

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TINGGI DAN KEBUGARAN
JASMANI RENDAH TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
PADA ANAK USIA DINI (6-9 TAHUN) CLUB
AEROGYM LAMPUNG TAHUN 2022**

(Skripsi)

Oleh

VIDIA FHIARANI



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TINGGI DAN KEBUGARAN JASMANI RENDAH TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PADA ANAK USIA DINI (6-9 TAHUN) CLUB AEROGYM LAMPUNG TAHUN 2022

Oleh

VIDIA FHIARANI

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya hubungan kebugaran jasmani tinggi dan hubungan kebugaran jasmani rendah terhadap tingkat konsentrasi pada anak usia dini (6-9 tahun) di *club aerogym* Lampung. Metode yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dan sampel yang dipilih sebanyak 20 anak. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan instrumen yang digunakan yaitu tes *Grid Concentration*. Pengukuran melalui metode survei dengan *one shoot* model. Hasil penelitian dan analisis menunjukkan, 1. Kebugaran jasmani tinggi memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi, dengan nilai r hitung $> r$ tabel ($0,773 > 0,707$) dan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,598 atau hubungan secara parsial sebesar 59,8%. 2. Kebugaran jasmani rendah tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi, dilihat dengan nilai r hitung $< r$ tabel ($0,105 < 0,707$) dan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,01 atau hubungan secara parsial sebesar 0,1%.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, tingkat konsentrasi, anak usia dini

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF HIGH PHYSICAL FITNESS AND LOW PHYSICAL FITNESS TO CONCENTRATION LEVEL IN EARLY CHILDREN (6-9 YEARS) CLUB AEROGYM LAMPUNG IN 2022

By

VIDIA FHIARANI

The purpose of this study was to determine the magnitude of the relationship between high physical fitness and the relationship of low physical fitness to the level of concentration in early childhood (6-9 years) at the aerogym club Lampung. The method used is product moment correlation analysis and the selected sample is 20 children. The data collection technique used the TKJI test (Indonesian Physical Fitness Test) and the instrument used was the Grid Concentration test. Measurement through survey method with one shoot model. The results and analyst showed, 1. High physical fitness had a significant relationship with concentration levels, with the value of r arithmetic $> r$ table ($0.773 > 0.707$) and the coefficient of determination (R^2) of 0.598 or a partial relationship of 59.8%. 2. Low physical fitness does not have a significant relationship to the level of concentration, seen by the value of r count $< r$ table ($0.105 < 0.707$) and the coefficient of determination (R^2) of 0.01 or a partial relationship of 0.1% .

Keyword: **physical fitness, concentration level, early childhood**

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TINGGI DAN KEBUGARAN
JASMANI RENDAH TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
PADA ANAK USIA DINI (6-9 TAHUN) CLUB
AEROGYM LAMPUNG TAHUN 2022**

OLEH

VIDIA FHIARANI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

**: HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI
TINGGI DAN KEBUGARAN JASMANI
RENDAH TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI PADA ANAK USIA DINI (6-9
TAHUN) CLUB AEROGYM LAMPUNG 2022**

Nama Mahasiswa

: Vidia Fhiarani

No Pokok Mahasiswa

1813051029

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, M. Pd.

NIP. 19880129 201903 1 009

Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd.

NIP. 199906202024061001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

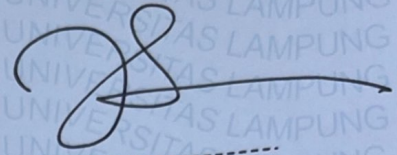
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si

NIP. 19741220 200912 1 002

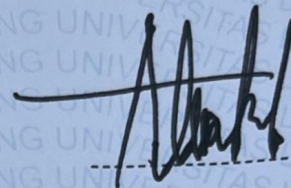
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd



Sekretaris : Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd



Penguji : Lungit Wicaksono, M.Pd



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd
NIP.19870504.201404.1.001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 10 Juni 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vidia Fhiarani
NPM : 1813051029
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “ Hubungan Kebugaran Jasmani Tinggi Dan Kebugaran Jasmani Rendah Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Anak Usia Dini (6-9 Tahun) *Club Aerogym* Lampung ” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang di rujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, September 2025

Yang membuat pernyataan,



Vidia Fhiarani

NPM. 1813051029

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Vidia Fhiarani, lahir di Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada tanggal 21 April 2000 sebagai anak pertama dari empat bersaudara. Penulis lahir dari pasangan Bapak Chairul Saleh dan Ibu Siti Akmalia.

Peneliti telah menyelesaikan pendidikan formal pertama kali di SD Negeri 1 Kaliawi Bandar Lampung tahun (2006-2012), SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun (2012-2015), SMA Negeri 5 Bandar Lampung tahun (2015-2018). Tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS) melalui jalur SBMPTN.

Tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di Yogyakarta. Tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Umbul Pojok, Kelurahan Kaliawi Persada, Kabupaten Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung dan sekaligus melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Perintis 2 Bandar Lampung, Kelurahan Durian Payung, Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung

MOTTO

***“Jangan Pernah Menyerah Untuk Mencoba Dan Jangan Pernah Mencoba
Untuk Menyerah Dalam Berbuat Hal Baik”***

(Vidia Fhiarani)

PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan segala kerendahan hati saya persembahkan karya kecil yang telah berhasilkku selesaikan pada :

Bapak dan Ibuku tercinta, terima kasih karna selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada saya, selalu memanjatkan doa-doa indahny demi kesuksesan saya, dan selalu memberikan nasihat-nasihat yang bermanfaat untuk kebaikan saya, serta selalu merawat, menjaga, membimbing anakmu ini, kalian adalah semangat hidupku.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “*Hubungan Kebugaran Jasmani Tinggi Dan Kebugaran Jasmani Rendah Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Anak Usia Dini (6-9 Tahun) Club Aerogym Lampung*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Mohammad Sofwan Effendi, M.Ed., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono. M.Si., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung.
5. Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Utama atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Kedua atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Dr. Heru Sulistianta, M.Or., selaku Dosen Penguji Utama yang telah memberikan sumbangan saran, kritik, dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff Administrasi Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Bapak dan Ibuku tercinta, Sosok orang tua terhebat yang saya miliki yang senantiasa berdoa bagi kesuksesan disetiap langkah anak-anaknya, yang tiada henti mencurahkan kasih dan sayangnya kepada keluarga. Terima Kasih banyak orang tua ku tersayang buat dukungan nya selama ini.
10. Kepada Keempat Adikku Fatimah Az-Zahra, Siti Fairuz Fauzia, Maulana Ibrahim dan Cantika Mantulity. Terima kasih telah membantu dan mendukung kakakmu untuk menyelesaikan kuliah.
11. Kak Hasan dan Bunda Tati selaku pelatih *club aerogym* Lampung yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
12. Adik-adik dan *MOM Squad club Aerogym* Lampung yang telah bersedia membantu saya menjadi sampel penelitian dalam penelitian ini.
13. Seseorang yang selalu menemani, membantu dan memberi motivasi Arya Reza, terima kasih telah menjadi penyemangat dalam menggapai gelar S1, dan juga selalu menjadi pendengar terbaik.
14. Teman-teman seperjuanganku di Penjas 18 terima kasih atas kebersamaannya selama ini.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Bandar Lampung, September 2022
Penulis,

