

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA DIDIK

(Studi Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Gondang Mojokerto)

Erwin Permana Putra*, Endang Sri Wahjuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*erwinputra@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang, Mojokerto, dengan jumlah sampel sebanyak 258 peserta didik. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan variabel bebas yaitu kebugaran jasmani dan variabel terikat yaitu konsentrasi peserta didik, penelitian ini menggunakan instrumen *multistage fitness test* untuk mengukur kebugaran jasmani dan *grid concentration test* untuk mengukur tingkat konsentrasi pada peserta didik. Perhitungan data yang diperoleh dianalisa menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan perangkat lunak SPSS, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang, Mojokerto, dengan nilai signifikansi sebesar 0,01 dan koefisien korelasi sebesar 0,21 yang berarti memiliki keeratan yang lemah, sehingga dapat dihitung koefisien determinasinya sebesar 4,4% artinya besarnya kontribusi variabel kebugaran jasmani terhadap konsentrasi adalah sebesar 4,4%.

Kata Kunci : kebugaran jasmani, konsentrasi, peserta didik

Abstract

Physical education is one of the important parts of the whole education process which is conducted in each of education institution. The aim of physical education is not only improving physical aspect but also improving health, physical fitness, critical thinking skill, emotional stability, social skill, intellectuality, and morality behavior aspects through physical and sports activities. The aim of this research was to know whether or not there was correlation between physical fitness and learners' of Gondang 1 State Junior High School, Mojokerto concentration level, with the number of 258 learners as the sample. This research was non experiment research with physical fitness as free variable and learners' concentration level as control variable. This research used *multistage fitness test* as the instrument to measure physical fitness and *grid concentration test* as the instrument to measure the level of learners' concentration. Data tabulation which was gotten was analyzed using quantitative statistic approach. Based on the data analysis using SPSS software, researcher concluded that there were correlation between physical fitness and concentration level of Gondang 1 State Junior High School, Mojokerto learners, with the significance value as much as 0,01 and the amount of correlation coefficient was 0,21 which means that it had the weak closeness. Thus, its determination coefficient can be counted as much as 4,4% which means that the amount of physical fitness variable contribution to the concentration was 4,4%.

Keywords: physical fitness, concentration, learners

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu kegiatan yang sangat penting, hal ini disebabkan melalui pendidikan seseorang akan mampu menghadapi kehidupan di masa depan. Proses ini sudah berlangsung secara alami semenjak manusia ada di dunia. Sesuai dengan yang tercantum dalam Permendiknas No. 22 Tahun 2006. Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pada dasarnya pendidikan jasmani ialah cakupan dari keseluruhan integral dari sistem pendidikan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani adalah salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan di setiap satuan, mulai dari tingkat dasar hingga tingkat menengah atas. Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang dalam pelaksanaannya banyak menggunakan aktivitas gerak dan kemampuan fisik untuk mencapai tujuan kompetensi pendidikan. Hal tersebut merupakan modal utama dalam menjalankan aktivitas-aktivitas lainnya di sekolah. 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, Maksum & Suroto, 2005: 21). Untuk pengukuran tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui beberapa macam tes, salah satunya *Multistage Fitness Test (MFT)*.

Menurut Dwan et al (dalam 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. 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%.

Menurut Hidayat, (dalam Komarudin, 2015) 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. Melalui kebugaran jasmani yang baik, peserta didik akan mampu menerima dan menyerap setiap pelajaran yang di berikan oleh guru sehingga tujuan daripada pendidikan itu dapat tercapai. Selain itu melalui kesegaran jasmani yang baik, diharapkan setiap peserta didik juga akan memiliki rasa percaya diri didalam kegiatan pembelajaran karena ia tidak akan mudah lelah ataupun mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun dan tentunya tidak mudah kehilangan konsentrasi. 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 dalam arti konsentrasi serta kemampuan melepas cemasnya juga semakin tinggi.

Menurut Ortega, dkk (2008: 1) Tingkat kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk melakukan aktivitas fisik, dan membuat referensi ke berbagai kualitas fisiologis dan psikologis. Kebugaran jasmani memiliki korelasi yang positif dengan prestasi akademik dan hasil belajar, kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus setidaknya dalam waktu singkat hal demikian dapat berkontribusi positif terhadap pencapaian akademik siswa di sekolah (Chormitz dkk, 2009:35). Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kondisi fisik atau ketahanan fisik maka dengan kebugaran jasmani yang baik maka harapannya peserta didik mampu lebih banyak menyerap ilmu dari setiap mata pelajaran di sekolah.

Berdasarkan pengamatan peneliti ketika melihat kondisi peserta didik di lapangan sebenarnya banyak anak yang aktif dalam melaksanakan pembelajaran gerak. Sedangkan konsentrasi peserta didik di lapangan kurang. Hal ini dapat dilihat dari ketidakfokusan peserta didik terhadap materi yang disampaikan guru. Guru menyampaikan materi di kelas namun beberapa peserta didik mengobrol dan melamun namun berbeda ketika peserta didik melaksanakan pembelajaran gerak peserta didik cenderung lebih aktif dalam menerima pembelajaran. Peneliti menduga bahwa faktor konsentrasi juga dapat mempengaruhi keaktifan peserta didik di dalam pembelajaran selain ada faktor-faktor lain misalnya penyampaian guru yang kurang menarik. Melihat dari ungkapan seorang pujangga romawi

Decimus Iunius Juvenalis yaitu “*Mens Sana In Corpore Sano*” harusnya peserta didik yang sehat aktif dalam proses pembelajaran gerak dan harusnya menumbuhkan semangat jiwa serta pikiran yang jernih sehingga menunjang konsentrasi dalam belajar.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan menghubungkan antara dua variabel yaitu variabel bebas (Kebugaran Jasmani) dan variabel terikat (Konsentrasi Peserta Didik). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP Negeri 1 Gondang, Mojokerto dengan jumlah 740, namun disini peneliti menggunakan rumus Slovin untuk mengambil sampel penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 258 peserta didik. Dengan teknik *proporsional random sampling* akhirnya ditemukan sampel yang terdiri dari 89 peserta didik kelas VII, 88 peserta didik kelas VIII serta 81 peserta didik kelas IX.

Penelitian ini menggunakan instrumen tes *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur kebugaran jasmani serta *Grid Concentration Test* untuk mengukur tingkat konsentrasi peserta didik. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada saat pagi hari di jam-jam awal pembelajaran dimaksudkan agar sampel diusahakan tidak berkurang kebugaran maupun konsentrasinya oleh aktivitas yang lain. Pengolahan data penelitian ini peneliti menggunakan deskripsi data dengan format persentase dan *mean* (rata-rata).

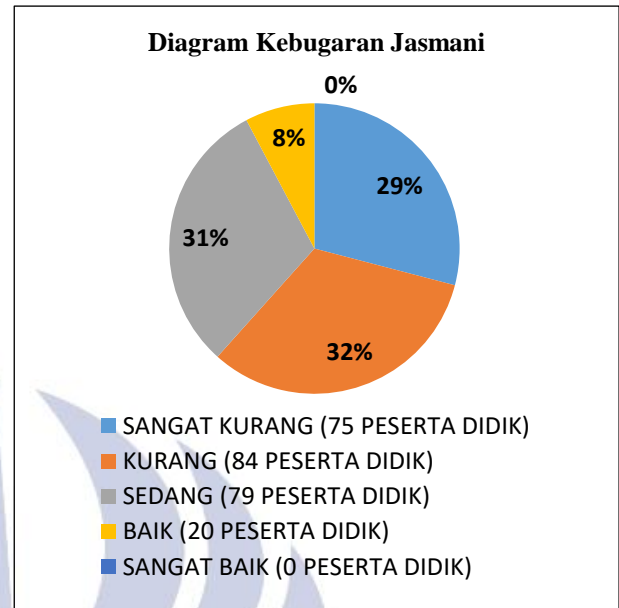
Dalam penelitian ini menggunakan penghitungan dengan perangkat lunak *Statistical Package for Social Science* (SPSS) untuk mengetahui adanya hubungan dua variabel dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product momen pearson*, yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel dari tingkat signifikan, jika ada hubungan maka dicari seberapa kuat hubungan tersebut. Keeratan hubungan ini dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi (r).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengambilan data secara keseluruhan dilakukan sesuai dengan teknik pengambilan data, kemudian dilakukan penghitungan rata-rata kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang secara keseluruhan berkategori “kurang” sedangkan untuk tingkat konsentrasi secara keseluruhan berkategori “kurang”.

