

Available online at <http://jurnal.abulyatama.ac.id/dedikasi>
ISSN 2548-8848 (Online)

Universitas Abulyatama
Jurnal Dedikasi Pendidikan



HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP FOKUS BELAJAR SISWA KELAS X SMK BHINNEKA KARAWANG

Dennies Maulana Yusuf^{1*}, Dhika Bayu Mahardhikasp², Rahmat Iqbal³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, 41361, Indonesia.

*Email korespondensi : 2110631070011@student.unsika.ac.id¹

Diterima Maret 2026; Disetujui Juli 2026; Dipublikasi 31 Juli 2026

Abstract: *This study aims to determine the relationship between physical fitness and learning focus among tenth-grade students at SMK Bhinneka Karawang. The study uses a quantitative approach with a correlational descriptive design. The sample consisted of 96 tenth-grade students majoring in Motorcycle Engineering and Business (TSM), selected using purposive sampling. Physical fitness was measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), while learning focus was measured using the Grid Concentration Exercise Test. Data analysis was performed using descriptive statistics and Spearman's rank correlation test because the data were not normally distributed. The results showed that the average physical fitness score of students was 17.06, which was in the moderate to good category, while the average learning focus score was 16.96, which was in the fairly good category. The correlation test results showed a significance value of $p < 0.05$ with a positive correlation direction, indicating a significant relationship between physical fitness and student learning focus. This study concluded that physical fitness plays an important role in supporting students' ability to maintain focus during the learning process.*

Keywords : *Physical Fitness, Learning Focus, TKJI, Concentration.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa kelas X SMK Bhinneka Karawang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 96 siswa kelas X pada kompetensi keahlian Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TSM) yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan fokus belajar diukur menggunakan Grid Concentration Exercise Test. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan uji korelasi Spearman Rank karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa sebesar 17,06 dengan kategori sedang-baik, sedangkan rata-rata fokus belajar sebesar 16,96 dengan kategori cukup baik. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ dengan arah korelasi positif, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan siswa untuk mempertahankan fokus selama proses pembelajaran.

Kata kunci : *Kebugaran Jasmani, Fokus Belajar, TKJI, Konsentrasi*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, dan afektif. Melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung kesiapan mental siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting yang memungkinkan siswa melakukan aktivitas belajar secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga mampu mempertahankan perhatian dan konsentrasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dengan cadangan energi yang cukup. Secara fisiologis, kebugaran jasmani berhubungan dengan optimalnya fungsi sistem kardiovaskular dan pernapasan yang berperan dalam menjaga suplai oksigen ke otak. Kondisi tersebut mendukung fungsi kognitif, khususnya kemampuan atensi dan pemrosesan informasi. Oleh karena itu, siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan fokus belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang kurang bugar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesiapan belajar dan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran (Hermawan et al., 2022).

Hasil penelitian di lingkungan sekolah menengah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Sabilla et al., 2025) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dengan nilai korelasi yang kuat ($r = 0,763$; $p < 0,05$). Penelitian lain pada siswa SMP Negeri 1 Kampar juga melaporkan adanya hubungan signifikan antara kebugaran jasmani yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan tingkat konsentrasi siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani ($p = 0,047$). Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani merupakan variabel yang relevan dalam mendukung fokus belajar siswa.

Fokus belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi pembelajaran dengan mengendalikan gangguan internal maupun eksternal. Fokus belajar yang rendah dapat menghambat pemahaman materi, menurunkan daya ingat, serta mengurangi keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, fokus belajar menjadi aspek yang sangat penting karena siswa dituntut untuk memahami instruksi, mengoordinasikan gerakan, dan mempertahankan perhatian selama aktivitas fisik berlangsung.

Berdasarkan pengamatan awal di SMK Bhinneka Karawang, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami penurunan fokus belajar selama proses pembelajaran pendidikan jasmani. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi fokus belajar siswa. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung fungsi kognitif, maka perlu dilakukan penelitian untuk

mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa kelas X SMK Bhinneka Karawang.

KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi, yang dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik rutin guna mendukung kerja otot secara optimal dan mencegah obesitas (Zainuddin et al., 2024). Sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani pada Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Kemdikbud, 2021) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan komponen utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang mencakup kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan, yang mendukung aktivitas motorik serta kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran (Wiradihardja & Syarifudin, 2017). Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kekuatan fisik, tetapi juga mencakup berbagai komponen yang saling berkaitan. Komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut berperan dalam menunjang kemampuan tubuh secara menyeluruh. Daya tahan kardiorespirasi, misalnya, berperan penting dalam menjaga kestabilan suplai oksigen ke seluruh tubuh, termasuk otak, sehingga mendukung fungsi kognitif selama aktivitas belajar (Krisnanto & Kartiko, 2015).

