



Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Ricky Wahyu Sugiarto¹, Sugeng Purwanto², AM. Bandi Utama³

^{1,2,3} Universitas Negeri Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

Jl. Colombo No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 5528

Email: ¹rickywahyu.2023@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik SMP. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII SMP yang berjumlah 146 peserta didik. Teknik *sampling* yaitu *total sampling*. Instrumen kebugaran jasmani diukur menggunakan tes TKSI untuk anak usia 13-15 tahun dan konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik SMP. Sumbangan kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi peserta didik SMP sebesar 32,20%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 67,80% di luar penelitian ini.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Konsentrasi, Peserta Didik SMP

PENDAHULUAN

Pada era modernisasi sekarang ini, belajar bukan lagi menjadi rutinitas yang disukai peserta didik. Hal tersebut dikarenakan ada banyak hal yang membuat peserta didik malas ataupun jenuh dalam belajar. Peserta didik lebih menyukai bermain ponsel, game online, atau kegiatan lain yang berasal dari lingkungan sekitar. Anak merasa sangat nyaman untuk melakukan game tersebut tanpa merasakan kebosanan dengan jangka waktu yang lama. Penggunaan smartphone juga membawa dampak negatif bagi perkembangan peserta didik yang ditandai dengan malasnya peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi (Lutfiyani, Anggoro, Santoso, & Wijaya, 2024). Semakin beragamnya fitur yang ada pada gawai, membuat banyak orang menjadi semakin ketergantungan dan ketagihan terhadap gawai. Hal ini tentu menjadi faktor penentu berubahnya perilaku individu dalam kegiatan sehari-hari khususnya dalam beraktivitas fisik (Persada, Hidasari, Yanti, Simanjuntak, & Haetami, 2023).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan

sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Saputro, 2018). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Arifandy, Hariyanto, & Wahyudi, 2021). Hal ini juga berlaku bagi peserta didik, peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar (Gunarsa & Wibowo, 2021). Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang peserta didik mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Natal, 2022).

Melalui kebugaran jasmani yang baik, peserta didik akan mampu menerima dan menyerap setiap pelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga tujuan daripada pendidikan itu dapat tercapai. Selain itu, melalui kebugaran jasmani yang baik, diharapkan setiap peserta didik juga akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik tidak akan mudah lelah ataupun mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun dan tentunya tidak mudah kehilangan konsentrasi (Yulianingsih, 2019). Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik akan bisa melaksanakan tugas dengan baik. Kebugaran jasmani yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (fisik aktivitas belajar), yang merupakan kewajiban siswa tiap harinya (Prasetya, Junaidi, & Riyoko, 2023). Peserta didik melalui kebugaran jasmani yang baik, dapat menjaga keseimbangan fungsi tubuh, meningkatkan kemampuan motorik, serta mendukung kesehatan mental dan sosial (Wibowo, Damayanti, Haryono, Kurniawan, & Maulana, 2024).

Pembelajaran PJOK yang didominasi dengan gerakan fisik dilaksanakan di ruang terbuka atau di lapangan. Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi dan sedikit penjelasan (Sembiring, Helmi, & Sihombing, 2022). Permasalahan yang paling mendasar dari belajar adalah membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Peserta didik dituntut untuk tetap berkonsentrasi hingga pelajaran selesai. Konsentrasi adalah salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi pembelajaran. Semakin tinggi konsentrasi seseorang, maka semakin efektif kegiatan pembelajaran tersebut, namun sebaliknya jika

konsentrasi rendah, maka hasil yang diperolehnya tidak maksimal (Sandayanti, Sani, Farich, & Oktaviani, 2021).

Konsentrasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk fokus pada saat mengerjakan sebuah kegiatan hingga selesai pada saat waktu tertentu, sehingga seseorang tersebut mampu mengingat secara baik semua pekerjaan yang sedang berlangsung (Manurung & Simatupang, 2019). Memiliki konsentrasi yang baik tentunya harus mempunyai tingkat kebugaran yang baik, karena ketika kebugaran jasmani yang baik kemungkinan orang tersebut akan mudah untuk merasakan lelah dan akan mudah terkena penyakit, sehingga berdampak pada konsentrasi belajar dan prestasi akademik yang akan diraih.