Vidia Fhiarani
NPM. 1813051029

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR GAMBAR.....	II
DAFTAR LAMPIRAN	II
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian.....	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
1. Senam	5
2. Senam Aerobik	6
3. Anak Usia Dini.....	7
4. Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi	8
a. Kebugaran Jasmani	8
1. Konsep Kebugaran Jasmani	10
2. Kategori Kebugaran Jasmani.....	11
3. Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi Dan Rendah	12
b. Konsentrasi.....	13
1. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi	15
5. Profil Club Aerogym	15
B. Penelitian Relevan.....	16
C. Kerangka Berfikir.....	19
D. Hipotesis	22
III. METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Metode Peneltian.....	23
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel	24
C. Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	24
D. Variabel Penelitian	24
E. Desain Penelitian.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26

1. Lari/Sprint 30 Meter	27
2. Gantung Siku Tekuk/Pull Up	27
3. Baring Duduk/Sit Up 30 Detik	27
4. Loncat Tegak/Vertical Jump	28
5. Lari 600 Meter	28
G. Instrumen Penelitian	30
H. Teknik Analisis Data	31
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Data	35
2. Analisis Data	37
3. Uji Hipotesis	38
a. Uji Hipotesis 1	38
b. Uji Hipotesis 2	39
B. Pembahasan	41
V. KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Lari/Sprint 30 Meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun.....	27
2. Penilaian Gantung Siku Tekuk/Pull Up TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	27
3. Penilaian Baring Duduk/Sit Up TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	28
4. Penilaian Loncat Tegak/Vertical TKJI Anak Usia 6-9 Tahun.....	28
5. Penilaian Lari 600 Meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	28
6. Formulis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	29
7. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	29
8. Norma Penilaian Tes Konsentrasi	31
9. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	33
10. Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Tinggi, Kebugaran Jasmani Rendah Dan Tingkat Konsentrasi	35
11. Hasil Analisis Korelasi	38
12. Analisis Data Kebugaran Jasmani Tinggi Terhadap Tingkat Konsentrasi.....	38
13. Analisis Data Kebugaran Jasmani Rendah Terhadap Tingkat Konsentrasi ...	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Senam Aerobik Persani Lampung 2020	7
2. Club Aerogym Persani Lampung 2020	16
3. Desain Penelitian.....	25
4. Langkah-Langkah Penelitian	26
5. Tes Concentration Exercise Grid	30
6. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Tinggi Anak Usia Dini (6-9 Tahun) Di Club Aerogym Lampung	36
7. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Rendah Anak Usia Dini (6-9 Tahun) Di Club Aerogym Lampung	37
8. Deskripsi Data Tingkat Konsentrai Anak Usia Dini (6-9 Tahun) Di Club Aerogym Lampung	31
9. Lari 30 Meter	62
10. Gantung Siku Tekuk.....	62
11. Baring Duduk 30 Detik	63
12. Loncat Tegak	63
13. Lari 600 Meter	64
14. Tes Konsentrasi.....	64
15. Foto Bersama	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	49
2. Surat Balasan Izin Penelitian	50
3. Daftar Nama Anak Dalam Penelitian.....	51
4. Rekapitulasi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Anak-Anak Usia Dini (6-9 Tahun) Club Aerogym Lampung.....	52
5. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tingkat Konsentrasi Anak-Anak Usia Dini (6-9 Tahun) Club Aerogym Lampung.....	53
6. Rekapitulasi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Tinggi, Kebugaran Jamani Rendah Dan Tingkat Konsentrasi Pada Anak-Anak Usia Dini (6-9 Tahun) Club Aerogym Lampung.....	54
7. Rekapitulasi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Tinggi Dan Tingkat Konsentrasi Anak-Anak Usia Dini (6-9 Tahun) Club Aerogym Lampung ...	55
8. Rekapitulasi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Rendah Dan Tingkat Konsentrasi Anak-Anak Usia Dini (6-9 Tahun) Club Aerogym Lampung....	56
9. Hubungan Kebugaran Jasmani Tinggi Terhadap Tingkat Kosentrasi.....	57
10. Hubungan Kebugaran Jasmani Rendah Terhadap Tingkat Kosentrasi.....	59
11. R Tabel	61
12. Dokumentasi Penelitian.....	62

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kemampuan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Oleh karena itu bisa bermacam-macam tingkatannya dari mulai yang ringan, sedang, dan berat. Kebugaran jasmani bersifat relatif, baik secara anatomis maupun fisiologis. Artinya fit tidaknya seseorang selalu dihubungkan dengan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan (Griwijoyo & Sidik, 2013:19). Pendapat lain mengenai kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Depdiknas, (2002) yaitu, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari anak yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya. Menurut Nurhasan & Cholil (2017), anak yang bugar memiliki keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah harian dari lingkungan belajarnya, dan juga cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak dalam proses belajar, sehingga anak yang bugar mempunyai kemampuan belajar yang lebih baik.

Anak-anak yang sedang berlatih di *club aerogym* lampung hampir secara keseluruhan mempunyai kebugaran jasmani yang baik tetapi ada beberapa anak yang kurang berkonsentrasi pada saat latihan, pada kenyataannya konsentrasi sangat penting dalam proses belajar karena akan menjadikan anak belajar menjadi lebih mudah dan memahami

materi yang telah diberikan. Pujiwidodo (2016), mengatakan, konsentrasi merupakan suatu keterampilan yang pada hakikatnya dapat dilatih dan ditingkatkan, konsentrasi sangat mudah terbentuk melalui latihan. Mempertahankan kepekaan psikis dan mengatur energi psikis selama latihan, hal ini tidak saja dapat meningkatkan ketajaman konsentrasi, tetapi juga memperbaiki kemampuan melakukan seleksi terhadap perhatian dan perubahan-perubahan keterampilan. Pendapat lain dari Djamarah (2008), konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya.

Berdasarkan observasi di *Club Aerogym* Lampung sebagai asisten pelatih, peneliti sebelumnya telah mengambil hasil tes awal TKJI untuk menentukan tinggi dan rendah kebugaran jasmani anak di *Club Aerogym* Lampung dan ada beberapa anak di usia 6-9 tahun (putra 10 putri 10) mengalami kurang fokus dan kurang berkonsentrasi pada saat latihan. Faktor penyebabnya yaitu: 1) Anak kelelahan dikarenakan pelaksanaan latihan dilakukan setelah anak selesai sekolah, 2) Anak sering mengantuk dikarenakan jamtidur yang tidak teratur, 3) Seringnya anak tidak sarapan/makan siang sebelum latihan.

Berhubungan dengan permasalahan tersebut peneliti berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian mengenai “Hubungan Kebugaran Jasmani Tinggi dan Kebugaran Jasmani Rendah Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Anak Usia Dini (6-9 Tahun) *Club Aerogym* Lampung 2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat di definisikan masalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar anak terlihat kurang berkonsentrasi pada saat latihan.
2. Sebagian besar anak terlihat kurang fokus pada saat diberikan materi oleh pelatih.
3. Sebagian besar anak terlihat kurang bersemangat dikarenakan kelelahan.