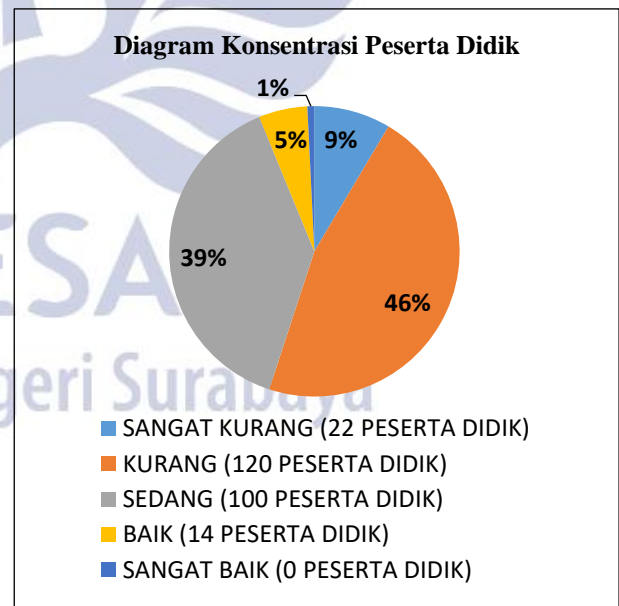
Data kebugaran jasmani diukur melalui tes MTF (*Multistage Fitness Test*). Hasil data tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang terangkum dalam diagram 1 berikut ini:

Diagram 1. Hasil Keseluruhan Data Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Gondang Mojokerto



Sedangkan data konsentrasi peserta didik diukur melalui tes *Grid Concentration Test*. Hasil data tingkat konsentrasi pada peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang terangkum dalam diagram 2 di bawah ini:

Diagram 2. Hasil Keseluruhan Data Tingkat Konsentrasi Peserta Didik SMP Negeri 1 Gondang Mojokerto



Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani terhadap konsentrasi peserta didik pada tabel di bawah ini dengan langkah sebagai berikut, Ho maka tidak ada hubungan antara jasmani terhadap konsentrasi peserta didik, Ha maka ada hubungan antara jasmani terhadap konsentrasi peserta didik, jika nilai Sig>0,05 maka Ho diterima, jika nilai Sig<0,05 maka Ho ditolak. Dengan

menggunakan perangkat lunak SPSS hubungan antara dua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Hasil Uji Korealsi *product momen Pearson*

Variabel	N	Sig.	r
Kebugaran Jasmani	258	0,001	0,21
Konsentrasi			1

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Sig. 0,01 (oleh karena $0,01 < 0,05$, maka H_0 ditolak) artinya ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,21 menurut Wiratna (2015: 127) koefisien korelasi tersebut memiliki keeratan yang lemah. Kemudian pada tabel korelasi diatas menunjukkan koefisien determinasinya sebesar $r = 0,21$, sehingga koefisien determinasinya $r^2 = 0,21^2 = 0,0441 = 4,4\%$, sehingga dapat diketahui sumbangan kebugaran jasmani hanya 4,4% terhadap tingkat konsentrasi, sedangkan 95,6 persen yang lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Chormitz dkk, (2009: 35) Kebugaran jasmani memiliki korelasi yang positif dengan prestasi akademik dan hasil belajar. Kebugaran jasmani dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus setidaknya dalam waktu singkat hal demikian dapat berkontribusi positif terhadap pencapaian akademik siswa di sekolah sehingga kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kondisi fisik atau ketahanan fisik maka dengan kebugaran jasmani yang baik maka harapannya peserta didik mampu lebih banyak menyerap ilmu dari setiap mata pelajaran di sekolah. Melihat fakta di lapangan yang dilakukan oleh peneliti sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Chormitz, dkk (2009) rata-rata peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran rendah cenderung rendah pula konsentrasinya. Hal tersebut juga didukung di dalam penelitian Nuryadi, dkk (2018) semakin tinggi kebugaran jasmaninya maka konsentrasinya cenderung tinggi pula.

Namun rendahnya kebugaran jasmani seperti yang telah dibahas diatas memiliki beberapa faktor antara lain, faktor internal yaitu; genetik, umur dan jenis kelamin, serta faktor eksternal yaitu; aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, status gizi, status kesehatan, kecukupan istirahat serta kadar hemoglobin dalam tubuh (Nurhasan, Maksun & Suroto, 2005).

