

## **HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI PADA PEMBELAJARAN PJOK DI KELAS VII SMP NEGERI 1 KAMPAR**

**Anis Putri Nauli Sabilla<sup>1</sup>, Nurmalina<sup>2</sup>, Iska Noviardila<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup>Univeritas Pahlawan Tuanku Tambusai

*e-mail:* [anisnauli9@gmail.com](mailto:anisnauli9@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Pada Pembelajaran PJOK Kelas VII di SMP Negeri 1 Kampar. Jenis penelitian ini adalah Korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di kelas VII SMP Negeri 1 Kampar yang berjumlah 246 siswa. Sampel penelitian berjumlah 25 siswa dengan teknik *purposive sampling*. *Instrument* yang digunakan pada penelitian ini adalah Kebugaran Jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari beberapa rangkaian tes seperti : Lari 50 Meter, *Pull Up*, *Sit Up*, *Vertical Jump* dan Lari 1000 Meter untuk putra dan 800 Meter untuk putri, kemudian konsentrasi siswa diukur dengan menggunakan *Concentration Grid Test*. Pengambilan data pada penelitian ini melalui pemberian tes dan pengukuran melalui survei. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS* Versi 25, peneliti menyimpulkan bahwa ada Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi pada Pembelajaran PJOK Kelas VII di SMP Negeri 1 Kampar dengan nilai signifikansi sebesar 0,047 dan koefisien korelasi sebesar 0,282 yang yang artinya kuat hubungan antara kebugaran jasmani pada tingkat konsentrasi siswa.

**Kata Kunci :** kebugaran jasmani, konsentrasi, siswa

Artikel Masuk: 08-02-2025

Artikel Revisi : 03-03-2025

Artikel Diterima:16-04-2025

DOI: 10.31851/v5i1.18204

Correspondence author : Anis Nauli Sabilla, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia.

E-Mail: [anisnauli9@gmail.com](mailto:anisnauli9@gmail.com)



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

### **PENDAHULUAN**

Tujuan pendidikan jasmani meliputi pengembangan organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik serta pengembangan neuromuskular, mental-emosional, sosial, dan intelektual. Dalam program sekolah dasar dan menengah, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan mata kuliah wajib. Dampaknya terhadap perkembangan fisik, spiritual, dan sosial siswa akan selalu tidak dapat disangkal dengan pengelolaan yang tepat. Sayangnya, olahraga dan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan sering kali diabaikan, terutama saat ujian akhir semakin dekat, dan belum mampu membangun kehadiran yang signifikan di bidang pendidikan. Akibatnya, pendidikan jasmani dan olahraga



ditiadakan dengan alasan agar siswa "tidak terganggu" saat belajar untuk ujian akhir.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah harus diposisikan ulang, diorientasikan ulang, diaktualisasikan kembali, dan disegarkan kembali dalam hal pemikiran dan pengelolaan agar dapat kembali ke tempatnya yang semestinya. Untuk memahami hal ini, pertama-tama kita harus memahami alasan perlunya menyelenggarakan program olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah.

Tujuan dan pentingnya olahraga dan pendidikan jasmani di kelas. Lembaga pendidikan merupakan entitas formal yang paling penting untuk meningkatkan standar tenaga kerja. Siswa diajar di lembaga pendidikan untuk menjadi sumber daya manusia yang unggul dalam ranah sosial, spiritual, dan fisik melalui berbagai media pendidikan dan ilmiah yang relevan. (Bangun, 2016).

Landasan dari semua usaha manusia adalah kebugaran fisik. Atlet harus mencapai tingkat kebugaran fisik tertinggi untuk bersaing di level tertinggi, dan pekerja harus mendapatkan kebugaran fisik yang cukup untuk berprestasi baik di tempat kerja guna meningkatkan produksi dan tenaga kerja mereka. Demikian pula, peningkatan kesehatan fisik diperlukan bagi anak-anak sekolah menengah untuk berprestasi baik secara akademis. Menurut Widaninggar W (2003) dalam (Zulki, 2016) Tiga komponen utama kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan daya tahan otot. Menurut definisi kebugaran jasmani, seseorang dianggap bugar jika ia dapat melakukan tugas sehari-hari tanpa mudah merasa lelah.

Kapasitas tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan fisik tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dikenal sebagai kebugaran fisik. (Depdiknas, 2000). Setiap orang membutuhkan tingkat kebugaran fisik yang berbeda berdasarkan aktivitas sehari-hari yang mereka lakukan. Siswa yang bugar secara fisik cenderung memiliki kesehatan yang baik, yang akan membantu mereka memperoleh nilai bagus dalam pendidikan jasmani. Selain mendorong siswa untuk berpartisipasi lebih aktif dalam pendidikan mereka, tingkat kebugaran



yang tinggi juga bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran, meningkatkan efektivitas pembelajaran, menginspirasi siswa untuk belajar dengan antusias, dan meningkatkan kinerja. (Dewi, 2016) (Nuryadi et al., 2018).

Menjaga kebugaran fisik memiliki beberapa manfaat untuk kehidupan sehari-hari. Kebugaran fisik yang baik mencegah tubuh cepat lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan tanpa hambatan. Kushartanti (2013) menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti: (1) menurunkan risiko penyakit jantung; (2) menunda timbulnya hipertensi; (3) meningkatkan elastisitas paru-paru sehingga distribusi oksigen ke seluruh tubuh menjadi lebih lancar; dan (4) meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi sehingga dapat menurunkan risiko kecelakaan kerja. (5) menghentikan pengeroposan tulang dini. (Literasi Olahraga et al., 2020)

Mengandalkan program olahraga sekolah saja tidak cukup untuk mencapai kesehatan fisik; guru pendidikan jasmani anak-anak juga harus mampu menyediakan materi yang dijadwalkan, diukur, dan direncanakan secara teratur. Peralatan dan fasilitas olahraga yang memadai juga berkontribusi pada kelancaran program. Kurikulum 2013 mencakup Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga sebagai salah satu mata kuliahnya. Menurut kurikulum tersebut, pendidikan jasmani hanya diberikan selama empat jam setiap minggu. Sebagian orang sering meremehkan pendidikan jasmani, khususnya para pendidik di mata kuliah lain. (Nuruhidin et al., 2023)

Menurut Ortega et al., (2008) Kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik dikenal sebagai tingkat kebugaran fisik seseorang, yang mengacu pada berbagai karakteristik fisiologis dan psikologis. Prestasi akademik dan hasil belajar berkorelasi positif dengan kebugaran fisik. Selain itu, menjadi aktif secara fisik membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus, meskipun hanya sesaat, yang dapat membantu siswa berprestasi lebih baik secara akademis di sekolah. (Chormitz dkk, 2009). Karena kondisi fisik dan daya tahan fisik saling berkaitan erat, maka anak-anak yang bugar secara fisik diperkirakan akan lebih mampu mempelajari lebih banyak hal dalam setiap topik yang mereka pelajari di sekolah.



Agar tujuan pendidikan dapat tercapai, anak yang sehat jasmani akan mampu fokus, menyerap, dan memahami setiap pelajaran yang diajarkan guru. Lebih jauh lagi, karena mereka cenderung tidak mudah lelah atau sakit karena kurangnya daya tahan tubuh dan, oleh karena itu, tidak mudah terganggu, siswa yang bugar secara fisik juga diharapkan memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk belajar. Hal ini juga disebutkan dalam penelitian ini. (Nuryadiet al., 2018). Dampak tambahan dari kebugaran fisik menciptakan perubahan besar dalam sistem endokrin. (Permana Putra et al., n.d.)