Kebugaran jasmani diterapkan melalui penerapan dasar seperti daya tahan dan kelincahan sebagai dasar pembentuk gerak yang lebih dalam. Gerakan Kebugaran Jasmani diterapkan melalui struktur materi dengan tujuan kompetensi yang harus dicapai (Ermalinda, Usman, & Sari, 2022). 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. Studi yang dilakukan Nuryadi, Negara, Juliantine, Slamet, & Gumilar (2018) menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap konsentrasi dengan hasil uji korelasi sebesar $r=0,4338$ dan koefisien determinasi sebesar 9,18%. Kebugaran jasmani mempunyai kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan konsentrasi, bahwa anak yang aktif melakukan olahraga dengan kata lain anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi akan menghasilkan tingkat konsentrasi yang lebih lama dibandingkan dengan anak yang mempunyai kebugaran yang rendah.

Berdasarkan pengamatan, ditemukan bahwa seluruh peserta didik memiliki dan menggunakan *smartphone*. Hasil studi tersebut ditemukan bahwa 9 peserta didik merupakan pengguna *smartphone* secara berlebih dengan rata-rata penggunaan 3-8 jam/hari, 5 peserta didik pengguna sedang dengan rata-rata penggunaan 2-3 jam/hari dan sisanya pengguna ringan dengan intensitas penggunaan kurang dari 1 jam perhari. Peserta didik lebih menyukai bermain *game online* daripada aktivitas yang lain misalnya olahraga atau mengikuti ekstrakurikuler. Intensitas yang tinggi dalam bermain *game online* dapat membuat peserta didik kecanduan, sehingga berdampak pada kemalasan peserta didik untuk beraktivitas. Hasil observasi lainnya menunjukkan

bahwa peserta didik susah untuk berkonsentrasi dan sering mengantuk saat mengikuti pembelajaran *online*, peserta didik juga mengalami kelelahan ketika melakukan aktivitas.

Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri di Jambi berjumlah 146 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*, artinya keseluruhan jumlah populasi diambil semua untuk menjadi sampel.

Tingkat kesegaran jasmani diukur menggunakan tes TKSI untuk anak usia 13-15 tahun yang terdiri atas *Hand and Eye Coordination Test* (validitas 0,706, reliabilitas 0,701), *Sit-up* (validitas 0,740, reliabilitas 0,698), *Standing Broad Jump* (validitas 0,766, reliabilitas 0,695), *T Test* (validitas 0,795, reliabilitas 0,692), *Multi stage fitness/Bleep/Beep test* (validitas 0,744, reliabilitas 0,697).

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data konsentrasi dilakukan dengan menggunakan *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka. Tes ini ada angka 100 dengan 2 digit yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan secara acak pada 10 baris x 10 kolom. *Grid Concentration Test* memiliki nilai validitas 0,912 dan reliabilitas 0,803 (Damayanti, Nursanto, Agustina, & Mahmudah, 2021).

Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi *Product Moment*. Sebelum melakukan uji hipotesis, sebelumnya dilakukan analisis prasyarat dengan uji normalitas dan linearitas. Semua analisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) *version 21*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskriptif Statistik

Hasil analisis deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani dan konsentrasi peserta didik kelas VIII SMP disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
Kebugaran Jasmani	146	13,23	2,01
Konsentrasi	146	12,84	2,97

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa data Kebugaran Jasmani ($13,23 \pm 2,01$) dan konsentrasi ($12,84 \pm 2,97$).

Uji Normalitas

Uji normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman data disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	P-Value	Keterangan
Kebugaran Jasmani	146	13,23	Normal
Konsentrasi	146	12,84	Normal

Berdasarkan Tabel 2, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* variabel kebugaran jasmani (X) $0,111 > 0,05$ dan variabel konsentrasi (Y) $0,116 > 0,05$, yang berarti data variabel berdistribusi normal.