4. Beberapa anak sering mengalami kelelahan dikarenakan sebelum latihan anak terlalu banyak aktivitas.
5. Beberapa anak sering mengalami kelelahan jika sedang ada jadwal fisik.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, agar tidak meluas maka penelitian ini terbatas pada “Hubungan Kebugaran Jasmani Tinggi dan Kebugaran Jasmani Rendah Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Anak Usia Dini (6-9 Tahun) *Club Aerogym* Lampung 2022”.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana hubungan antara kebugaran jasmani tinggi terhadap tingkat konsentrasi?
2. Bagaimana hubungan antara kebugaran jasmani rendah terhadap tingkat konsentrasi?

E. Tujuan Penelitian

Secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan langsung kausalitas yang terjadi di antara variabel-variabel penelitian. Hubungan tersebut merupakan hubungan yang bersifat langsung maupun tidak langsung, untuk lebih jelasnya, hal-hal yang dapat digali dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani tinggi terhadap tingkat konsentrasi ?
2. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani rendah terhadap tingkat konsentrasi ?

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelatih dan Guru Penjas

Hasilnya diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumbangan pemikiran dalam peningkatan kebugaran jasmani dan peningkatan

konsentrasi pada anak disekolah maupun *club*.

- 2 Secara teoritis penelitian ini diharapkan akan menghasilkan sintesis mengenai faktor hubungan langsung antara kebugaran jasmani tinggi dan kebugaran jasmani rendah terhadap tingkat konsentrasi.

- 3 Bagi Prodi Penjas

Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut terhadap pembinaan prestasi olahraga.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Senam

Senam adalah suatu olahraga yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh dengan gerakan tertentu dan sudah dipilih dengan seksama, senam merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang dilakukan secara sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat bagi tubuh, Madijono (2010:1).

Dikutip dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (2010), senam adalah bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran. Menurut Peter H. Werner (Dalam Muhajir 2006:70), pengertian senam adalah suatu latihan tubuh pada lantai ataupun alat yang dirancang sedemikian rupa untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan kelenturan, kelincahan, dan koordinasi, serta kontrol diri.

Biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat *fitness*, di *gymnasium*, maupun di sekolah. Sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh pengajar olahraga di sekolah. Senam merupakan elemen penting dalam kurikulum penjasorkes di sekolah dasar, karena membentuk bagian besar dari program dasar. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.

2. Senam Aerobik

Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi dengan kecepatan dalam menempuh waktu. Dua cirinya adalah 1) Olahraga tersebut cukup mengakibatkan tubuh berfungsi untuk jangka waktu sedikitnya 20-30 menit setiap olahraga, 2) Olahraga tersebut akan memberikan kegiatan yang cukup menarik sehingga ingin mengulangi kembali gerakan yang sudah dilakukan tadi (Garrison & Susanto, 2010).

Kata aerobik sendiri berasal dari Yunani yaitu aer yang berarti udara dan bios berarti hidup, jadi dapat diartikan sebagai hidup dalam udara. Semua proses dalam tubuh dapat berlangsung bila ada oksigen, yang secara kolektif dinamakan metabolisme aerobik (Soeharto, 2010: 385).

Pengertian senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Marta Dinata, 2007). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Senam aerobik dilakukan secara kontinu lebih dari 4 menit dan dilakukan dengan intensitas rendah yang termasuk dalam golongan olahraga aerobik (Hasanah & Santoso, 2018).

Latihan ini disebut juga sebagai general endurance, sehingga dapat dikemukakan sebagai senam aerobik, yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu (Marta Dinata, 2003:9).

Manfaat aerobik adalah 1) meningkatkan stamina dan mengurangi kelelahan, 2) latihan aerobik menstimulasi sistem kekebalan anda, membuat anda tidak terlalu rentan terhadap penyakit kecil yang disebabkan virus, seperti pilek dan flu, 3) mengurangi resiko

kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke, dan jenis kanker tertentu.



Gambar 7. Senam Aerobik Persani Lampung 2020

Istilah senam aerobik sering dikatakan sebagai latihan olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesegaran kardiorespiratori atau kesegaran aerobik. Kesegaran kardiorespiratori adalah kemampuan melepaskan energi metabolisme yang ditunjukkan dengan kemampuan kerja fisiologis tubuh untuk menghasilkan efisiensi dari pembuluh darah, jantung dan paru dalam periode waktu lama.

Kesegaran kardiorespiratori atau daya tahan kardiovaskuler atau kesegaran aerobik juga didefinisikan sebagai kemampuan sistem respirasi dan sirkulasi untuk menyediakan oksigen guna kerja otot selama aktivitas ritmik dan kontinyu dengan melibatkan kelompok otot besar (Marta Dinata, 2004:4).

Olahraga aerobik dapat dipertahankan dari lima belas menit sampai dua puluh menit hingga beberapa jam dalam sekali latihan, kebugaran tubuh dapat dicapai jika olahraga yang dilakukan dapat mencapai sasaran berbagai komponen kebugaran.

3. Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan anak yang memiliki masa keemasan bagi perkembangan fisik dan mental anak tersebut. Perkembangan fisik anak akan ditandai dengan kemampuan koordinasi fisiknya yang meningkat sehingga mereka bisa melompat dan berlari.

Pada masa ini, anak sangat sensitif menerima segala pengaruh yang di berikan oleh lingkungan. Anak pada usia ini dapat di analogikan dengan sepotong karet busa yang menyerap air sepenuhnya dengan tidak memperdulikan apakah air tersebut kotor atau bersih. Oleh sebab itu, masa kanak-kanak adalah masa yang sangat berpengaruh bagi perkembangan anak di masa depan.

Kesuksesan-an anak dalam melalui masa ini menjadi pondasi bagi kesuksesan-an anak tersebut di masa depan. Umur manusia dapat dibagi menjadi beberapa rentang atau kelompok dimana masing-masing kelompok menggambarkan tahap pertumbuhan manusia tersebut. Salah satu pembagian kelompok umur dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI (2009) dalam situs resminya yaitu depkes.go.id sebagai berikut:

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. Masa Balita | = 0 – 5 Tahun |
| 2. Masa Kanak-Kanak | = 6 – 11 Tahun |
| 3. Masa Remaja Awal | = 12 – 16 Tahun |
| 4. Masa Remaja Akhir | = 17 – 25 Tahun |
| 5. Masa Dewasa Awal | = 26 – 35 Tahun |
| 6. Masa Dewasa Akhir | = 36 – 45 Tahun |
| 7. Masa Lansia Awal | = 46 – 55 Tahun |
| 8. Masa Lansia Akhir | = 56 – 65 Tahun |
| 9. Masa Manula | = 65 Tahun - Atas |

(Berliana Sandra, Zulkifli N, 2019) Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamentaagi kehidupan selanjutnya. Anak adalah manusia kecil yang unik karena setiap anak mempunyai ciri khas masing-masing yang tidak sama dengan orang dewasa dan anak-anak lain walaupun mereka seusia. Anak juga sangat membutuhkan perhatian baik dari lingkungan rumah terutama kedua orang tuanya mau pun lingkungan sekolah.