Menurut Hidayat, (dalam Komarudin, 2015) Penerapan konsentrasi mengacu pada dimensi yang luas dan berfokus pada aktivitas tertentu, sedangkan konsentrasi sendiri adalah kapasitas untuk fokus pada suatu tugas tanpa terganggu dan terpengaruh oleh rangsangan eksternal dan internal. Untuk memenuhi tujuan pendidikan, anak-anak harus sehat secara fisik agar mereka dapat menerima dan memproses pelajaran yang diajarkan oleh guru mereka. Lebih jauh, Diharapkan setiap siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi juga akan memiliki keyakinan terhadap kapasitas mereka untuk belajar, karena mereka tidak akan mudah terganggu atau lelah karena kurangnya daya tahan.

Hal ini juga di kemukakan dalam penelitian (Nuryadiet al.,2018) Sistem endokrin berubah secara signifikan akibat efek lain dari kebugaran fisik. Menurut temuan penelitian, kebugaran fisik juga berdampak pada respons kortisol, yang pada gilirannya memengaruhi kemampuan fokus dan meredakan kecemasan. (Permana Putra et al., n.d.)

Menurut Supriyo (2008) Tindakan berkonsentrasi melibatkan mengesampingkan segala hal lain agar dapat berkonsentrasi pada satu isu saja. (Susilowati, 2009). Siswa sering kali kesulitan mempertahankan fokus selama kelas karena berbagai faktor dapat mengganggu kemampuan mereka untuk belajar. Guru membutuhkan waktu untuk dapat membantu siswa belajar untuk fokus. Namun, konsentrasi siswa dapat ditingkatkan dengan pengawasan, perhatian, dan kesabaran instruktur terhadap mereka. (Navia & Yulia, 2017) (Riinawati, 2021). Menurut Komarudin (2015). Kemampuan untuk memfokuskan



perhatian pada suatu tugas tanpa terganggu atau dipengaruhi oleh rangsangan internal atau eksternal dikenal sebagai konsentrasi, dan penerapannya berlaku pada aspek umum dan tugas tertentu.

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). Sebutkan ciri-ciri siswa yang pandai berkonsentrasi, seperti: (1) memiliki pengetahuan yang siap muncul ketika dibutuhkan; (2) mampu mengevaluasi dan mengambil kesimpulan dari pengetahuan yang diperoleh; (3) mau menanggapi apa yang dipelajari; (4) mengemukakan pendapat sebagai ide atau sikap pribadi; dan (5) menggerakkan badan dengan tepat atau sesuai dengan instruksi guru. Oleh karena itu, kemampuan berkonsentrasi sangat penting untuk tugas sehari-hari. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memfokuskan otak kita pada tugas yang sedang dikerjakan tanpa bereaksi atau teralihkan oleh rangsangan yang tidak terkait. Kemampuan untuk fokus pada tugas dan menyelesaikannya dalam waktu yang ditentukan dikenal sebagai konsentrasi. Kapasitas seseorang untuk berkonsentrasi juga berfluktuasi, sesuai dengan usianya. (Literasi Olahraga et al., 2020).

Istilah "konsentrasi" menggambarkan fokus dan perhatian yang diberikan pada suatu tugas atau tujuan tertentu. Dalam konteks pembelajaran, perhatian dalam pembelajaran pada anak mengacu pada kemampuan mereka untuk fokus dan berkonsentrasi pada pokok bahasan atau kegiatan pembelajaran dengan tujuan memahami dan menyerap informasi dengan baik. Konsentrasi di kelas, di mana murid memperhatikan satu masalah pada satu waktu atau belajar dalam jangka waktu yang lama sambil mengabaikan gangguan dari luar. "Penerapan konsentrasi mengacu pada dimensi yang luas dan berfokus pada tugas-tugas tertentu, sedangkan konsentrasi sendiri adalah kapasitas untuk fokus pada suatu tugas tanpa terganggu dan terpengaruh oleh rangsangan eksternal dan internal". (Komarudin, 2015). Karena melibatkan seseorang yang berfokus dan berkonsentrasi pada