Dalam tingkat konsentrasi pun tidak hanya kebugaran jasmani yang mempengaruhi antara lain yang mempengaruhi konsentrasi adalah; usia, jenis kelamin, pengetahuan dan pengalaman, serta dapat juga disebabkan oleh rangsangan dari luar seperti, rangsangan benda bergerak, rangsangan cahaya, dan

suara sehingga mengakibatkan fokus teralihkan. Menurut Bhardwaj, Singh dan Rathee (2012) konsentrasi adalah kemampuan untuk sesuatu yang dianggap penting dan melepaskan segala sesuatu yang lainnya yang dianggap mengganggu aktivitas yang dilakukannya. Dikarenakan dari beberapa faktor tersebut sehingga dalam hasil olah data penelitian kebugaran jasmani memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,21 yang artinya memiliki hubungan dengan keeratan yang lemah, sehingga dapat dihitung nilai kontribusinya yaitu hanya sebesar 4,4% terhadap konsentrasi, artinya 95,6% yang lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar kebugaran jasmani yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Oleh karena itu berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas, dapat dijawab yaitu ada hubungan antara kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi, meskipun memiliki tingkat korelasi dengan keeratan yang lemah. Namun disini terdapat dugaan oleh peneliti apabila dengan menggunakan instrumen yang lain yang lebih akurat untuk mengukur kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi maka hasil kontribusi antara variabel kebugaran jasmani terhadap variabel tingkat konsentrasi juga semakin tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, maka dalam hal ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap konsentrasi peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang, Mojokerto, dengan tingkat keeratan lemah dengan nilai signifikansi 0,01.
2. Besarnya kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap konsentrasi peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang, Mojokerto dengan koefisien korelasi sebesar 0,21 sehingga kontribusinya sebesar adalah 4,4%, sedangkan sebesar 95,6% yang lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

Menurut kesimpulan di atas maka peneliti dapat memberikan saran dengan harapan dapat bermanfaat hasil dari penelitian ini. Adapun saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tentang status kebugaran jasmaninya sehingga dapat dijadikan motivasi dan alat ukur untuk melakukan olahraga yang lebih rutin dan teratur setiap hari, informasi ini juga sangat berguna bagi peserta didik yang sedang menghadapi proses belajar mengajar di dalam kelas, sehingga

mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran dan konsentrasinya.

2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar memaksimalkan pembelajaran sebaik mungkin dengan cara memanfaatkan tempat yang ada dengan baik, menciptakan pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik terus aktif dan selalu antusias dalam setiap mengikuti pembelajaran yang diberikan. Kemudian agar memberikan pembelajaran terkait kebugaran jasmani dan memberikan latihan untuk meningkatkan konsentrasi agar siswa mampu menerima pembelajaran dengan baik.
3. Melihat kecenderungan peserta didik yang kurang aktivitas gerak sehingga kebugaran jasmani, besar harapan kami bagi sekolah dan instansi pendidikan agar peserta didik memperoleh aktivitas gerak yang lebih dengan memanfaatkan kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga dengan perhatian yang lebih maksimal lagi.
4. Bagi penelitian selanjutnya agar bisa memaksimalkan lagi dengan model instrumen kebugaran jasmani atau instrumen konsentrasi yang berbeda agar kontribusi dalam setiap variabel bisa semakin besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhardwaj, S., Singh, N., & Rathee, N.K. (2012). A Qualitative Study Of Mental Perseverance And mental Concentration Among Elite And Sub-Elite Wrestlers. *Europian Scientific Journal*, 10(8): 202-209.
- Chormitz, V.R., Slining, M., McGowan, R., Mitchel, E.S., Dawson, G.F., & Hacker, K.A., (2009). There is a Relationship Between Physical Fitness And Academic Achievement, Positive Result From Public School Childern in the Northeastern United States. *Journal of School Health*. 79(1): 30-37.
- Komarudin, (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- 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.
- Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo M.J., & Sjostrom, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Internasional Journal of Obesity*, 32: 1-11.
- Permendiknas, (2006). *Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Standar Isi Untuk Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Wiratna, S. V. (2015). *SPSS Untuk Penelitian*. Bantul-Yogyakarta : Pustaka Baru Press.