Dalam dunia pendidikan jasmani, kebugaran jasmani menjadi indikator penting dalam menilai kesiapan fisik siswa. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki ketahanan fisik yang lebih tinggi, tidak mudah lelah, serta mampu mempertahankan performa belajar dalam waktu yang lebih lama. Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat menyebabkan siswa cepat mengalami kelelahan, menurunnya motivasi belajar, serta berkurangnya kemampuan untuk mempertahankan fokus selama pembelajaran berlangsung. Penelitian yang dimuat dalam Jurnal Dedikasi Pendidikan menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan mampu meningkatkan kemampuan fisik peserta didik secara signifikan. Peningkatan kemampuan fisik tersebut mencerminkan kondisi kebugaran jasmani yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat mendukung kesiapan individu dalam menjalankan aktivitas belajar yang menuntut konsentrasi dan ketahanan mental (Kurniawan et al., 2025)

Pengukuran kebugaran jasmani pada peserta didik di Indonesia umumnya menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI merupakan instrumen baku yang disusun untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kelompok usia tertentu melalui beberapa item tes, seperti lari cepat, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan jantung-paru (Kemdikbud, 2017). Hasil pengukuran TKJI memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa yang dapat diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu, sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk mengkaji hubungan kebugaran jasmani dengan variabel lain, termasuk fokus belajar.

Fokus Belajar

Fokus belajar atau konsentrasi belajar merupakan kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian secara sadar dan berkelanjutan terhadap materi pembelajaran sehingga informasi dapat diterima dan diproses secara efektif. Mardiana, Wulandari, dan Apsari (2024) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar berperan penting dalam membantu siswa mengarahkan pikiran pada kegiatan pembelajaran tanpa mudah terganggu oleh rangsangan lain. Kemampuan fokus belajar yang baik memungkinkan siswa untuk memahami materi secara optimal selama proses pembelajaran berlangsung (Mardiana et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, bahwa tingkat konsentrasi belajar yang tinggi memiliki hubungan positif dengan keberhasilan belajar siswa, karena konsentrasi menjadi faktor kognitif utama yang mendukung efektivitas penerimaan dan pengolahan informasi akademik (Fatchuroji et al., 2023). Fokus belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitar. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kesiapan mental, motivasi, minat, serta keadaan emosional siswa. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, metode pembelajaran, peran guru, serta sarana dan prasarana pembelajaran (Rizvialdi & Sidarta, 2019). Kondisi fisik siswa yang kurang prima, seperti kelelahan atau rendahnya tingkat kebugaran jasmani, dapat menyebabkan menurunnya kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran.

Menurut Rizvialdi dan Sidarta (2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dan kapasitas memori kerja pada pelajar SMA, di mana semakin tinggi intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, kemampuan memori kerja siswa cenderung lebih baik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, fokus belajar menjadi aspek yang sangat penting karena siswa dituntut untuk memahami instruksi gerak, mengoordinasikan aktivitas fisik, serta menjaga keselamatan diri dan orang lain selama kegiatan berlangsung. Ketika fokus belajar siswa menurun, risiko kesalahan gerak dan kurang optimalnya hasil pembelajaran akan semakin besar. Oleh karena itu, fokus belajar memiliki peran strategis dalam menentukan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, fokus belajar juga berhubungan dengan hasil belajar siswa. Siswa yang mampu mempertahankan fokus belajar dengan baik cenderung memiliki pemahaman materi yang lebih baik dan menunjukkan partisipasi aktif selama pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan fokus belajar rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memahami materi, mudah terdistraksi, dan menunjukkan keterlibatan belajar yang rendah.

Hubungan Kebugaran Jasmani dan Fokus Belajar

Hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar dapat dijelaskan melalui pendekatan fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, kebugaran jasmani yang baik mendukung kerja sistem kardiovaskular dan pernapasan dalam menyalurkan oksigen dan nutrisi ke otak. Kondisi ini berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, terutama perhatian dan konsentrasi (Krisnanto & Kartiko, 2015). Dengan suplai oksigen yang optimal, otak dapat bekerja lebih efektif dalam memproses informasi selama proses pembelajaran. Secara psikologis, kebugaran jasmani juga berpengaruh terhadap kondisi mental siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, suasana hati yang lebih stabil, serta motivasi belajar yang lebih

baik. Kondisi psikologis yang positif tersebut dapat membantu siswa mempertahankan fokus belajar dalam jangka waktu yang lebih lama.

