

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK

Satria Alfinda¹, Wilda Welis²

Fakultas Ilmu Keolahragaa, Universitas Negeri Padang, Padang

Email : Satriaalfinda@gmail.com wildawelis70@gmail.com

Abstrak: The purpose of writing this article is to analyze the relationship between learning concentration and students' physical fitness. The articles that the researchers used in this review article came from online searches through the old google scholar using the keyword "concentration, learning and physical fitness" which the articles the researchers used were articles published or published in the range of 2005 to 2020. Researchers get based on the reviews that researchers do is that good physical fitness can increase student concentration in following the learning process at school. Because good physical fitness can increase the production of endocrine hormones which can stimulate increased concentration and transfer of more oxygen to the brain. So, the better a person's physical fitness, the better the quality of concentration that person has in carrying out daily activities, especially in terms of learning for students.

Keyword: *physical fitness, learning concentration*

Abstrak: Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis hubungan konsentrasi belajar dengan kebugaran jasmani siswa. Artikel yang penulis gunakan dalam review artikel ini berasal dari penelusuran secara online melalui lama google scholar dengan menggunakan kata kunci "konsentrasi, belajar dan kebugaran jasmani" yang mana artikel yang penulis gunakan adalah artikel yang diterbitkan atau dipublikasikan dengan rentang tahun 2005 hingga 2020. Hasil yang penulis peroleh berdasarkan review yang penulis lakukan adalah kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah. Karena kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan produksi hormone endokrin yang mampu merangsang peningkatan konsentrasi serta transfer oksigen yang lebih banyak ke otak. Jadi, semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka kualitas konsentrasi yang dimiliki orang tersebut dalam menjalani aktivitas sehari-hari juga akan semakin membaik, khususnya dalam hal belajar bagi siswa.

Keyword: *Kebugaran jasmani, konsentrasi, belajar*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh pemerintah dalam rangka mewujudkan kualitas manusia yang mampu bersaing di dunia Internasional. Tujuan dari penyelenggaraan pendidikan di Indonesia pun telah jelas tercantum dalam Peraturan Pemerintah No 17 Tahun 2010 tentang pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan (Materi Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013 : 31) yaitu :

"Untuk membangun landasan bagi berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang ; (1) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak