

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA MELALUI MODEL *FITNESS EDUCATION* DALAM PEMBELAJARAN PJOK

Muhammad Salman Nurdin¹, Lukmannul Haqim Lubay², Wildan Alfia
Nugroho³, Suherman Slamet⁴
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3,4}
salmansyam06@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan model *Fitness Education* dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta menganalisis pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yang melibatkan seluruh siswa kelas V SDN 065 Cihampelas sebanyak 82 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan tes konsentrasi (*Concentration Grid Test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model *Fitness Education* mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa. Simpulan, model *Fitness Education* efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar pada pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: *Concentration Grid Test, Fitness Education, Kebugaran Jasmani, Konsentrasi Siswa, Sekolah Dasar*

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the Fitness Education model in improving physical fitness and to analyze its effect on students' learning concentration in Physical Education (PJOK) classes. The study employed a quantitative approach with an experimental design. The sampling technique used was total sampling, involving all 82 fifth-grade students of SDN 065 Cihampelas. The research instruments included the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and the Concentration Grid Test (CGT). The results showed that the implementation of the Fitness Education model improved students' physical fitness and learning concentration. In conclusion, the Fitness Education model is effective in enhancing physical fitness and learning concentration among elementary school students in Physical Education classes.

Keywords: *Concentration Grid Test, Fitness Education, Physical Fitness, Learning Concentration, Elementary School Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di banyak sekolah masih terfokus pada aktivitas

permainan tradisional atau olahraga kompetitif, sementara aspek pengembangan kebugaran jasmani secara sistematis kurang mendapatkan perhatian. Pembelajaran PJOK di sekolah dasar sering kali belum dirancang dengan tujuan peningkatan kapasitas fisik secara menyeluruh, tetapi lebih pada pengenalan berbagai cabang olahraga (Widiastuti, 2015).

Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Terdapat hubungan positif antara kebugaran jasmani dengan fungsi kognitif, termasuk perhatian dan konsentrasi. Anak dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan fokus yang lebih tinggi dan mampu menyerap materi pelajaran secara optimal. Dengan demikian, upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat memberikan dampak ganda, yaitu kesehatan fisik dan kinerja akademik (Hillman et al., 2014).

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Kusnandar et al., 2019). Oleh karena itu, perlu dilakukan beberapa upaya untuk memperbaiki kondisi kebugaran jasmani pada siswa yang duduk di bangku sekolah dasar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terstruktur selama jam sekolah dapat meningkatkan konsentrasi, kemampuan memori, serta performa akademik siswa (Mahar, 2011). Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan pada anak (Stork & Sanders, 2008, hlm. 197–199). WHO mengeluarkan rekomendasi tentang anjuran aktivitas fisik yang perlu dilakukan. Orang muda direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat sekurang-kurangnya 60 menit setiap hari.

Konsentrasi merupakan aspek yang penting dalam belajar, maka peristiwa belajar sesungguhnya tidak dapat berlangsung dengan baik tanpa adanya konsentrasi (Kamila et al., 2022). Suatu *treatment* yang akan diberikan berupa *brain gym* atau senam otak yang menjadi salah satu alat bantu yang efektif untuk memusatkan konsentrasi (Anita et al., 2018). Aktivitas fisik menjadi salah satu hal penting dalam peningkatan aliran darah dan saturasi oksigen di dalam otak sehingga memengaruhi area kognitif yang berkaitan dengan konsentrasi (Damayanti, 2021). Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat hubungan signifikan antara olahraga dengan konsentrasi belajar (Sadayanti, 2021).

Aktivitas fisik dapat memperbaiki fungsi tubuh, kemampuan berkonsentrasi, pandangan diri, serta pencapaian dalam pendidikan. WHO (2017) melaporkan bahwa pada tahun 2010, 81% remaja antara usia 11 hingga 17 tahun tidak cukup aktif secara fisik. Konsentrasi merujuk pada kemampuan individu untuk tetap fokus dalam menyelesaikan suatu tugas dalam batas waktu yang ditentukan serta mampu mengingat dengan baik segala aspek terkait pekerjaannya (Manurung & Simatupang, 2019).

Pendidikan jasmani merupakan proses belajar yang bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan manusia dengan memanfaatkan pelaksanaan aktivitas jasmani olahraga yang teratur, guna tercapainya tujuan pendidikan (Rosdiani, 2013, hlm. 23). Dengan pembelajaran tersebut, siswa diharapkan dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik. PJOK sebenarnya merupakan bagian dari pembangunan kembali secara menyeluruh sistem pendidikan nasional. Pada era modern saat ini, siswa dituntut dapat mengembangkan kegiatan berkreasi dengan

berbagai alat bantu agar siswa terlibat dalam pembelajaran keterampilan fisik yang menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa dalam menghadapi kegiatan pembelajaran lainnya dan merasa lebih segar di sekolah.

Istilah "konsentrasi" menggambarkan fokus dan perhatian yang diberikan pada suatu tugas atau tujuan tertentu. Konsentrasi di kelas merupakan kondisi di mana murid memperhatikan satu masalah pada satu waktu atau belajar dalam jangka waktu yang lama sambil mengabaikan gangguan dari luar. Penerapan konsentrasi mengacu pada dimensi yang luas dan berfokus pada tugas-tugas tertentu, sedangkan konsentrasi sendiri adalah kapasitas untuk fokus pada suatu tugas tanpa terganggu oleh rangsangan eksternal dan internal (Komarudin, 2016). Ketika seseorang berkonsentrasi, mereka memfokuskan seluruh energi mental pada satu hal dan mengabaikan yang lainnya (Izzuddin et al., 2020).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran PJOK kelas IV SDN 065 Cihampelas Bandung, diketahui bahwa siswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat pembelajaran PJOK, dan tingkat konsentrasi siswa masih rendah. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi pada peserta didik melalui penerapan model *fitness education* dalam pembelajaran PJOK.