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat konsentrasi peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, di mana peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung menunjukkan kemampuan konsentrasi belajar yang lebih tinggi selama proses pembelajaran berlangsung (Sidik et al., 2024). Kebugaran jasmani yang diukur menggunakan TKJI memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah menengah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajarnya (Krissanthy et al., 2020). Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Hermawan et al., 2022) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sinaga menunjukkan bahwa latihan Brain Gym berdampak terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa, melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah dan stimulasi fungsi otak (Sinaga et al., 2024). Selain itu, dalam penelitiannya (Sabilla et al., 2025) pada siswa SMP Negeri 1 Kampar menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi siswa selama pembelajaran PJOK. Hasil penelitian tersebut memperkuat pandangan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting dalam mendukung fokus belajar siswa. Berdasarkan kajian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran yang signifikan terhadap kemampuan fokus belajar siswa dalam proses pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu kebugaran jasmani sebagai variabel bebas dan fokus belajar sebagai variabel terikat. Desain deskriptif korelasional digunakan untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel serta menganalisis hubungan yang terjadi di antara keduanya tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Bhinneka Karawang. Sampel penelitian berjumlah 96 siswa kelas X dari kompetensi keahlian Teknik dan Bisnis Sepeda Motor. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan pertimbangan bahwa sampel memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian dan mampu merepresentasikan populasi yang diteliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis tes. Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 16–19 tahun. TKJI terdiri atas lima item tes, yaitu lari 60 meter, pull-up, sit-up, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil dari masing-masing item tes kemudian dikonversi ke dalam skor dan dijumlahkan untuk memperoleh nilai kebugaran jasmani siswa. Skor tersebut selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu sesuai dengan pedoman TKJI.

Tabel 1. Norma Penilaian TKJI

Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3'14"	5
4	7,3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

Tabel 2. Kriteria Nilai TKJI

No	Kriteria	Keterangan
1	22–25	Baik Sekali
2	18–21	Baik
3	14–17	Sedang
4	10–13	Kurang
5	5–9	Kurang Sekali

Fokus belajar siswa diukur menggunakan Grid Concentration Exercise Test. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan konsentrasi siswa dengan cara mencatat jumlah angka yang berhasil ditemukan secara berurutan dalam waktu yang telah ditentukan, yaitu 60 detik. Skor fokus belajar diperoleh dari jumlah angka yang berhasil dicapai oleh siswa selama pelaksanaan tes. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik tingkat fokus belajar siswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani dan tes fokus belajar yang dilaksanakan secara langsung di lingkungan sekolah. Sebelum pelaksanaan tes, siswa diberikan penjelasan mengenai prosedur dan tata cara pelaksanaan tes untuk menghindari kesalahan pengukuran. Seluruh tes dilaksanakan sesuai dengan petunjuk pelaksanaan masing-masing instrumen guna menjaga validitas dan reliabilitas data.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan kategori masing-masing variabel penelitian. Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat analisis inferensial. Berdasarkan hasil uji normalitas, data tidak berdistribusi normal sehingga analisis hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis korelasi digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 96 siswa kelas X SMK Bhinneka Karawang sebagai responden. Data penelitian

diperoleh melalui pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan pengukuran fokus belajar menggunakan Concentration Grid Exercise Test. Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, dan uji korelasi.

Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik data pada variabel kebugaran jasmani dan fokus belajar sebelum dilakukan analisis lanjutan. Statistik deskriptif kedua variabel disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Dekripsif

Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	Std. Dev
Skor Total TKJI	96	13	21	8	17,06	1,507
Skor Total Grid	96	12	20	8	16,96	1,406

Berdasarkan Tabel 3, skor kebugaran jasmani siswa (Total TKJI) memiliki nilai minimum 13 dan maksimum 21 dengan rentang skor sebesar 8. Nilai rata-rata kebugaran jasmani sebesar 17,06 dengan standar deviasi 1,507, yang menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang menuju baik dengan sebaran data yang relatif homogen. Sementara itu, skor fokus belajar siswa (Total GRID) memiliki nilai minimum 12 dan maksimum 20 dengan rentang skor sebesar 8. Nilai rata-rata fokus belajar sebesar 16,96 dengan standar deviasi 1,406. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan fokus belajar siswa berada pada kategori cukup baik dengan variasi kemampuan konsentrasi yang relatif beragam antar siswa. Uji Prasyarat Analisis Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data kebugaran jasmani dan fokus belajar berdistribusi normal sebagai dasar penentuan teknik analisis statistik yang digunakan. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov–Smirnov			Shapiro–Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total TKJI	.202	96	.000	.906	96	.000
Total Grid	.210	96	.000	.936	96	.001

Berdasarkan Tabel 4, kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 pada kedua uji normalitas. Hal ini menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani (Total TKJI) dan fokus belajar (Total GRID) tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antar variabel tidak dapat menggunakan uji korelasi parametrik Pearson dan dilanjutkan dengan uji korelasi non-parametrik *Spearman Rank*.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar bersifat linear. Hasil uji linearitas menggunakan analisis ANOVA disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Grid Exercise * TKJL	Between Groups	(Combined)	72.616	7	10.374	7.923	.000
		Linearity	55.353	1	55.353	42.277	.000
		Deviation from Linearity	17.263	6	2.877	2.197	.051
	Within Groups		115.217	38	3.032		
	Total		187.833	45			

Berdasarkan hasil uji tersebut, nilai signifikansi pada komponen *Linearity* menunjukkan nilai $p < 0,05$, sedangkan nilai signifikansi pada komponen *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar bersifat linear dan tidak mengalami penyimpangan yang signifikan, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi.