4. **Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi**
Kebugaran jasmani berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi, Haapala (2012) mengatakan, olahraga dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi dalam jangka panjang. 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 rendah. Hal ini juga dikemukakan dalam penelitian (Nuryadi, dkk 2018) dampak lain dari kebugaran jasmani menyebabkan perubahan yang signifikan pada sistem endokrin. Hasil penelitian tersebut menyatakan semakin tinggi kebugaran jasmani maka semakin rendah respon kortisolnya dalam arti konsentrasi serta kemampuan melepas cemasnya juga semakin tinggi.

II. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Wiarto, 2015:55). Tubuh yang bugar sangat penting dalam menjaga aktifitas kehidupan sehari-hari serta terhindar dari berbagai penyakit. Namun, nilai kebugaran jasmani setiap orang berbeda sesuai dengan tugas tuntutan fisik masing-masing (Arisman, 2018).

Kebugaran jasmani adalah komponen yang dikelompokkan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*) (Wiarto, 2015:56). Selain itu Marta Dinata (2003:16) mengemukakan bahwa, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting untuk mendukung anak untuk berlatih dan mengaplikasikan kemampuan dirinya. Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik, ia dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik, begitu sebaliknya seseorang yang memiliki kesegaran jasmani kurang baik ia tidak

dapat melakukan tugasnya dengan baik pula. Dengan demikian, anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik, yang tentunya menghasilkan prestasi yang optimal.

Dengan jasmani yang baik, anak mampu berfikir secara jernih, penuh kreatifitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk berlatih sehingga dapat berhasil dengan memuaskan (Pujiwidodo, 2016). Selain itu dijelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olah raga, dan prestasi belajar) (Sulistiono, 2014).

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, harus melatih komponen dasar kondisi fisik yang terdiri atas: 1) Ketahanan jantung, peredaran darah dan pernafasan, 2) Ketahanan otot lengan, 3) Ketahanan otot perut, 4) Kelenturan (Marta Dinata, 2007). Manfaat kebugaran jasmani yang baik yaitu dapat melancarkan aliran darah, memperkuat otot jantung, memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi, meningkatkan konsentrasi dan dapat membantu mengendalikan stress (Akbar et al, 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan sistem tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa kelelahan fisik dan cedera serta kemampuan menjaga level tinggi energi untuk melakukan tugas sehari-hari.

1. Konsep Kebugaran Jasmani

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari biasanya manusia terhambat oleh timbulnya gejala-gejala yang berhubungan dengan kondisi tubuh mereka, sedangkan manusia harus mempertahankan kehidupannya dengan aktivitas-aktivitas yang dapat menghasilkan sumber kehidupan seperti, bekerja, berdagang dan sebagainya (Paryanto & Wati, 2013).

Kebugaran jasmani merupakan modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Maka dari itu agar memiliki kebugaran jasmani yang baik harus diperlukan pembinaan dan pemeliharaan secara berlangsung, Menurut Giriwijoyo (2007:43) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang kemampuan jasmaninya menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”.

Lebih lanjut menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Seperti yang dijelaskan diatas, bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas atau suatu pekerjaan walaupun setelah melakukan pekerjaan yang berat sebelumnya karena masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas. Begitu sebaliknya, orang yang sehat

belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama.

2. Kategori Kebugaran Jasmani

Menurut Nur Ichsan Halim, (2013) terdapat 5 kategori kebugaran jasmani:

- a. Kategori Sangat Kurang.
Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik atau malas, biasanya selalu duduk berjam jam di depan televisi, banyak makan, pecandu rokok dan alkohol dan tidak berolahraga sama sekali.
- b. Kategori Kurang
Seseorang yang tidak memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga.
- c. Kategori Sedang
Seseorang yang memanfaatkan waktu senggangnya untuk berolahraga, rajin berjalan kaki dipagi hari, orang yang dapat memelihara kondisi kesehatannya.
- d. Kategori Baik
Seseorang yang tekun berlatih dan berusaha keras dalam bentuk latihan olahraga agar berprestasi, orang yang sebagian waktu besarnya hanya untuk melakukan kegiatan berolahraga.
- e. Kategori Sangat Baik
Seseorang yang berolahraga secara kompetitif, orang yang selalu meningkatkan kondisi tubuh, selalu aktif dalam tiga olahraga besar (lari, renang dan sepeda) orang yang termasuk dalam kategori ini tidak perlu lagi program kondisi apapun dalam mengejar kebugaran jasmani.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi Dan Rendah

Istilah kebugaran jasmani (*physical fitness*) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik.

Secara harfiah arti *physical fitness* ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani, ini berarti ada sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu.

Dikemukakan oleh Depdiknas, (2002) yaitu, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Kebugaran jasmani bersifat relatif baik secara anatomis maupun fisiologis, artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang dilaksanakan.

Dalam cabang olahraga senam terkhusus *aerobic gymnastic*, kebugaran jasmani yang tinggi berdampak baik bagi atlet dan atlet tidak akan mudah merasa lelah. Begitu sebaliknya jika kebugaran jasmaninya rendah atlet akan mudah merasa lelah.

Tingkatan tinggi dan rendahnya kebugaran jasmani pada penelitian ini dilihat dari hasil tes TKJI anak-anak di *club aerogym* lampung pada bulan Agustus.

III. Konsentrasi

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 (Permana, 2019). Konsentrasi adalah suatu kecakapan yang dimiliki seseorang dan diperoleh melalui pembelajaran yang dilakukan oleh orang tua atau guru. Konsentrasi juga mengandung pengertian pemusatan pikiran untuk melakukan sesuatu kegiatan (Manurung & Simatupang, 2019). Nugraha (2008:103) mengemukakan bahwa konsentrasi

adalah pemusatan pikiran, perhatian terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal yang lainnya yang tidak berhubungan.

Anak yang tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar berarti tidak dapat memusatkan pikirannya terhadap materi yang diajarkan. Sedangkan menurut (Widyanto, 2020), bahwasannya dalam suatu olahraga, konsentrasi merupakan faktor yang begitu penting pada saat latihan atau pertandingan, jika atlet mengalami gangguan dalam konsentrasi maka pada dasarnya semua gerakan ataupun strategi dapat terpecah belah dan bermasalah.

Gangguan konsentrasi berhubungan dengan kemampuan anak untuk memperhatikan segala sesuatu dan akan mudah teralihkan perhatiannya. Kemampuan konsentrasi anak dapat berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. Anak yang terganggu konsentrasinya dalam melakukan sesuatu ia akan mengalami kesulitan untuk memfokuskan konsentrasinya, perhatiannya dalam menyelesaikan tugas yang diembannya secara terus menerus. Mereka sering lupa instruksi-instruksi, kehilangan barang-barang dan tidak memperhatikan arahan dari orang tua dan gurunya. Anak tampak melamun di kelas dan gelisah.

Konsentrasi atau pemusatan perhatian merupakan salah satu hal yang dibutuhkan dalam diri setiap manusia yang berfungsi antara lain dalam rangka pengambilan keputusan mengenai objek yang disukai atau diminati.

