

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT KONSENTRASI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA
DAN KESEHATAN SISWA KELAS VII DI MADRASAH
TSANAWIYAH NEGERI 02 AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ROMI SAFRI NUR PUTRA
NIM. 19086245**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

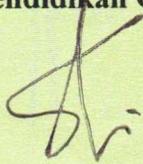
SKRIPSI

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam

Nama : Romi Safri Nur Putra
NIM : 19086245
Program Studi : Penjaskesrek
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

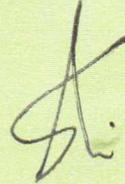
Padang, Agustus 2023

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui
Pembimbing



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Romi Safri Nur Putra

NIM : 19086245

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

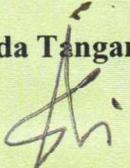
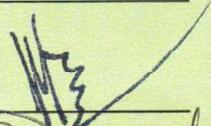
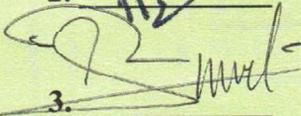
**Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah
Tsanawiyah Negeri 02 Agam**

Padang, Agustus 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Sepriadi, S.Si, M.Pd
2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023
Yang membuat pernyataan



Romi Safri Nur Putra
NIM. 19086245

ABSTRAK

Romi Safri Nur Putra. 2023. Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar siswa yang diduga disebabkan oleh masih kurangnya kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi siswa Siswa kelas VII madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 140 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 31 orang siswa. Instrument penelitian ini menggunakan 1) Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), 2) *concentration grid test*, dan 3) Hasil Belajar Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan semester genap. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana dan korelasi berganda yang dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi dengan uji t.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam dengan $t_{hitung} 2,43 > t_{tabel} 1,69$. 2) Tingkat konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam dengan $t_{hitung} 3,39 > t_{tabel} 1,69$. 3) kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam dengan $F_{hitung} 10,12 > F_{tabel} 3,34$.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Tingkat Konsetrasi, Hasil Belajar PJOK

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga sekaligus pembimbing yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan Ibu Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada sampel penelitian yakni seluruh siswa kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam.
8. Guru PJOK Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu beserta Kakak dan Abang yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rerumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Penelitian relevan	9
G. Kegunaan Penelitian	10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kjian Teori	11
1. Hasil Belajar	11
a. Tujuan Hasil Belajar	14
b. Manfaat Hasil Belajar	14
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar	15
d. Indikator Hasil Belajar	18
2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan	19
3. Kebugaran Jasmani	22
a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	24
b. Tujuan kebugaran jasmani	25
c. Bentuk-bentuk Kebugaran jasmani	26
d. Fungsi Kebugaran Jasmani	27
e. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	28

4. Konsentrasi	30
a. Ciri-Ciri Konsentrasi	32
b. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	33
B. Kerangka Berfikir	35
C. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Waktu Dan Tempat	38
C. Populasi Dan Smpel	39
D. Variabel Penelitian	40
E. Instrumen Penelitian.....	40
1. Instrumen untuk mengukur Kebugaran jasmani.....	41
2. Instrumen Untuk Mengukur Konsentrasi	52
3. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan	53
F. Teknik Pengumpulan Data	54
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	57
1. Kebugaran Jasmani (X_1)	57
2. Tingkat Konsentrasi (X_2)	58
3. Hasil Belajar (Y)	60
B. Uji Persyaratan Analisis.....	61
C. Pengujian Hipotesis.....	62
D. Pembahasan.....	66
1. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII siswa madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	66
2. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII siswa madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	68

3. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kebugaran Jasmani dan tingkat konsentrasi secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Siswa kelas VII siswa madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	71
---	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi penelitian.....	39
2. Pembagian Sampel Penelitian.....	40
3. Norma MFT/ <i>Bleep Tes</i>	43
4. Norma Tes <i>Sit-Up</i>	45
5. Norma <i>Standing Broad jump</i> (centimeter).....	47
6. Norma T Test (detik).....	49
7. Norma <i>Hand and Eye Coordination</i> (Repetisi)	51
8. Instrumen <i>Concentration Grid Test (CGT)</i>	53
9. Norma Penilaian Tes Konsentrasi	53
10. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran jasmani siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	57
11. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tingkat konsentrasi siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	59
12. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	60
13. Uji Normalitas dengan <i>Lilliefors</i>	62
14. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kebugaran jasmani dengan Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	63
15. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Tingkat konsentrasi Dengan Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	64
16. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara kebugaran jasmani danTingkat konsentrasi secara bersama-sama dengan Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ilustrasi pelaksanaan MFT/ <i>Bleep Test</i>	43
2. Ilustrasi Tes <i>Sit-Up</i>	44
3. Ilustrasi Tes <i>Standing Broad jump</i>	46
4. Ilustrasi <i>T-Test</i>	48
5. Ilustrasi <i>T-Test</i>	49
6. Ilustrasi <i>Hand eye coordination test</i>	51
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran jasmani siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	58
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Tingkat konsentrasi siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	60
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Hasil belajar siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Agam	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat dibutuhkan sekali mulai dari taman kanak-kanak sampai tingkat perguruan tinggi untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Kebijakan Pemerintah Indonesia terhadap masyarakatnya dalam bidang pendidikan, kesehatan, dan bidang-bidang lainnya ialah untuk meningkatkan kesejahteraan. Seiring dengan bidang teknologi dan ilmu pengetahuan, maka pemerintah berusaha melakukan pembangunan dibidang pendidikan dan kesehatan. Keberhasilan penyelenggara pendidikan suatu negara dapat dilihat dari sejauh mana tujuan pendidikan tersebut terealisasi. Namun pada dasarnya keberhasilan pendidikan tidak hanya tanggung jawab dari pemerintah saja tapi juga dibutuhkan usaha dari siswa itu sendiri sehingga dapat tercermin melalui hasil belajar yang diperoleh dari proses pendidikan.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Dalam bidang pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional untuk selaras dan seimbang. Secara keseluruhan pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar berperan pada masa yang akan datang.