sesuatu baik secara kognitif maupun fisik, konsentrasi didefinisikan sebagai aktivitas mengatur pikiran dan tubuh. Ketika seseorang berkonsentrasi, mereka memfokuskan semua energi mental mereka pada satu hal dan mengabaikan yang lainnya. (Izzuddin et al., 2020).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran penjas kelas VII SMP Negeri 1 Kampar diketahui bahwa siswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat pembelajaran penjas pada proses pembelajaran penjas dan tingkat konsentrasi siswa masih kurang. Maka dari itu peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Pembelajaran PJOK” dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang diberikan kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi pada peserta didik.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk meneliti suatu fenomena yang terjadi, fenomena tersebut bisa berupa dibidang pendidikan, kesehatan, dan sebagainya. Keterkaitan atau hubungan antara suatu hal dengan hal lain dapat diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan *deskriptif*. Menurut Margono (2007) deskriptif merupakan suatu metode yang secara kuantitatif menentukan hubungan-hubungan antara variabel-variabel serta membuat generalisasi untuk populasi yang dipelajari. Dan menurut Karlinger (1973) dalam Sugiyono (2010) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian \relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis.

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 1 Kampar. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMPN 1 Kampar. Sampel pada penelitian ini terdiri atas siswa kelas VII di



SMPN 1 Kampar. Teknik instrumen penelitian ini yaitu: lari 50 M, gantung siku tekuk (*pull up*), baring duduk (*sit up*), lompat tegak, lari 1000 M. Teknik Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi, tes, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Deskripsi Data

Tujuan dari deskripsi data penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran umum tentang variabel atau sampel yang diteliti. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan enam rangkaian tes yang berbeda, termasuk tes Lari 1000 M, *Pull Up*, *Sit Up*, *Vertical Jump*, dan Lari 50 M, pada 25 sampel, yang ditampilkan dalam tabel di bawah ini: Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) (X)

**Tabel 1. Deskripsi TKJI**

Statistic		
TKJI		
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		18,60
Std. Error of Mean		569
Std. Deviation		2.1843
Variance		8.083
Range		11
Minimum		14
Maximum		25
Sum		465

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dapat dilihat sebagai berikut: minimum 14, maksimum 25, mean 18,60, varians 8,083, simpangan baku 2,843, sesuai tabel 1.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Test Kebugaran Jasmani**

No	Klasifikasi	Frequency FA	Percent (%)
1.	Baik Sekali	6	24
2.	Baik	9	36
3.	Sedang	10	40
4.	Kurang	0	0
5.	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		25	100 %



Tabel 2. menunjukkan distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani dari 25 sampel. 6 sampel masuk dalam kategori sangat baik dengan frekuensi 24%, diikuti oleh kategori baik dengan frekuensi 36%, kategori sedang dengan frekuensi 40%, dan kategori baik dengan frekuensi 9 sampel.

**Tabel 3. Deskripsi data tes konsentrasi**

Statistic		
Hasil		
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		16.64
Std. Error of Mean		.774
Median		17.00
Mode		13 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.872
Variance		14.990
Range		15
Minimum		10
Maximum		25
Sum		416

Berdasarkan tabel 3. deskriptif statistik Tes Konsentrasi dapat dilihat minimum 10, maksimum 25, mean 16.64, variance 14,990, standar deviasi 3.872

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Test Konsentrasi**

No	Klasifikasi	Frequency FA	Percent (%)
1.	Baik Sekali	4	16
2.	Baik	10	40
3.	Sedang	10	40
4.	Kurang	1	4
5.	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		25	100 %

Tabel 4. menunjukkan distribusi frekuensi uji konsentrasi dari 25 sampel. Dari jumlah tersebut, 4 sampel termasuk dalam kategori sangat baik dengan frekuensi 16%, 10 sampel memiliki kategori baik dengan frekuensi 40%, 10 sampel memiliki kategori sedang dengan frekuensi 40%, dan 1 sampel memiliki frekuensi 4%.

## 2. Pengujian Persyaratan Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menilai apakah data tersebut normal atau tidak. Informasi yang dikumpulkan didasarkan pada informasi pengujian dan pengukuran. Uji *Shapiro-Wilk* digunakan dalam uji normalitas ini. Menurut kriteria pengujian, data dianggap normal jika nilai sig lebih besar dari 0,05, dan abnormal jika nilai sig kurang dari 0,05. Hipotesis yang digunakan adalah



$H_0$  : Data tidak berdistribusi normal jika sig.(2-tailed) <0.05

$H_a$  : Data berdistribusi normal jika sig.(2-tailed) > 0.05

**Tabel 5. Uji Normalitas**

Tests of Normality							
Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statisti c	Df	Sig.	Statisti c	df	Sig.	
Hasil	Tkji	.144	25	.196	.951	25	.262
	Konsentrasi	.106	25	.200*	.973	25	.716
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Nilai signifikansi data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah 0,262 > 0,05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sesuai dengan tabel di atas. Dengan demikian, distribusi data dapat dikatakan normal karena nilai signifikansi Tes Konsentrasi adalah 0,716 > 0,05.

b.

**Uji Linieritas**

Hubungan linier setiap variabel independen terhadap variabel dependen diperiksa menggunakan uji linieritas ini. Analisis varians, atau ANOVA, adalah metode analisis yang digunakan. Dalam analisis uji linieritas berdasarkan nilai signifikan, untuk uji linieritas menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 25. Uji linieritas untuk setiap variabel penelitian disediakan di bawah ini.

**Tabel 5. Uji Linieritas**

ANOVA Table <sup>a</sup>							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
hasil * kelas	Between Groups	(Combined)	48.020	1	48.020	4.162	.047
	Within Groups		553.760	48	11.537		
	Total		601.780	49			

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan Tabel Anova, seperti yang ditunjukkan pada tabel 5. di atas. Hal ini dibuktikan dengan hasil signifikansi 0,047 > 0,05. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebaran data bersifat linear.

c. **Uji Korelasi**

Dengan menghitung tingkat kesamaan antara dua variabel atau lebih sebagaimana ditunjukkan oleh besarnya koefisien korelasi, uji korelasi berusaha untuk memastikan apakah ada hubungan di antara keduanya atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan menyatakan bahwa korelasi ada jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan tidak ada korelasi jika lebih besar dari 0,05.. Pedoman untuk tingkat korelasi adalah sebagai berikut:

1.Nilai person *Correlation* 0,00 s/d 0,20 = tidak ada korelasi



2. Nilai person *Correlation* 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah
3. Nilai person *Correlation* 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang
4. Nilai person *correlation* 0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat
5. Nilai person *Correlation* 0,81 s/d 1,00 = korelasi sempurna

Tabel 6. Uji Korelasi

Correlations			
		hasil	kelas
TKJI	Pearson Correlation	1	-.282*
	Sig. (2-tailed)		.047
	N	25	25
konsentrasi	Pearson Correlation	-.282*	1
	Sig. (2-tailed)	.047	
	N	25	25
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel 6. diatas menyatakan bahwa nilai signifikansi antara kebugaran jasmani dan konsentrasi sebesar  $0,047 < 0,05$  maka adanya korelasi.

## PEMBAHASAN

Pada tanggal 30 Juli 2024, telah dilaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Tes Kisi Konsentrasi untuk mengumpulkan data penelitian. Sebanyak 25 sampel digunakan dalam tiga sesi penelitian ini di SMP Negeri 1 Kampar.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani siswa kelas VIII dengan kemampuan mereka untuk fokus. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi memiliki pengaruh terhadap hal tersebut. Oleh karena itu, agar siswa menjadi lebih bugar secara fisik, mereka perlu lebih fokus. Pada distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani dari 25 sampel, terdapat 6 sampel dengan frekuensi 24% yang masuk dalam kategori sangat baik, 9 sampel dengan frekuensi 36% yang masuk dalam kategori baik, dan 10 sampel dengan frekuensi 40% yang masuk dalam kategori sedang. 4 sampel memiliki frekuensi 16% dalam kategori sangat baik, 10 sampel memiliki frekuensi 40% dalam kategori baik, 10 sampel memiliki frekuensi 40% dalam kategori sedang, dan 1 sampel memiliki frekuensi 4% dalam studi distribusi frekuensi tes konsentrasi dari 25 sampel. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa distribusi hasil tes kebugaran jasmani dan konsentrasi cenderung ke arah nilai baik-sedang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka di didapatkan hasil data yang telah dilakukan maka didapatkan hasil sebagai berikut : Pada taraf signifikansi 0,047 ( $< 0,05$ ), terdapat korelasi positif antara variabel Y (tingkat konsentrasi) dan X (kebugaran jasmani). Hasil tabel Pearson, yaitu 0,282, menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan positif. Kebugaran jasmani (variabel X) dan tingkat konsentrasi (variabel Y) memiliki korelasi yang kuat (korelasi momen produk *Pearson*, atau  $r$  sebesar 1); uji korelasi SPSS menghasilkan hasil signifikansi 0,282, yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tinggi pada tingkat konsentrasi. Selanjutnya, hasil uji asumsi memberikan



nilai positif, yang menunjukkan hubungan searah antara kedua variabel: semakin tinggi tingkat konsentrasi, semakin tinggi pula kebugaran jasmani.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan jasmani dan tingkat fokus memiliki hubungan. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani, maka semakin baik pula tingkat konsentrasi dalam pembelajaran PJOK. Hal ini sesuai dengan penelitian Nuryadi yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan tingkat fokus dalam pembelajaran PJOK memiliki hubungan yang bermakna dan memuaskan. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar, sebagaimana dibuktikan oleh uji korelasi antara variabel X dan Y. Lebih lanjut, penelitian oleh Romi Safri Nur Putra, Sepriadi, Nirwandi, dan Indri Wulandari menunjukkan adanya korelasi yang substansial antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi belajar PJOK..

Berdasarkan uraian di atas dan hasil penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat fokus pembelajaran PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kampar. Siswa Kelas VII menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi selama pembelajaran PJOK ketika mereka dalam kondisi kebugaran jasmani yang lebih baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi pada pembelajaran PJOK kelas VII SMP Negeri 1 Kampar dengan hasil korelasi 0,282 memiliki hubungan yang sangat kuat, dengan artinya kebugaran jasmani memiliki korelasi yang sangat kuat. Selanjutnya test tingkat konsentrasi dengan korelasi 0,047, hasil uji asumsi menunjukkan nilai positif yang hasil terdapat hubungan searah antara dua variabel, yaitu semakin kuat kebugaran jasmani maka semakin kuat tingkat konsentrasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- bidin A. (2017). Опыт аудита обеспечения качества и безопасности медицинской деятельности в медицинской организации по разделу «Эпидемиологическая безопасность». *Вестник Росздравнадзора*, 4(1), 9–15.
- Ihsan, N. (2018). *Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat*. 8, 1–6.
- Izzuddin, D. A., Armen Gemael, Q., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa dengan Keterampilan Passing dalam Pembelajaran Sepak



Bola Kelas VII di SMPN 1 Purwasari. In *JURNAL SPEED 7 Jurnal SPEED* (Vol. 3).

- Literasi Olahraga, J., Krissanthy, A., Kurniawan, F., Resita, C., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Kunci, K., Jasmani, P., Jasmani, K., & Belajar, K. (2020). *Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SMA 9 Bekasi Correlation between Physical Fitness and Student's Concentration Level of SMA Negeri 9 Bekasi* (Issue 1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- Nuruhidin, A., Prasetyo, A., Sari, F., & Pratama, R. Y. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas Viii Smpn 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. *Sport Science & Education Journal*, 4(1), 43–51.  
<https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive%0APENDAHUAN>
- Nuzulia, A. (1967). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Permana Putra, E., Sri Wahjuni, E. S., Jasmani, P., dan Olahraga, K., & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA DIDIK (Studi Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Gondang Mojokerto)*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive457>
- 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–