2. Data Hasil Tes Konsentrasi Siswa SMAN 9 Bekasi

NO	KATEGORI	SKOR	JUMLAH
1	Sangat Baik	>21	1
2	Baik	16-20	13
3	Cukup	11-15	6
4	Kurang	6-10	3
5	Sangat Kurang	<5	0
<b>Total</b>			23

Hasil data tingkat konsentrasi peserta didik di SMA Negeri 9 Kota Bekasi terangkum dalam diagram berikut ini:



Gambar 2. Diagram Presentase Tingkat Konsentrasi Siswa SMAN 9 Bekasi

Untuk mengetahui uji hipotesis data maka diperlukan uji normalitas dan uji korelasi untuk mengetahui kenormalan data serta mengetahui hubungan antar variabel. Uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan bantuan *Software IBM SPSS Statistic 22* 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.

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebugaran Jasmani	.126	23	.200 <sup>*</sup>	.919	23	.063
Tingkat Konsentrasi	.167	23	.096	.944	23	.214

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 3. Hasil Uji Normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov*

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil penghitungan sebagai berikut: (1) Data pada variabel kebugaran jasmani (X) memiliki nilai signifikansi 0,200. Maka signifikansi  $>0,05$ , jadi data berdistribusi normal. (2) Data pada variabel tingkat konsentrasi (Y) memiliki nilai

signifikansi 0,096. Maka signifikansi  $>0,05$ , jadi data berdistribusi normal.

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 22*

Correlations			
		Kebugaran Jasmani	Tingkat Konsentrasi
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.578**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	23	23
Tingkat Konsentrasi	Pearson Correlation	.578**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	23	23

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 4. Hasil Uji Hipotesis

Dari output tersebut dapat dikatakan bahwa koefisien korelasi antara Kebugaran Jasmani (X) dengan Tingkat Konsentrasi (Y) adalah sebesar  $(r) = 0,578$  disertai signifikansi 0,004. Berdasarkan kriteria keputusan diatas maka dapat disimpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,05 ( $0,004 < 0,05$ ).

Besarnya sumbangan yang diberikan oleh variabel bebas (kebugaran jasmani siswa) terhadap variabel terikat (tingkat konsentrasi siswa) dihitung dengan menggunakan rumus koefisien determinasi dan didapatkan hasil  $r_{hitung} = 0,578$  dan  $r_{tabel} = 0,433$ . Dengan demikian dapat diartikan bahwa sumbangan yang diberikan oleh variabel bebas (kebugaran jasmani siswa) terhadap variabel terikat (tingkat konsentrasi) adalah sebesar 33,4%.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa yaitu cukup kuat sehingga korelasi yang terjadi antar variabel bersifat positif. Apabila variabel bebas (*independent*) meningkat maka akan disertai dengan meningkatnya variabel terikat (*dependent*), begitu pula sebaliknya Apabila variabel bebas (*independent*) mengalami

penurunan maka akan disertai dengan menurunnya variabel terikat (*dependent*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. In *Rineka Cipta*. Rinneka Cipta.
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235.  
<https://doi.org/10.1590/S1517-86922013000400001>
- Mayasari, F. (2017). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 1 Ngabang. *Universitas Tanjung Pura*, 1–11.
- Purwanto, G., & Ferianto, B. (2018). Perbandingan Tingkat Konsentrasi dan Motivasi Siswa antara Jam Ke 1 dan 2 dengan Jam ke 4 dan 5 dalam Pembelajaran Penjas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 403–406.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Sugiyono, D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.). Alfabeta, CV.
- Supardi, D. (2016). *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian* (V). Prima Ufuk Semesta.
- Zulki, E. (2016). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 44–49.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/264>

## PROFIL SINGKAT

Aprillia Krissanthy, Lahir di Bekasi 02 April 1998. Pada tahun 2016 diterima sebagai mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.