

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI SISWA DALAM MATA PELAJARAN PJOK DI SMPN 12
KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk memenuhi Sebagian Dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Kependidikan Program Studi Pendidikan Jasmani



Oleh :
Putri Niken Hardianti
1807196

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI SISWA DALAM MATA PELAJARAN PJOK DI SMPN 12
KOTA BANDUNG

Oleh

Putri Niken Hardianti

1807196

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

© Putri Niken Hardianti

Universitas Pendidikan Indonesia

2022

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

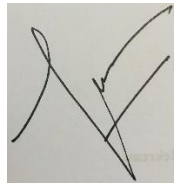
PUTRI NIKEN HARDIANTI

1807196

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI SISWA DALAM MATA PELAJARAN PJOK DI SMPN 12
KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

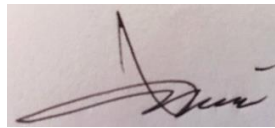
Pembimbing I



Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.

NIP. 195906281989012001

Pembimbing II



Dr. Yusuf Hidayat, M. Si.

NIP. 196808301999031001

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FPOK UPI

Dr. Yusuf Hidayat, M. Si.

NIP. 196808301999031001

ii

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI SISWA DALAM MATA PELAJARAN PJOK DISMPN 12 KOTA BANDUNG**" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2022
yang membuat pernyataan,

Putri Niken Hardianti
1807196

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-nya penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Mata Pelajaran Pjok Di SMPN 12 Kota Bandung ” dapat diselesaikan guna memenuhisyarat dalam menyelesaikan Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Dalam penyusunan skripsi, penulis menyadari masih ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan masukan yang membangun dari berbagai pihak untuk penulis. Terima kasih untuk semua yang mendukung dalam penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat membangun bagi para pembaca dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Bandung, Desember 2022

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur kepada Allah SWT, karena atas ridho dan izinnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada yang terhormat :

- 1 Bapak Dr. H. Rd Boyke Mulyana. M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2 Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3 Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia atas izin dan rekomendasi diadakannya prasidang dan sidang skripsi ini.
- 4 Ibu Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. Selaku Pembimbing 1 Skripsi yang telah membimbing, membantu dan memberikan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 5 Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. Selaku Pembimbing Akademik serta Pembimbing 2 Skripsi yang telah membantu, membimbing, mengingatkan, memberikan dorongan dan semangat dari awal kuliah hingga akhir.
- 6 Bapak Agus Deni Syaeful, M.MPd.. Selaku Kepala sekolah SMPN 12 Bandung yang telah memberikan izin dalam pengambilan data pada sampel sehingga pengerjaan skripsi berjalan dengan lancar.
- 7 Bapak Drs. Aziz Muhakim dan pak Adit al- Asyari, S.Pd selalu support dan ikut berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
- 8 Siswa-siswi SMPN 12 Bandung yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan memberikan waktu untuk mengikuti tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini sehingga penyelesaian skripsi ini berjalan dengan lancar.
- 9 Ayahanda Eman Sulaeman dan ibunda Sri Rahayu yang dengan sabar membesarkan, mendidik, membimbing, mendoakan dan memberikan dukungan baik moril maupun materi demi terselesaikan cita-cita anaknya. Kepada kakak-kakak Fitra Agung terima kasih atas doa dan dukungannya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

- 10 Restu Meliawati, Marselina, Triana Putri, Fanny Azzahra, Melisa Fitri yang selalu memberikan dukungan dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 11 Erly Rislina dan Lina Valentina yang selalu membantu, mendukung, dan mendoakan dalam penyelesaian skripsi ini
- 12 KTN lawang dan anak chch yang selalu mendukung, selalu mengingatkan dan yang selalu menghibur.
- 13 Erik Aditya Muslim, Ahmad husain, dan Irsan teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi dan mengingatkan dalam penyelesaian skripsi ini.
- 14 Rekan-rekan dan keluarga Besar PJKR 2018 yang selalu mendukung dan memberikan doa dalam penyelesaian skripsi ini
- 15 Dara dan laras yang selalu menemani, mendoakan dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
- 16 Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
- 17 Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Aamiin Yaa Robal' alamin.

ABSTRAK

Putri Niken Hardianti 1807196. Judul: Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMPN 12 Kota Bandung. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. FPOK UPI. Pembimbing I: Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. Pembimbing II: Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa pada mata pelajaran PJOK di SMPN 12 Bandung. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX SMPN 12 Bandung yang berjumlah 280 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan menjadikan sampel siswa sebanyak 14 perempuan dan 14 laki laki kelas IX SMPN 12 Bandung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI dan *concentration grid test* untuk variable bebas kebugaran jasmani dan variable terikat konsentrasi. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang dipisahkan berdasarkan jenis kelamin. Terdapat korelasi yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi sebesar $R = 0.730$ dengan p-value 0,003 dan koefisien desteminasi sebesar 53,3% pada kelompok perempuan. Dan terdapat nilai signifikan sebesar $R = 0,140$ dengan p-value 0,04 dan koefisien desteminasi sebesar 19% pada kelompok laki-laki. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi pada siswa di SMPN 12 Bandung.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, konsentrasi, pendidikan jasmani

ABSTRACT

Putri Niken Hardianti 1807196. Title: The Relationship between Physical Fitness and Concentration Levels in Students at SMPN 12 Bandung. Physical Education, Health, and Recreation Study Program. FPOK UPI. Advisor I: Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. Supervisor II: Dr. Yusuf Hidayat, M.Sc.

This study aims to determine the relationship between physical fitness and the level of student concentration in PJOK subjects at SMPN 12 Bandung. The population in this study were 280 students of class IX at SMPN 12 Bandung. The method used in this study was descriptive quantitative using a correlational design. In taking the sample using random sampling technique by making a sample of 14 male students and 14 female students in class IX SMPN 12 Bandung. The instruments used in this study were the TKJI and the concentration grid test for the independent variable physical fitness and the dependent variable concentration. Based on data processing and data analysis separated by gender. There is a significant correlation between physical fitness with a concentration level of $R = 0.730$ with a p-value of 0.003 and a determination coefficient of 53.3% in the female group. And there is a significant value of $R = 0.140$ with a p-value of 0.04 and a determination coefficient of 19% in the male group. So it can be concluded that there is a significant relationship between physical fitness and concentration in students at SMPN 12 Bandung.

Keywords: Physical fitness, concentration, physical education

DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	5

BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Pendidikan.....	7
2.2 Pendidikan Jasmani	9
2.2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	9
2.2.2 Pentingnya Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	11
2.2.3 Tujuan Pendidikan Jasmani	11
2.3 Kebugaran Jasmani	12
2.2.4 Hakikat Kebugaran Jasmani	12
231 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	16
232 Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	18
233 Peran Penjas Dalam Mengoptimalkan Kebugaran Jasmani	19
2.4 Atensi dan Konsentrasi	20
2.4.1 Pengertian Konsentrasi	20
2.4.2 Pengertian Atensi	22
2.4.3 Upaya Untuk meningkatkan Konsentrasi	22
2.5 Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis	24
BAB III.....	25
METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Populasi dan Sampel.....	25
321 Populasi	25
322 Sampel	25

3.3 Langkah Penelitian	26
3.4 Instrumen Penelitian	27
3.4.1 Instrumen Mengukur Kebugaran Jasmani.....	27
3.4.2 Kriteria penilaian tes TKJI	33
3.4.3 Instrumen Mengukur Konsentrasi	35
3.5 Prosedur Penelitian	36
3.6 Analisis Data.....	37
3.6.1 Uji Normalitas	37
3.6.2 Uji Homogenitas.....	37
3.6.3 Uji Hipotesis	38
BAB IV	39
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	39
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	40
4.2.2 Uji Homogenitas.....	41
4.2.3 Uji Hipotesis	42
4.2 Pembahasan	46
BAB V.....	46
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Implikasi	46
5.3 Rekomendasi	47
DAFTAR PUSTAKA	48

LAMPIRAN.....	55
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Kriteria TKJI Untuk Putra Usia 13 – 15 Tahun	33
Tabel 3. 2 Tabel Penilaian Kriteria TKJI Untuk Putri Usia 13 – 15 Tahun.....	34
Tabel 3. 3 Tabel Jumlah Klasifikasi.....	34
Tabel 3. 4 Lembar Instrument Concentration Grid Test	35
Tabel 3. 5 Kriteria Penilaian Concentration Grid Test.....	36
Tabel 3. 6 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r (Negara dkk., 2019).....	38
Tabel 4. 1 Sampel Demografi Penelitian.....	39
Tabel 4. 2 Ringkasan Data Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi	40
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro- Wilk.....	41
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Lavene Statistic	41
Tabel 4. 5 Uji Korelasi Pearson Product Moment	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain penelitian	25
Gambar 3. 2 Langkah Penelitian	27
Gambar 3. 3 Lari Cepat 50 Meter	28
Gambar 3. 4 Gerakan pull up dan chinning	30
Gambar 3. 5 Gerakan Baring Duduk atau Sit Up.....	31
Gambar 3. 6 Loncat Tegak atau Vertical Jump.....	32
Gambar 3. 7 Posisi Start Lari Jarak Jauh 1200 Meter Untuk Putra dan Lari Jarak Jauh 800 Meter Untuk Putri	33
Gambar 3. 8 Posisi Finish Lari Jarak Jauh 1800 Meter Untuk Putra dan 800 Meter Untuk Putri.....	33
Gambar 4. 1 Diagram Pie Chart Body Mass Index Sampel Penelitian Berdasarkan Kategori.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	56
Lampiran 2	62
Lampiran 3	63
Lampiran 4	64
Lampiran 5	69
Lampiran 6	71
Lampiran 7	72
Lampiran 8	74
Lampiran 9	76
Lampiran 10	85

DAFTAR PUSTAKA

- Antara, H., Kebugaran, T., Belajar, K., & Jasmani, P. (2022). *Holistic journal of sport education*. 1(2), 52–59.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Bouchard. (1990). Exercise, Fitness, and Health. *Human Kinetics Publishers*.
- Ciptadi. (2013). Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Gama Usia 13–14 tahun. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Colcombe, S., & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 14(2), 125–130. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.t01-1-01430>
- Corlaci, I. (2013). Study on the Implications of Attention in Gymnastics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1691–1696. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.015>
- Curren, R. (2017). Why character education? *Impact*, 2017(24), 1–44. <https://doi.org/10.1111/2048-416x.2017.12004.x>
- D. Hellison, T. M. (2009). *Youth Leadership in Sport and Physical Education* (T. M. D. Hellison (ed.); berilustra). Springer. <https://doi.org/10.1057/97808230101326>
- Davenport, M., Warne, S. A., Cacciaguerra, S., Patel, S., Greenough, A., & Nicolaidis, K. (2004). Current Outcome of Antenally Diagnosed Cystic Lung Disease. *Journal of Pediatric Surgery*, 39(4), 549–556. <https://doi.org/10.1016/j.jpedsurg.2003.12.021>
- EE Smith, S. K. (2013). Cognitive Psychology Person. *International Edition PDF Ebook: Mind and Brain*.
- Ennis, C. D. (2011). Physical education curriculum priorities: Evidence for education and skillfulness. *Quest*, 63(1), 5–18. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483659>
- Ernst, Z. R., Palmer, J., & Boynton, G. M. (2012). Dividing attention between two transparent motion surfaces results in a failure of selective attention. *Journal of Vision*, 12(12), 1–17. <https://doi.org/10.1167/12.12.6>
- Esteban-Cornejo, I., Cadenas-Sanchez, C., Contreras-Rodriguez, O., Verdejo-Roman, J., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Henriksson, P., Davis, C. L., Verdejo-Garcia, A.,

- Catena, A., & Ortega, F. B. (2017). A whole brain volumetric approach in overweight/obese children: Examining the association with different physical fitness components and academic performance. The ActiveBrains project. *NeuroImage*, *159*(August), 346–354. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2017.08.011>
- Fathurrahman, P. (2002). *Visi Pendidikan Islam*. 5–20.
- Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *6*(1), 30–33.
- Gregory, S. M., Parker, B., & Thompson, P. D. (2012). Physical activity, cognitive function, and brain health: What is the role of exercise training in the prevention of dementia? *Brain Sciences*, *2*(4), 684–708. <https://doi.org/10.3390/brainsci2040684>
- Hendrayana, Y., Negara, J. D. K., Nuryadi, Gumilar, A., & Lesyiana, M. (2020). The impact of beta brain waves in improving cognitive function through brain jogging applications. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *8*(6), 73–77. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080713>
- Hernández, D., Heinilä, E., Muotka, J., Ruotsalainen, I., Lapinkero, H. M., Syväoja, H., Tammelin, T. H., & Parviainen, T. (2021). Physical activity and aerobic fitness show different associations with brain processes underlying anticipatory selective visuospatial attention in adolescents. *Brain Research*, *1761*. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2021.147392>
- Hidayat, A. S. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *03*, 154–159. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Hidayat, Y. (2009). Pengantar Psikologi Olahraga. *Bandung: CV Bintang Warli Artika*.
- Ikkal, B., Sutria, E., & Hidayah, N. (2017). Pengaruh Senam Otak terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN ALAUDDIN MAKASSAR. *Islamic Nursing*, *2*, 52–59.
- Irianto, D. P. (1989). Gizi Untuk Aktivitas Dan Olahraga. *Gizi Untuk Aktivitas Dan Olahraga*, *3*(3). <https://media.neliti.com/media/publications/85853-ID-gizi-untuk-aktivitas-dan-olahraga.pdf>
- Junaid, H. (2012). Sumber, Azas Dan Landasan Pendidikan. *Sulesana*, *7*(2), 84–102. <http://journal.uin-alaudidin.ac.id/index.php/sls/article/viewFile/1380/1342>
- Karakt, M., Bangsa, E. R., Pack, P. D. F., Karakt, P., Karakt, P., & Ahamad, P. (2018). PENDIDIKAN KARAKTER Imam Gunawan Imam Gunawan. *Jurnal Pendidikan*,

333.

- Kerr, C., Smith, L., Charman, S., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., & Govus, A. (2018). Physical education contributes to total physical activity levels and predominantly in higher intensity physical activity categories. *European Physical Education Review*, 24(2), 152–164. <https://doi.org/10.1177/1356336X16672127>
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3923>
- Krotee, L.M & Bucher, A. . (2007). Management of Physical Education and Sport: Thirteenth Edition. *New York: The McGraw-Hill Companies*.
- Lamb, D. (1984). Physiology of Exercise: Respons and Adaption. *Macmillan Pub Company*.
- Le Masurier, G., & Corbin, C. B. (2006). Top 10 Reasons for Quality Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(6), 44–53. <https://doi.org/10.1080/07303084.2006.10597894>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Lleixà, T., González-Arévalo, C., & Braz-Vieira, M. (2016). Integrating key competences in school physical education programmes. *European Physical Education Review*, 22(4), 506–525. <https://doi.org/10.1177/1356336X15621497>
- Mayasari, F. (2017). Pengaruh Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Universitas Tanjung Pura*, 1–11.
- Mustafa, P. S., & Dwiwogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Negara, J. D. K., Mudjiyanto, S., Budikayanti, A., & Adhitya Nugraha, P. P. (2021). The effect of gamma wave optimization and attention on hitting skills in softball. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 103–109. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090114>
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>

- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- PATE, R. (1984). Scientific Foundation of Coaching. *Saunders College Publishing*.
- Permana, E. E. S. W. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 457–461. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Prayoga, H. D., & Barikah, A. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah (Daerah Pesisir). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2026>
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Rueda, M. R., Pozuelos, J. P., & Cómbita, L. M. (2015). Cognitive neuroscience of attention. *AIMS Neuroscience*, 2(4), 183–202. <https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2015.4.183>
- Ruhayati, F. (2011). Gizi Kebugaran dan Olahraga. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sakerebau, J. (2018). *22-32-1-Sm. 1(1)*, 96–111.
- Santoso, D. A. R. I. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgrri Banyuwangi. *Kejora*, 1(1), 37–46.
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Afabeta.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>
- Syarifudin, A. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *In Depdikbud*.
- Uyun, N., Farenia, R., & Hafisah, T. (2021). Korelasi Komponen Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sd Negeri 2 Cikeruh. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 3(2), 50. <https://doi.org/10.51671/jifo.v3i2.97>

- V. Pagdato, J., Gallardo, M., A. Fadare, S., & A. Adlawan, H. (2021). Motivation and Mental Toughness among Table Tennis Athletes: Achievement in Sports Performance. *International Journal of Science and Management Studies (IJSMS)*, June, 162–170. <https://doi.org/10.51386/25815946/ijms-v4i3p114>
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). *How to assess physical activity? How to assess physical fitness?*
- Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training Strategies for Concentration. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 404–422.
- 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*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.3903>
- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/19650909199_1021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Febiaji. (2014). *Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepak Bola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 9. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16223>.
- Hendrayana, Y., Negara, J. D. K., Nuryadi, Gumilar, A., & Lesyiana, M. (2020). The impact of beta brain waves in improving cognitive function through brain jogging applications. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 73–77. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080713>
- Jayanti, D. M. A. D., Tirtayasa, K., Sutjana, I. D. P., Adiputra, N., Adiatmika, I. P. ., & Sri Handari Adiputra, L. M. I. (2017).. *Sport and Fitness Journal*, 5(3), 10– 16. <https://doi.org/10.24843/spj.2017.v05.i03.p02>
- Kanca, I. N. (2018). *155-Article Text-273-1-10-20181109*. 21–27.
- Larasati, D. P., Lesmana, R., Pratiwi, Y. S., & Lubis, V. M. T. (2021). Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota

- Bandung Menurut Standar Koni Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(1), 32.
<https://doi.org/10.51671/jifo.v1i1.75>
(Journal of Sport Science and Fitness), 1(1).
- Negara, J. D. K., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas (3rd ed.)*. CV. Bintang Warli Artika.
- Negara, Jajat Darajat Kusumah, Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas (3rd ed.)*. CV. Bintang Warli Artika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Prakoso, E. P. (2016). *Pengaruh Kualitas Produk, Harga, Dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Spare Part Yamaha Pada Ud. Hendra Jaya Motor (Hjm) Jalan Raya Gringging No.99 Grogol - Kediri. July*, 1–23.
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13.
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness, and health: The current consensus. *Quest*, 47(3), 288–303. <https://doi.org/10.1080/00336297.1995.10484158>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/1050/7/6718>
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian (26th ed.)*. ALFABETA, cv.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Preventive Cardiology*, 12(2), 102–114.
<https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000161551.73095.9c>
- Yudiana, Y., Subarjah, H., & Juliantine, T. (2007). *Teori Latihan (1st Ed)*. FPOK UPI.