Pemerintah merumuskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.20 tahun 2008 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa pendidikan nasional berfungsi dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk watak bangsa yang bermartabat, serta tujuan untuk mengembangkan potensi peserta

didik agar menghasilkan manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang di selenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, melainkan juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis , stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya ter fokus pada ha-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran ke arah yang lebih maju salah satunya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. “Hasil belajar yang dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor” (Budi et al, 2019).

“Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan” (Darajat, J 2013).

Pada saat melaksanakan observasi di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN/MTs) 02 Agam, peneliti menemukan permasalahan pada hasil belajar siswa kelas VII terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. hal tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa terutama pada pelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Pada saat melakukan pembelajaran siswa kelas VII kurang memperhatikan intruksi dan informasi yang diberikan oleh guru, adapun pada saat penilaian terutama penilaian harian atau ulangan harian siswa kelas VII

dominan mendapatkan nilai yang rendah, pada saat melakukan penilaian peraktek di lapangan siswa kelas VII dominan mendapatkan nilai cukup bagus. dapat disimpulkan siswa kelas VII di MTsN 2 Agam pada saat penilaian terhadap pembelajaran pendidikan jasmani bentuk penilaian kognitif mengalami kekurangan serta afektif dan psikomotor penilaian siswa cukup bagus, sesuai dengan cara penilaian diatas. “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran siswa dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa” (Muhajir, 2016).

Sesuai dengan keputusan penilaian di sekolah MTsN 2 Agam Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Pendidikan Jasmani atau acuan pencapaian belajar siswa 76 batasan di sekolah tersebut.

Adapun faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa di MTsN 2 Agam tersebut kurangnya motivasi belajar, sarana dan prasarana tidak lengkap, minat siswa yang kurang serta metode guru mengajar kurang baik dan yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa dan tingkat konsentrasi siswa yang kurang.

Sekolah adalah lembaga pendidikan dimana sekolah sebagai wadah pendidikan untuk memperoleh ilmu pengetahuan formal. “Faktor yang dapat mempengaruhi pengukuran tingkat keberhasilan belajar adalah melalui faktor internal dan faktor eksternal” (Indah and Sari 2014). ada beberapa bentuk faktor yang mempengaruhi hasil belajar (1) motivasi belajar sangat diperlukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dimana motivasi adalah keseluruhan daya

penggerak yang berasal dari dalam diri siswa sehingga menimbulkan semangat belajar sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai (Ulandari, Dibia, and Sudana 2014). (2) ketekunan siswa dalam belajar juga diperlukan juga diperlukan untuk menerima hasil belajar yang maksimal, ketekunan belajar adalah sikap yang sungguh-sungguh dalam belajar untuk mencapai keahaman dari materi yang sedang dipelajari. (3) minat belajar suatu bentuk keinginan siswa untuk mengikuti pelajaran dengan baik, dimana minat belajar suatu kecenderungan untuk memberikan perhatian dan tindakan orang lain atau situasi yang menjadi objek dengan disertai dengan perasaan senang menurut (4) kesehatan siswa sangat diperlukan juga terhadap hasil belajar dimana siswa yang kurang sehat akan terganggu hasil belajarnya begitu sebaliknya (5) sarana dan prasarana juga berpengaruh terhadap hasil belajar terutama hasil belajar pendidikan jasmani dimana kurangnya sarana dan prasarana disekolah dapat mempersulit peningkatan hasil belajar siswa.

Menurut (Syafi'I, Marfiyanto dan Rodiyah 2018) "faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa contohnya motivasi, ketekunan, minat, konsentrasi, kebugaran jasmani atau kondisi fisik, kondisi kesehatan". Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar seperti lingkungan (sekolah, masyarakat, dan keluarga). Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang dominan yaitu kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri.

Kebugaran Jasmani merupakan faktor penting untuk menunjang produktivitas belajar, manfaat kebugaran jasmani yang baik salah satunya bagi

siswa dapat berkonsentrasi lebih lama dalam mengikuti proses pembelajaran berlangsung. Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa tetapi dengan kebugaran jasmani yang baik juga mampu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. “Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi, harusnya mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga” (Hidayat, 2015). Dengan kata lain, siswa yang tingkat kebugaran jasmani bagus maka sejalan dengan lamanya berkonsentrasi dengan baik kombinasi tersebut maka akan membuat tercapainya tujuan pembelajaran secara maksimal.