Uji Normalitas

Uji normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman data disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	P-Value	Keterangan
Kebugaran Jasmani	146	13,23	2,01
Konsentrasi	146	12,84	2,97

Berdasarkan Tabel 2, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* variabel kebugaran jasmani (X) $0,111 > 0,05$ dan variabel konsentrasi (Y) $0,116 > 0,05$, yang berarti data variabel berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji ANOVA. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai *p-value* $> 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	P-Value	Keterangan
Kebugaran Jasmani (X) * Konsentrasi (Y)	0,419	Linier

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa hubungan fungsional kebugaran jasmani (X) dengan konsentrasi (Y) didapatkan nilai signifikansi (p) $0,419 > 0,05$. Jadi, hubungan kebugaran jasmani (X) dengan konsentrasi (Y) dinyatakan linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode analisis korelasi. Analisis korelasi adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Melihat arah hubungan dari kedua variabel dapat dilihat dari tanda yang terdapat pada hasil koefisien korelasi, bisa bertanda positif (+) dan bertanda negatif (-). Koefisien korelasi bernilai positif, yang artinya semakin baik kebugaran jasmani, maka tingkat konsentrasi juga semakin baik, dan sebaliknya untuk arah negatif. Hasil analisis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Korelasi	r hitung	r tabel (df 145)	P - Value	Keterangan
Kebugaran jasmani (X) dengan tingkat konsentrasi (Y)	0,567	0,162	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4, dapat dilihat bahwa nilai r_{hitung} sebesar 0,567 dan nilai r_{tabel} (df $146-1=145$) sebesar 0,162, sedangkan p -value $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, sehingga H_a yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik SMP”, **diterima**. Korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika kebugaran jasmani baik, maka tingkat konsentrasi juga akan semakin baik. Koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,322 atau 32,20%. Hal ini berarti sumbangan kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi peserta didik SMP sebesar 32,20%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 67,80% di luar penelitian ini, seperti faktor intelegensi, faktor pengetahuan, dan faktor pengalaman.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik di SMP Negeri 1 Pracimantoro Kabupaten Wonogiri. Sumbangan kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi peserta didik SMP sebesar 32,20%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 67,80% di luar penelitian ini. Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan Krissanthy, Kurniawan, & Resita (2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi

peserta didik kelas X SMA Negeri 9 Kota Bekasi. Hasil koefisiensi determinan diperoleh sebesar 33,4% dan sisa dari hasil penghitungan sebesar 66,6% lagi tingkat konsentrasi ditentukan oleh faktor lain. Studi Gil-Espinosa, Chillón, Fernández-García, & Cadenas-Sanchez (2020) yang mengkaji tentang kesegaran jasmani serta hubungannya dengan prestasi akademik. Dalam penelitian ini kesegaran jasmani diukur dengan tiga komponen, yaitu kesegaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesegaran jasmani dengan prestasi akademik.

Studi Putra (2019) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang, Mojokerto, dengan nilai signifikansi sebesar 0,01. Selanjutnya dalam studi Hermawan, Sonjaya, & Raswan (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi. Dalam penelitian Nuryadi et al., (2018) juga menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap konsentrasi dengan hasil uji korelasi sebesar $r=0,4338$ dan koefisien determinasi sebesar 9,18%. Studi yang dilakukan Han (2018) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kesegaran fisik yang baik cenderung memiliki skor rata-rata yang baik pada mata pelajaran dengan tingkat kerumitan yang lebih tinggi misalnya bahasa Inggris, matematika, dan sains. Hasil studi tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang intens mendorong perubahan otak yang terlihat dengan peningkatan oksigenasi dan jaringan, serta peningkatan aktivitas metabolisme dan memberikan peningkatan perkembangan neurologis. Siklus tersebut menandakan bahwa aktivitas fisik menjadi faktor penentu dalam pencapaian prestasi akademik.

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 peserta didik 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.

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 merupakan salah satu aspek yang mendukung peserta didik untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang, maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu (Tarigan, 2021).

Khusus pada pelajar atau peserta didik dengan tubuh memiliki kesegaran jasmani yang baik, pastinya peserta didik akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat. Pendapat Sandayanti et al., (2021) bahwa dengan memiliki konsentrasi yang baik tentunya harus mempunyai tingkat kebugaran yang baik karena ketika seseorang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik kemungkinan orang tersebut akan mudah untuk merasakan lelah dan akan mudah terkena penyakit, sehingga tingkat kesehatannya akan berdampak pada konsentrasi belajar dan prestasi akademik yang akan diraih. Tingkat kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari, sehingga seseorang memiliki tingkat kebugaran yang baik, maka tidak akan memiliki kelelahan yang berarti. Oleh karena itu, semua aktivitas manusia menuntut kebugaran jasmani (Ikram & Firdaus, 2020).

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui olahraga. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga) (Nurcahyo & Budi, 2021). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Semakin meningkat olahraga, maka konsentrasi juga akan meningkat. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa seseorang yang sering berolahraga memiliki fungsi metabolisme yang lebih baik dibandingkan seseorang yang jarang berolahraga atau yang tidak sama sekali berolahraga. Olahraga dapat memperlancar

sistem sirkulasi, sehingga kebutuhan nutrisi dan energi untuk otak tercukupi dan membuat otak dapat bekerja secara maksimal (Sandayanti et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik SMP. Sumbangan kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi sebesar 32,20%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 67,80% di luar penelitian ini. 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, sehingga mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran dan konsentrasinya. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
- Damayanti, P. S., Nursanto, D., Agustina, T., & Mahmudah, N. (2021). *Pengaruh sarapan sehat dan aktivitas fisik program" aksi bergizi" UNICEF terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa SMA di Wilayah Klaten*. Proceeding Book National Symposium and Workshop Continuing Medical Education XIV.
- Ermalinda, D., Usman, K., & Sari, L. P. (2022). Analisis Ketercapaian Hasil Belajar Psikomotorik Materi Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 165733 Tebing Tinggi Tahun Pembelajaran 2020/2021 (Penelitian Masa Pandemi Covid-19). *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 40–44.
- Gil-Espinosa, F. J., Chillón, P., Fernández-García, J. C., & Cadenas-Sanchez, C. (2020). Association of physical fitness with intelligence and academic achievement in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4362.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Raswan, M. S. (2022). Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pendidikan jasmani siswa. *HJSE: Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 52–59.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*,

1(1).

- Lutfiyani, A., Anggoro, T., Santoso, R., & Wijaya, F. (2024). Use of Information Technology on Students' Physical Activity. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(2), 45–54.
- Manurung, M. P., & Simatupang, D. (2019). Meningkatkan konsentrasi anak usia 5-6 tahun melalui penggunaan metode bercerita di TK ST Theresia Binjai. *Jurnal Usia Dini E-ISSN*, 2502, 7239.
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1).
- Nurchahyo, P. J., & Budi, D. R. (2021). Fundamental Movement Skills: Identifikasi Keterampilan Gerak Dasar Olahraga Pada Siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 265–270.
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan respon kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128.
- Persada, I. M., Hidasari, F. P., Yanti, N., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 373–379.
- Prasetya, A., Junaidi, I. A., & Riyoko, E. (2023). Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 07 Mukomuko Dan Siswa SMP Negeri 32 Mukomuko. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 328–337.
- Putra, E. P. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik (Studi Pada Peserta Didik Smp Negeri 1 Gondang Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktaviani, S. (2021). Hubungan Olahraga Dan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(2), 109–116.
- Saputro, Y. D. (2018). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas VIII MTS Surya Buana Malang tahun pelajaran 2017/2018. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 92–101.
- Sembiring, J., Helmi, B., & Sihombing, H. (2022). Efektivitas Pembelajaran Penjas Melalui Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 51–56.
- Tarigan, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Pkn Siswa Kelas Xi Sma Swasta Gkpi Padang Bulan Medan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 3(1), 22–26.
- Wibowo, S. W., Damayanti, I., Haryono, T., Kurniawan, T., & Maulana, F. (2024). Pemanfaatan Supervised Machine Learning untuk Prediksi Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Data TKJI Remaja di Kota Bandung. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(2), 585–593.
- Yulianingsih, I. G. P. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif STAD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 2(2), 204–215.