Uji Korelasi Spearman Rho

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka analisis hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rho. Hasil uji korelasi Spearman disajikan pada Tabel 6.

Tabel 4. 6 Hasil Korelasi Spearman Rho

Correlations			TKJL	Grid Exercise
Spearman's rho	TKJL	Correlation Coefficient	1.000	.372**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	96	96
	Grid Exercise	Correlation Coefficient	.372**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	96	96

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,372 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin baik pula fokus belajar yang dimiliki.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,372 berada pada kategori hubungan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang cukup bermakna terhadap fokus belajar siswa, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kemampuan konsentrasi. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa dinyatakan diterima secara statistik.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan ini mengaitkan hasil penelitian dengan teori dan temuan terdahulu untuk menjelaskan hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa kelas X SMK Bhinneka Karawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang menuju baik berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kesiapan fisik yang cukup untuk mengikuti proses pembelajaran. Kebugaran jasmani yang relatif homogen dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik rutin dalam pembelajaran PJOK serta karakteristik siswa SMK yang cenderung aktif secara fisik.

Pada variabel fokus belajar, hasil pengukuran menggunakan *Grid Concentration Exercise Test* menunjukkan bahwa kemampuan fokus siswa berada pada kategori cukup baik dengan variasi kemampuan antar siswa. Variasi ini menunjukkan bahwa fokus belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti kondisi fisik, motivasi, dan lingkungan belajar (Fridaram et al., 2020).

Hasil uji korelasi Spearman Rho menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif melalui peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak, sehingga berdampak pada peningkatan konsentrasi (Widaninggar dalam Krissanthy, 2020). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung fokus belajar siswa selama proses pembelajaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Bhinneka Karawang berada pada kategori sedang menuju baik dengan nilai rata-rata 17,06, sedangkan fokus belajar siswa berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata 16,96. Hasil uji korelasi Spearman Rho menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,372 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran yang cukup berarti dalam mendukung kemampuan fokus belajar siswa, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dan fokus belajar siswa dinyatakan diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar sekolah dan guru PJOK dapat mengoptimalkan program aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebagai upaya mendukung fokus belajar. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel lain yang berkaitan dengan fokus belajar serta menggunakan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, M. T., & Wibowo, S. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil Belajar PJOK SMKN di Gresik. *Jurnal Pendidikan Tembusai*, 9(No. 3 (2025)), 34086–34093.
- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar. *Journal on Education*, 05(04), 13758–13765. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Fridaram, O., Istharini, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2020). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(2), 161–170.
- Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Raswan, M. S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Konsentrasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa. *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)*, 1(2), 52–59. <https://doi.org/https://journal.uniga.ac.id/index.php/hjse>
- Krisnanto, S. B., & Kartiko, D. C. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Unggulan dan Siswa Kelas Non Unggulan (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kertosono). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume*, 03, 64–70.
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SMA 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(August), 77–81. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO> Jurnal
- Kurniawan, E., Juwanda, R., Musran, Syahrianursaifi, & Ilham, M. (2025). Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 8848(2), 1039–1048. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/dedikasi>
- Mardiana, Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 76–84. <https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189>
- Rizvialdi, & Sidarta, N. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kapasitas memori kerja pada pelajar SMA. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(2), 58–64. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2019.v2.58-64>

- Sabilla, A. P. N., Nurmalina, & Noviardila, I. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Pembelajaran PJOK di Kelas VII SMP Negeri 1 Kampar. *Jolma Universitas Pgri Palembang*, 5(I), 49–60. <https://doi.org/10.31851/v5i1.18204>
- Sidik, F. H., Nurwansyah, R., & Purbangkara, T. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Peserta Didik Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi : Jurnal Porkes*, 7(2), 1074–1083. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27255>
- Sinaga, B. A., Muharni, S., & Wardhani, U. C. (2024). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SDS Eben Haezer Family. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/protein.v2i3.589>
- Sugiarto, R. W., Purwanto, S., & Utama, A. B. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Wiradihardja, S., & Syarifudin. (2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Zainuddin, Syahrianursaifi, Musran, & Zaki, A. (2024). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Abulyatama. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 8(2), 843–853.

▪ *How to cite this paper :*

- Yusuf, D.M, Mahardhikasp, D.B., & Iqbal, R. (2026). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Fokus Belajar Siswa Kelas X SMK Bhinneka Karawang. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 10(2), 1165–1175.