Berdasarkan kutipan tersebut dapat di pahami bahwa konsentrasi akan menentukan keberhasilan dalam proses belajar maupun latihan, oleh sebab itu maka setiap anak perlu melatih konsentrasinya dalam proses belajar akan menjadi anak lebih mudah untuk memahami setiap materi yang telah diberikan sehingga proses belajar menjadi tidak sia-sia.

Konsentrasi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi itu perhatiannya harus dipusatkan kepada satu objek dan pikirannya harus memikirkan materi yang telah diberikan. Berkonsentrasi di dalam kelas pada saat latihan adalah menjauhi segala gangguan yang membuat anak tidak fokus terhadap suatu materi latihan seperti mengobrol dengan temannya, bercanda, sibuk sendiri dan lain-lain.

1. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi

Seorang anak bisa berkonsentrasi dengan baik atau tidak dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, internal dan eksternal.

- 1) Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri anak itu. Misalnya ketidaksiapan mereka dalam menerima pelajaran, materi, kondisi fisik, dan kondisi psikologis anak tersebut.
- 2) Faktor eksternal adalah faktor atau pengaruh yang berasal dari luar individu. Misalnya adanya suara-suara berisik dari TV maupun radio dan suara-suara mengganggu lainnya. (Manurung & Simatupang, 2019).

Robert Dilts dan Jennifer Dilts (2004:7) menyatakan bahwa sulitnya berkonsentrasi dipengaruhi karena 1) Seorang anak mempunyai terlalu banyak gangguan dan kekhawatiran, 2) Ingin melakukan sesuatu yang lain, 3) Merasa kelelahan, 4) Merasa lapar, 5) Canggihnya teknologi jaman sekarang seperti komputer dan internet serta mainan yang dapat mengganggu konsentrasi anak seperti playstation dan video game.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya konsentrasi adalah rasa lelah yang dialami anak, rasa lapar, adanya keinginan untuk melakukan sesuatu, terlalu mengandalkan orang lain, beban pelajaran, canggihnya teknologi jaman sekarang dan suasana-suasana yang bisa membuat kegaduhan sehingga

konsentrasinya terganggu. Faktor- faktor ini hendaknya diperhatikan oleh orang tua maupun guru agar anak dapat berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas belajar.

5. **Profil *Club Aerogym***

Club aerogym Lampung merupakan tempat latihan untuk anak-anak khususnya *aerobic gymnastic* dan *aerobic marathon* yang dikelola oleh *Coach* Hasan dan *Coach* Tati (Pelatih senam aerobik Lampung). Awal mulai club ini berdiri tepatnya pada tanggal 12 Januari 2020 dan hanya 3 orang anak yang berlatih, seiring berjalannya waktu dari minggu ke minggu hingga saat ini peminatnya pun bertambah semakin banyak. Lokasi latihan *Club Aerogym* Lampung berada di *Hall B* PKOR Way Halim.

Jadwal latihan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu tepatnya di hari Selasa, Sabtu dan Minggu, dan untuk jam latihan pelatih menjadwalkan di hari Selasa pukul 15.30 WIB – 17.15 WIB, di hari Sabtu pukul 09.00 WIB – 11.00 WIB, dan di hari Minggu pukul 07.00 WIB – 10.00 WIB.

Beridrinya club senam ini dikarenakan sang pelatih berkeinginan pembinaan *aerobic gymnastic* Lampung tetap berjalan dan akan melahirkan bibit-bibit atlet yang baru khususnya untuk menjadi atlet *aerobic gymnastic* Lampung.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk referensi atau bahan acuan teori yang sudah ada.

Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Jaka Fitriyanta (2016)

“Hubungan Indeks Kebugaran Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak SD “ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui indeks kebugaran, tingkat konsentrasi belajar, dan hubungan faktor tersebut pada siswa kelas 3 SDIT Luqman Al Hakim. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 3 SDIT Luqman Al Hakim yang berjumlah 32 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian observasional, dengan desain studi cross sectional.

Teknik sampling menggunakan purposive sampling yaitu meliputi sehat, ditemui saat edem harus memenuhi kriteria inklusi dan bersedia sebagai responden untuk diukur indeks kebugaran dan konsentrasi belajarnya. Instrumen pada penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJ) umur 7-9 tahun untuk mengukur indeks kebugaran, tes Bourdon Wiersma untuk mengukur konsentrasi belajar, dan angket untuk mengetahui jumlah aktivitas olahraga anak.

Teknik analisis data indeks kebugaran dan tingkat konsentrasi belajar dengan analisis deskriptif sedangkan hubungan faktor tersebut menggunakan program SPSS yaitu uji korelasi non parametrik Spearman. Hasil penelitian menunjukkan indeks kebugaran paling banyak pada kategori sedang, konsentrasi belajar paling banyak adalah lebih dan $r = 0,004$ artinya $P < 0,05$ dan nilai output koefisien korelasi (correlation coefficient) sebesar 0,494 yang berarti adanya hubungan signifikan antara kebugaran dengan konsentrasi belajar pada anak SD usia 7-9 tahun.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Erwin Permana Putra (2019) “Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik” Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani 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%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Arifiani Rahmawati (2014) “Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat Dari Kebiasaan Makan Pagi” Sarapan sangat penting bagi anak. Sarapan dapat mengoptimalkan kerja otak sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik.

Hal ini harus didukung oleh kondisi fisik dan kecukupan energi. Sesuai dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar (tahun pertama sekolah dasar) dilihat dari kebiasaan sarapan pagi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi banding. Pengambilan data penelitian menggunakan kuesioner yang diisi oleh orang tua dan siswa. Populasi penelitian ini adalah 388 siswa, sedangkan sampel penelitian ini adalah 162 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsentrasi belajar anak yang sarapan dan tidak.

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, dapat dilihat dari nilai probabilitas signifikan bahwa semua variabel normal bernilai lebih dari 5% atau 0,05. Variabel kebiasaan sarapan siswa kelas satu SD memiliki signifikansi 0,067 lebih besar dari 0,05. Sedangkan variabel tingkat konsentrasi belajar siswa memiliki nilai signifikansi 0,20, yang berarti lebih besar dari 0,05.

Sedangkan hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi 0,288. Hasil analisis hipotesis menggunakan uji-t untuk melihat perbandingan konsentrasi belajar anak yang sarapan dan tidak menunjukkan nilai signifikansi $0,297 > \alpha (0,05)$ sehingga H_a diterima. Artinya ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar antara anak yang sarapan dan tidak. Disarankan kepada siswa, orang tua, guru dan masyarakat umum agar dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya anak sarapan pagi dan pengaruhnya dalam proses pembelajaran dan dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) semakin canggih membuat anak semakin mengikuti perkembangan jaman yang bermuara pada gejala penurunan tingkat kebugaran jasmaninya.

Kebutuhan anak untuk bergerak lebih bebas tidak bias dipenuhi lagi karena keterbatasan waktu dan kesempatan untuk berlatih jasmani, sehingga kebugaran jasmani perlu ditingkatkan pada setiap individu. Tingkat kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa timbul rasa lelah yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang setiap hari. Memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Setiap anak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda serta tingkat konsentrasi yang berbeda.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas 36 moderat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

Anak-anak merupakan salah satu sumber daya manusia yang perlu dibina kebugaran jasmaninya dengan tujuan mengembangkan keterampilan gerak dan tingkat kebugarannya. Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu: kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani perlu dievaluasi dengan melakukan pengukuran. Seperti yang sudah dijelaskan oleh para ahli di atas, kebugaran jasmani

yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh anak usia dini untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stress lingkungan, dan melakukan aktivitas sehari-hari.

Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Selain itu, akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan aktivitas fisik yang berat. Dalam melakukan aktivitas fisik tingkat kebugaran jasmani tinggi sangat membantu untuk lancarnya kegiatan yang kita jalankan dan mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi sangatlah menunjang untuk mendapatkan tingkat konsentrasi yang baik.

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain makanan, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup dan lingkungan. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energi pun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan lingkungan yang ada disekitar kita, baik lingkungan fisik maupun lingkungan mental.

Kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, makan- makanan yang berlemak membuat organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi fisik dan kebugaran jasmani akan menurun. Komponen kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi adalah kombinasi yang sangat penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk anak- anak usia dini.

Konsentrasi akan menentukan keberhasilan dalam proses belajar maupun latihan, oleh sebab itu maka setiap anak perlu melatih konsentrasinya dalam proses belajar, anak akan menjadi lebih mudah untuk memahami setiap materi yang telah diberikan sehingga proses belajar menjadi tidak sia-sia.

Walaupun faktor dari konsentrasi tidak hanya kebugaran jasmani saja, melainkan ada faktor internal (contoh: kondisi keluarga) dan eksternal (contoh: pergaulan dilingkungan rumah dan sekitarnya) tetapi jika anak-anak sehat dalam arti kebugaran jasmani anak dalam keadaan baik, aktivitas apapun yang ingin dilakukan oleh anak akan lebih lancar.

D. Hipotesis

Hipotesis Sugiyono (2015 : 93) adalah dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian setelah penulis mengemukakan landasan teori dan kerangka berpikir. Hipotesis adalah alternatif dugaan jawaban yang dibuat oleh peneliti bagi problematika yang diajukan dalam penelitiannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

H_1 : Adanya hubungan kebugaran jasmani tinggi terhadap tingkat konsentrasi.

H_0 : Tidak adanya hubungan kebugaran jasmani tinggi terhadap tingkat konsentrasi.

H_2 : Adanya hubungan kebugaran jasmani rendah terhadap tingkat konsentrasi.

H_0 : Tidak adanya hubungan kebugaran jasmani rendah terhadap tingkat konsentrasi.

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto. S, 2013:247). Jenis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta- fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual. Menurut Riduwan (2005) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Di analisis menggunakan analisis *pearson product moment* membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian ini, untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kebugaran jasmani tinggi dan kebugaran jasmani rendah terhadap tingkat konsentrasi pada anak usia dini club *aerogym* Lampung.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sudjana (2002) yang dimaksud dengan populasi adalah totalitas nilai yang mungkin, hasil menghitung atau pengukuran kualitatif atau kuantitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya, sedangkan menurut Arikunto. S. (2013) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang diteliti dan yang akan diketahui hasil totalitas yang mungkin baik secara kualitatif maupun kuantitatif, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah anak di *club aerogym* Lampung. Jumlah populasi sampel adalah 20 orang anak yang dikategorikan dalam umur 6-9 tahun, di *club aerogym* Lampung.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2002:109). Apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengembalian sampel 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih (Arikunto, 2002: 112).

C. Tempat Pelaksanaan Penelitian

1. Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di 2 tempat yaitu, Stadion Sumpah Pemuda PKOR Lampung dan Gedung Sumpah Pemuda PKOR Lampung.

2. Penelitian ini dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan.

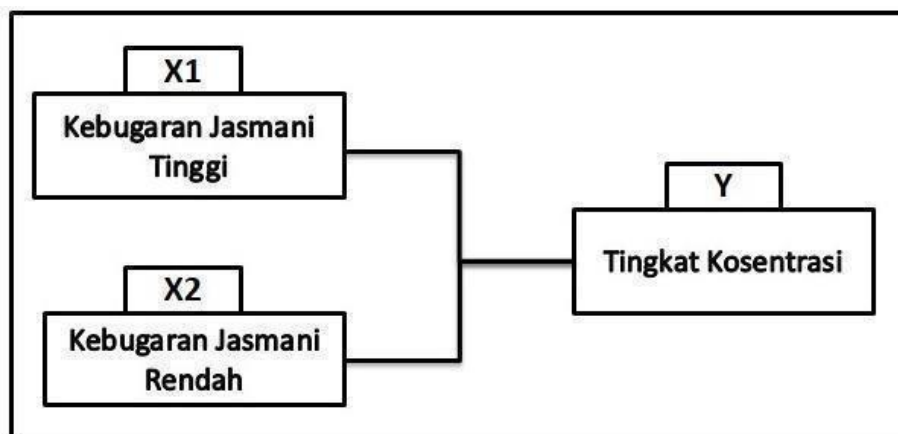
D. Variabel Penelitian

Arikunto (2013:63) “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan” Variabel dalam penelitian ini yaitu: Variabel Independen (variabel bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen (bebas) adalah: Kebugaran jasmani tinggi (X1), Kebugaran jasmani rendah (X2).

Variabel Dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah tingkat konsentrasi (Y). Variabel Intervening merupakan variabel secara teoritis mempengaruhi hubungan antara variabel independen dan dependen menjadi hubungan yang tidak langsung dan tidak dapat diamati dan diukur. Variabel ini merupakan variabel antara/penyela sehingga variabel independen tidak langsung mempengaruhi berubahnya atau timbulnya variabel dependen.

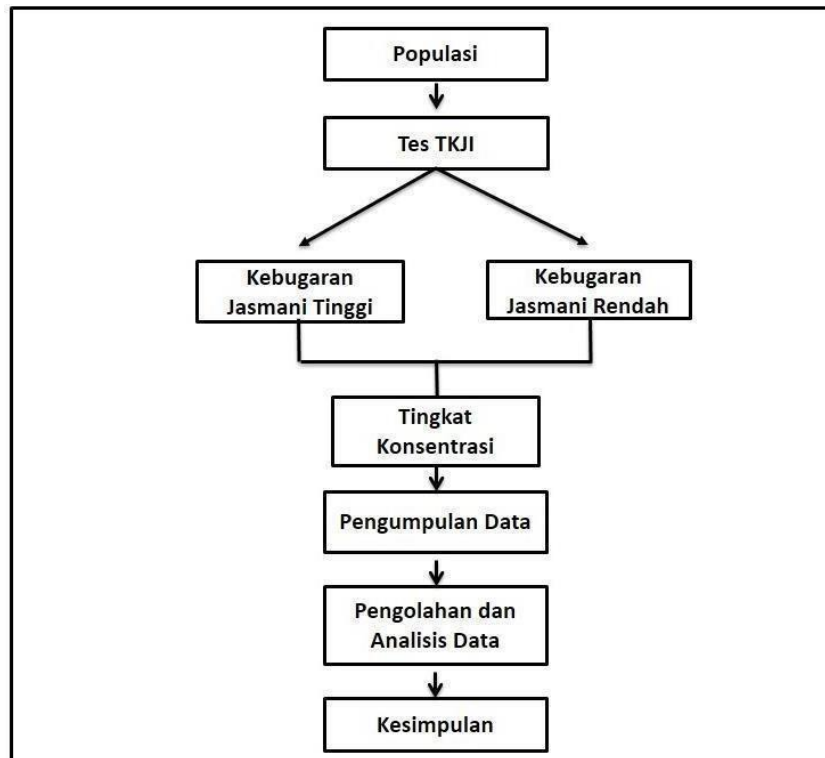
E. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan atau cara untuk menganalisa data agar dapat diolah dengan baik dan sesuai dengan kaidah-kaidah dalam penelitian. Desain penelitian berfungsi sebagai penghubung untuk bisa berjalan dalam proses pengolahan data atau penelitian yang akan dilakukan. Selain itu desain penelitian juga bisa menjadi jalan atau cara untuk proses dalam menyusun penelitian, supaya penelitian yang dilakukan arahnya jelas dan terencana.



Gambar 3. Desain Penelitian

Berdasarkan desain penelitian yang peneliti gunakan diatas, maka peneliti membuat langkah-langkah penelitian sebagaimana yang akan digunakan.



Gambar 4. Langkah-Langkah Penelitian

Dari langkah-langkah di atas, penulis menjelaskan langkah-langkah sebagai berikut: langkah pertama adalah menentukan populasi, langkah kedua adalah memilih sampel yang akan dijadikan objek dalam penelitian sesuai kebutuhan dan sesuai teknik yang digunakan oleh peneliti, langkah ketiga melakukan tes TKJI yaitu kebugaran jasmani tinggi, langkah keempat melakukan tes TKJI kebugaran jasmani rendah, langkah kelima adalah tes tingkat konsentrasi, langkah keenam mengumpulkan data, langkah ketujuh yaitu mengolah data dan menganalisisnya, dan langkah kedelapan yaitu menentukan kesimpulan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis digunakan oleh peneliti bertujuan untuk mendapatkan data dalam penelitian.

Menurut sugiyono, (2018:224) bahwa pengumpulan data diperoleh dari observasi, wawancara, dokumentasi dan triangulasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran.

Adapun teknik yang digunakan sebagai berikut:

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk anak usia 6-9 Tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010, yaitu:

1. Lari/Sprint 30 meter

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan jarak yang ditempuh untuk siswa putra dan putri adalah sama, yakni 30 meter sedangkan penilaiannya dapat dilihat pada tabel 3.1 di bawah ini:

Tabel 3.1 Penilaian Lari 30 Meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 5,5 detik	sd- 5,8 detik	5
2	5,6 – 6,1 detik	5,9 – 6,6 detik	4
3	6,2 – 6,9 detik	6,7 – 7,8 detik	3
4	7,0 – 8,6 detik	7,9 – 9,2 detik	2
5	8,7 detik – dst	9,3 detik - dst	1

2. Gantung Siku Tekuk/Pull-Up

Pull-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, penilaian untuk gantung siku tekuk dapat dilihat pada tabel 3.2 di bawah ini:

Tabel 3.2 Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	40 detik ke atas	33 detik ke atas	5
2	22 – 39 detik	18 – 32 detik	4
3	9 – 21 detik	9 – 17 detik	3
4	3 – 8 detik	3 – 8 detik	2
5	0 - 2 detik	0 - 2 detik	1

3. Baring Duduk/Sit Up 30 detik

Baring duduk atau Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian dapat dilihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3 Penilaian Baring duduk 30 detik TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	17 ke atas	17 ke atas	5
2	13 – 16	11 – 14	4
3	7 – 12	4 – 10	3
4	2 – 6	2 – 3	2
5	0 - 1	0 - 1	1

4. Loncat Tegak/ Vertical Jump

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (eksplusif) otot tungkai, penilaiannya dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini:

Tabel 3.4 Penilaian Loncat tegak TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	38 ke atas	38 ke atas	5
2	30 – 37	29 – 37	4
3	22 – 29	22 – 28	3
4	13 – 21	13 – 21	2
5	Di bawah 13	Di bawah 13	1

5. Lari 600 meter

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah, pada usia 6-9 tahun jarak yang digunakan adalah 600 meter dengan ketentuan penilaian dapat dilihat pada tabel 3.5 di bawah ini:

Tabel 3.5 Penilaian Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 2'39"	sd- 2'53"	5
2	2'40" – 3'00"	2'54" – 3'23"	4
3	3'01" – 3'45" detik	3'24" – 4'08" detik	3
4	3'46" – 4'48" detik	4'00" – 5'30" detik	2
5	4'49" – dst	5'04" - dst	1

Teknik pengumpulan data menggunakan metode/teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat

kebugaran jasmani seseorang. Teknik pengumpulan data kelima butir tes tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Lari 30 meter, dihitung dengan satuan detik.
- b. Gantung siku tekuk, dihitung dengan lamanya mempertahankan sikap bergantung siku tekuk dengan dagu di atas palang tunggal dalam satuan detik.
- c. Baring duduk, yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.
- d. Loncat tegak, diukur dengan raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
- e. Lari 600 meter, diukur dari waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak 600 meter, dicatat dalam satuan menit dan detik.

Pengumpulan data dicatat dalam formulir tes kebugaran jasmani, sebagai berikut:

Tabel 3.6 Formulis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 meter	detik		
2	Gantung Siku Tekuk	detik		
3	Baring Duduk 30 detik	kali		
4	Loncat Tegak a. Tinggi raihan:.....cm b. Loncatan I:.....cm c. Loncatan II:.....cm d. Loncatan III:.....cm	cm		
5	Lari 600 meter	menit		
6	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			
7	Klasifikasi			

Sumber: Kemendiknas (2010: 30)

Untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani di gunakan norma tes kesegaran jasmani Indonesia pada tabel berikut:

Tabel 3.7 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2002:25)

Reliabilitas dan Validitas Tes

- Reliabilitas Tes

Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai reliabilitas: Putra 0,791 dan putri 0,715.

- Validitas Tes

Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai validitas: Putra 0,894 dan putri 0,338.

G. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2013: 203), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut:

Hasil pengukuran tingkat konsentrasi yaitu menggunakan tes *Grid Concentration Test* untuk mengukur tingkat konsentrasi. Test ini merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka (Sidik, Y. 2016:52).

84	27	51	97	78	13	100	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
56	69	94	72	07	43	93	11	67	44
53	79	05	22	74	54	58	14	02	91

Gambar 5. Tes *Concentration Exercise Grid*

Tes ini dilakukan dengan cara mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit.

Adapun cara pelaksanaanya sebagai berikut:

1. Sebelum melaksanakan tes, kondisi sampel dalam keadaan yang rileks dan sampel dianjurkan untuk beristirahat dengan cukup sebelum melakukan tes ini.
2. Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 1 meter.
3. Testee mengisi biodata yang telah disediakan.
4. Setiap Testee mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai yang terbesar. Peserta hanya perlu memberikan tanda ceklis dan tanda silang pada kotak angka yang mereka temukan secara berurut.
5. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit.
6. Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel.

Tabel 3.8 Norma Penilaian Tes Konsentrasi

NO	KRITERIA	KETERANGAN
1	21 keatas	Konsentrasi Sangat Baik
2	16 - 20	Konsentrasi Baik
3	11 - 15	Konsentrasi Sedang
4	6 - 10	Konsentrasi Kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat Kurang

Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang dilakukan, hasil perhitungan reliabilitas tes konsentrasi yang didapat yaitu 0,803.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian, dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan analisis non statistik, pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit, dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis, data yang berwujud

angka, sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka. Data yang dinilai adalah data variabel bebas: Kebugaran Jasmani Tinggi (X1), Kebugaran Jasmani Rendah (X2), serta variabel terikat yaitu Tingkat Konsentrasi (Y).

Setelah memperoleh data selanjutnya dapat ditentukan analisa statistik yang tepat pengolahannya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y dan X2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= Koefesien korelasi
N	= Jumlah sampel
X	= Skor variabel
XY	= Skor variabel Y
$\sum X$	= Jumlah skor variabel X
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum X^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel X
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel Y

Untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus:

$$r_{x_1y} = \frac{N(\sum x_1y) - (\sum x_1) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{N\sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\} \cdot \{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{x_1y}	= Koefesien korelasi antara X_1 dengan Y
N	= Jumlah sampel
X_1	= Skor variabel X_1
XY	= Skor variabel Y
$\sum X_1$	= Jumlah skor variabel X_1
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum X_1^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel X_1^2
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel Y^2

Untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus:

$$r_{x_2y} = \frac{N(\sum x_2y) - (\sum x_2) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{N\sum x_2^2 - (\sum x_2)^2\} \cdot \{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{x_2y}	= Koefesien korelasi antar X_2 dengan Y
N	= Jumlah sampel
X_2	= Skor variabel X_2
XY	= Skor variabel Y
$\sum X_2$	= Jumlah skor variabel X_2
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum X_2^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel X_2^2
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel Y^2

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.9 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Sumber: Riduwan. 2005

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan bisa dilihat dengan R tabel.

Untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

r = Koefisien Korelasi

Dilanjutkan dengan mencari *r* tabel, dengan rumus sebagai berikut:

$$(Df = n - 2)$$

Kriteria pengujian hipotesis diterima jika H_0 ***r* hitung** > ***r* tabel**, dan ditolak jika H_0 ***r* hitung** < ***r* tabel**. Dimana df pembilang = *n* – 2, dengan mengambil taraf signifikan = 5%.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani tinggi memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi pada anak usia dini (6-9 tahun) di *club aerogym* Lampung tahun 2022.
2. Kebugaran jasmani rendah tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi pada anak usia dini (6-9 tahun) di *club aerogym* Lampung tahun 2022.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Supaya hasil penelitian ini lebih mendalam dan komprehensif, sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah sampel dan variabel.
2. Bagi pelatih-pelatih di *club aerogym* Lampung baiknya menambah program latihan yang lebih efektif dan menyenangkan untuk anak-anak diusia (6-9 tahun).
3. Bagi para orang tua anak-anak, hendaknya lebih sering lagi memperhatikan dan memantau aktivitas anak sebelum latihan dan sesudah latihan.
4. Penelitian ini hanya terbatas, pada hubungan kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi anak yang berlatih di *club aerogym*

Lampung, untuk itu perlu dilakukan penelitian dengan menambah variabel-variabel yang berkaitan dengan tingkat konsentrasi pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Haryanto, I. Herutomo, T., & Lisnawati, N. 2019. *Gambaran Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Di Kabupaten Purwakarta*. *Journal of Holisticand Health Science S*, 3(1), 60–64.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Arisman, A. 2018. *Pengaruh Latihan Skj 2012 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 35 Palembang*. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 173.
- Berliana Sandra, Zulkifli N, E. P. 2019. *Faktor Penyebab Rendahnya Tingkat Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun Di TK Kemala Bhayangkari 1Pekanbaru*. *Kampus Bina Widya*, 0761, 1–9.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi (Ringkasan Kegiatan Belajar Mengajar)*. Depdiknas. Jakarta.
- _____. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anakumur 6-9 Tahun*. Puskesjarek. Depdiknas. Jakarta.
- Dinata, Marta. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Cerdas Jaya. Bandar Lampung.
- Dinata, Marta. 2004. *Padat Berisi dengan Aerobik*. Cerdas Jaya. Jakarta.
- Dinata Marta. 2007. *Langsing Dengan Aerobik*. Penerbit Cerdas Jaya. Jakarta.
- Dilts, Roberts & Jennifer Dilts. 2014. *Strategi Mengatasi Kesulitan Konsentrasi Anak*. Prestasi Pustaka. Jakarta.

- Garison dan Susanto. 2010. *Dasar-Dasar Terapi dan rehabilitasi Fisik*'Ahli Bahasa: dr. Anton Cahaya Widjaya. Hipokrates Publisher. Jakarta.
- Giriwijoyo. 2007. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*, Edisi 7. Bandung: Buku ajar FPOK UPI.
- Giriwijoyo dan Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- _____ dan Sidik, D.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatandan Prestasi*. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Haapala, E. 2012. *Physical Activity, Academic Performance and Cognition in Children and Adolescents. A Systematic Review*.
- Halim, Nur ichsan. 2013. *Tes dan Penguukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset. Bandung.
- Madijono, Sapto. 2010. *Bergembira dengan Senam*. Semarang: Aneka Ilmu Jl. Raya Semarang-Demak KM 8,5 Semarang.
- Manurung, M. P., & Simatupang, D. 2019. *Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Penggunaan Metode Ber cerita di TK ST Theresia Binjai*. *Jurnal Usia Dini*, 5(1), 58–75.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Erlangga. Jakarta.
- Nugraha, 2008. *Pintar Mengatasi Masalah Tumbuh Kembang Anak*. lex Media Komputindo. Bandung.
- Nurhasan., & Cholil. 2017. *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Redpoint. Bandung.
- Nuryadi. Dkk. 2018. *Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol*. JPJO 3 (2) Hal 122-128.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. 2013. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan DanPembelajaran Untan*, 2(5),143–154.

- Permana, E. E. S. W. 2019. *Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 7(3), 457–461.
- Pujiwidodo, D. 2016. *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Cerdas Bugar Indonesia (Sbci) 2013 Dan Senam Aerobic Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas Xi Pada Smk Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016*. II(1), 14–31.
- Rektor Universitas Lampung. 2020. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran variabel-variabel Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Sudjana. 2002. *Komponen Dalam Penelitian*. Bumi Aksara. Malang.
- Sugiyono 2015. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan RN D*. Alfabeta. Bandung.
- Sulistiono, A. A. 2014. *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, 20 (2), 223.
- Widyanto, I. R. K. 2020. *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Short Serve Atlet Bulutangkis*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 08(3), 126–131.
- Wiarto, Giri. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., Paramitha, S.T. 2016. *Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2016 Vol.01No.01 Halaman 50-54.