Dalam mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tentunya dibutuhkan konsentrasi yang baik dimana konsentrasi yang baik siswa lebih mudah menyerap dan mencerna pembelajaran dengan baik.

Konsentrasi dalam pembelajaran di mana siswa tertuju pada satu objek atau pembelajaran dengan fokus yang lama dan menghiraukan gangguan dari hal-hal yang menggangukannya. “Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruh oleh stimulasi yang bersifat eksternal dan internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan fokus pada tugas-tugas tertentu” (Komarudin, 2015).

Konsentrasi juga sangat erat kaitannya dengan kebugaran jasmani dimana tanpa tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tingkat konsentrasi siswa pun akan kurang baik maka konsentrasi dengan kebugaran jasmani adalah salah satu alat untuk menunjang prestasi akademik maupun non akademik. Selain itu juga, siswa yang rendah dalam tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi pada

saat belajar di dalam dirinya, akan menyebabkan hasil belajar yang diperoleh tidak maksimal. Sehingga perlu dilakukan perhatian lebih dari guru terhadap siswa tersebut. Sehingga diharapkan akan berdampak pada perubahan hasil belajar untuk selanjutnya menjadi yang lebih baik. Tingginya kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi siswa dalam belajar akan berhubungan dengan tingginya hasil belajar.

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi belajar yang baik cenderung akan mengikuti proses belajar di kelas dan diluar kelas dengan baik dan menghasilkan hasil belajar yang maksimal. Begitu juga sebaliknya peserta didik yang memiliki kebugaran dan tingkat konsentrasi belajar yang tidak baik cenderung mendapatkan hasil belajar yang kurang baik. Kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi belajar yang kurang baik, dapat ditandai dengan :pertama mudah timbulnya lelah pada siswa saat melakukan kegiatan olahraga, mudah mengalami cedera saat berolahraga, menunjukkan sikap yang tidak serius, mudah mengalami tidak fokus saat menerima pelajaran, main-main dan kurangnya rasa ingin berlatih terhadap materi pembelajaran yang diajarkan, kedua, mereka cenderung memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan, dan ketiga, mereka cenderung belajar dan berlatih apabila akan menghadapi ujian. Untuk itu kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi yang tinggi berhubungan erat dengan hasil belajar yang akan dicapai.

Berdasarkan observasi dan data yang ada pada guru yang mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah, terdapat nya hasil belajar yang rendah terutama pada penilaian harian atau ulangan harian mereka (kognitif)

Hasil belajar yang rendah disebabkan oleh banyak faktor terutama pada faktor kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi siswa. Oleh karena itu, guru sangat berperan penting dalam meningkatkan keinginan belajar misalnya membangkitkan semangat siswa dalam belajar, menciptakan kelas yang kondusif dan menyenangkan, menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dan menarik sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran yang dapat meningkatkan kognitif, afektif serta psikomotor siswa, sesuai dengan pemahaman menurut Bloom (dalam Rusmono 2017:8), “hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang meliputi tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor”.

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, untuk mengetahui seberapa besar atau signifikan hubungan tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa di sekolah, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebugaran Jasmani dan tingkat Konsentrasi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan siswa kelas VII di MTsN 2 Agam”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas , maka dapat disimpulkan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Motivasi belajar.
2. Tingkat konsentrasi
3. Tingkat kebugaran jasmani
4. Sarana dan prasarana
5. Minat siswa

6. Ketekunan

7. Kesehatan siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini membahas tentang hubungan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan suatu masalah peneliti ini sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VII di MTsN 2 Agam ?
2. Bagaimana hubungan tingkat konsentrasi dengan hasil belajar pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VII di MTsN 2 Agam ?
3. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VII di MTsN 2 Agam ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VII di MTsN 2 Agam.
2. Untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi dengan hasil belajar pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VII di MTsN 2 Agam.
3. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VII di MTsN 2 Agam.

F. Penelitian Relevan

Berdasarkan peneliti yang dilakukan penulis mencari penelitian relevan dengan penelitian yang lain di antaranya adalah:

1. “Minat Siswa Kelas VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK di SMPN 10 Tualang”(Ummu Atifah, 2020), metode dalam penelitian ini adalah survei yaitu menggunakan kuesioner atau angka dengan sampel sebanyak 120 siswa maka tekni yang dipakai total sampling yang bertujuan untuk mengetahui minat siswa kelas VII dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMPN 10 Tualang.
2. “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa di SMP 27 Makassar” (Muhammad Nur Fitrah, 2019), jenis penelitian ini adalah korelasi antra dua variabel, adapun sampel yang dipakai menggunakan random samling. Tujuan untuk mrngetahui bagaimana analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa di SMP 27 Makassar.

G. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi guru guru olahraga, pelatih dan pembina dalam mengajarkan serta melatih yang berkaitan dengan kebugaran jasmani anak.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan tingkat konsentrasi belajar.
5. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan .