

ABSTRAK

Albert Junior Lingga. (NIM: 6223311036) “Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Konsentrasi Belajar Di Kelas X SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan”. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2025

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang berperan dalam menunjang kesiapan fisik siswa selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa melaksanakan aktivitas belajar tanpa mengalami kelelahan berlebih, sehingga kondisi fisik tetap stabil dan mampu mendukung aktivitas belajar secara optimal. Kondisi fisik yang bugar membantu siswa mempertahankan daya tahan tubuh dan kestabilan energi selama proses pembelajaran berlangsung, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian. Oleh karena itu, kebugaran jasmani memiliki keterkaitan yang erat dengan konsentrasi belajar sebagai salah satu aspek penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa kelas X SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan.

Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional digunakan untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan yang berjumlah 84 siswa, dengan sampel sebanyak 50 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan konsentrasi belajar diukur menggunakan *Grid Concentration Exercise* (GCE). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* setelah terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi persyaratan analisis statistik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa kelas X SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,816$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat keeratan yang kuat antara kedua variabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang lebih tinggi. Dengan demikian, kebugaran jasmani dapat dipandang sebagai salah satu faktor pendukung penting dalam meningkatkan kualitas konsentrasi belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Konsentrasi Belajar, TKJI, *Grid Concentration Exercise*.

ABSTRACT

Albert Junior Lingga. (NIM: 6223311036) “The Relationship Between Physical Fitness and Learning Concentration Among Tenth-Grade Students of SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan.” (Mentor : Doris Apriani Ritonga S.Psi M.A.) Thesis: Faculty of Sports Science, State University of Medan, 2025.

Physical fitness is an important factor that plays a role in supporting students' physical readiness during the learning process at school. A good level of physical fitness enables students to carry out learning activities without experiencing excessive fatigue, so that their physical condition remains stable and able to support learning activities optimally. A physically fit condition helps students maintain endurance and energy stability throughout the learning process, which ultimately affects their ability to concentrate. Therefore, physical fitness is closely related to learning concentration as one of the important aspects in the success of the learning process.

A quantitative approach with a correlational research design was employed to analyze the relationship between physical fitness and students' learning concentration. The population of this study consisted of all tenth-grade students of SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan, totaling 84 students, while the sample consisted of 50 students selected using a simple random sampling technique. Physical fitness was measured using the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia/TKJI), while learning concentration was measured using the Grid Concentration Exercise (GCE). The data obtained were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test after fulfilling the prerequisite tests, namely normality and linearity tests.

results of the analysis indicate that there is a significant relationship between physical fitness and the learning concentration of tenth-grade students at SMKS Bandung 1 Percut Sei Tuan. The correlation analysis produced a correlation coefficient value of $r = 0.816$, indicating a strong positive relationship between the two variables. These findings suggest that students with a higher level of physical fitness tend to have better learning concentration. Thus, physical fitness can be considered an important supporting factor in improving students' learning concentration during the learning process.

Keywords: Physical Fitness, Learning Concentration, TKJI, Grid Concentration Exercise.