KAJIAN TEORI

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah, misalnya melalui program pembelajaran PJOK berbasis *fitness education*, bukan hanya bertujuan meningkatkan performa aktivitas, tetapi juga untuk mencegah risiko penyakit dan mendukung perkembangan kognitif serta kesejahteraan siswa (Bull et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Sajoto menjelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani mencakup kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, yang harus dilatih secara seimbang dalam pendidikan jasmani. Ia menekankan pentingnya kebugaran yang bersifat menyeluruh karena setiap komponen memiliki peran dalam performa fisik siswa di sekolah maupun kehidupan sehari-hari (Sajoto, 2019).

Kebugaran jasmani terdiri dari komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*), seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Mereka menegaskan bahwa komponen-komponen ini paling penting dalam konteks pendidikan jasmani karena membantu meningkatkan fungsi fisiologis tubuh siswa serta berhubungan langsung dengan kemampuan konsentrasi dan kesiapan belajar. Komponen kebugaran jasmani juga harus dikaitkan dengan *skill-related fitness* seperti keseimbangan, koordinasi, daya ledak, ketepatan, dan reaksi. Suherman menjelaskan bahwa penguasaan komponen tersebut akan sangat menentukan kemampuan motorik siswa dalam berbagai aktivitas olahraga. Ia menekankan bahwa program pembelajaran seperti *Fitness Education* menjadi relevan karena mampu mengintegrasikan kedua kategori kebugaran kesehatan dan keterampilan sehingga memberikan dampak optimal terhadap peningkatan kebugaran dan konsentrasi siswa di kelas (Suherman, 2021).

Faktor psikologis dan lingkungan menjadi aspek penting yang turut memengaruhi kebugaran jasmani peserta didik. Dukungan lingkungan seperti fasilitas olahraga, ketersediaan ruang bermain, serta motivasi dari guru dan keluarga dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Sementara itu, faktor psikologis seperti motivasi intrinsik, minat terhadap olahraga, dan tingkat stres juga berkorelasi dengan kebugaran jasmani. Ia menegaskan bahwa program pembelajaran PJOK modern, termasuk *Fitness Education*, harus memperhatikan aspek lingkungan dan psikologis agar peningkatan kebugaran jasmani dapat berlangsung secara optimal (Suherman, 2021).

Kebugaran jasmani memiliki manfaat besar dalam membentuk karakter siswa, terutama dalam hal disiplin, kerja keras, dan kemampuan mengelola stres. Mereka menemukan bahwa siswa yang rutin melakukan aktivitas fisik dan memiliki kebugaran yang baik lebih mampu menjaga keseimbangan emosi, mengurangi kecemasan, serta menunjukkan perilaku sosial yang positif. Aktivitas fisik yang teratur juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar (Sudarwati & Dewi, 2021).

Konsentrasi belajar merupakan kondisi mental ketika siswa memfokuskan pikiran, emosi, dan energi pada kegiatan belajar sehingga proses kognitif berjalan optimal. Menurutnya, konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal seperti minat, motivasi, dan kesehatan, sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan metode mengajar guru (Sardiman, 2020).

Konsentrasi belajar dibedakan menjadi dua jenis, yaitu konsentrasi spontan dan konsentrasi terarah. Konsentrasi spontan terjadi ketika siswa secara alami tertarik pada suatu objek belajar tanpa paksaan, seperti ketika materi dianggap menarik. Sementara itu, konsentrasi terarah membutuhkan usaha sadar siswa untuk memusatkan perhatian, biasanya dipengaruhi oleh tugas, kewajiban akademik, atau instruksi guru (Djamarah, 2020). Selain itu, terdapat konsentrasi sensori dan konsentrasi kognitif. Konsentrasi sensori merujuk pada kemampuan fokus berdasarkan indera tertentu, seperti visual (melihat teks/gambar) atau auditorial (mendengarkan guru). Sedangkan konsentrasi kognitif berkaitan dengan proses berpikir seperti menganalisis, mengingat, dan memecahkan masalah. Mereka menegaskan bahwa kedua jenis ini bekerja saling melengkapi dalam kegiatan belajar (Taufik & Mulyadi, 2020).

Kurangnya konsentrasi berdampak pada menurunnya motivasi dan keaktifan belajar. Siswa menjadi pasif, mudah terdistraksi, kehilangan minat, dan tidak mampu mengikuti alur pembelajaran. Dampak jangka panjangnya adalah ketertinggalan akademik dan munculnya perilaku belajar negatif seperti malas, menunda tugas, dan tidak percaya diri menghadapi pelajaran (Sardiman, 2020).

Aktivitas fisik mencakup berbagai bentuk gerakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan keseimbangan mental seseorang. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa, misalnya melalui kegiatan pendidikan jasmani, dapat meningkatkan kesehatan, memperbaiki suasana hati, dan membantu meningkatkan konsentrasi belajar. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya memiliki manfaat fisiologis, tetapi juga manfaat psikologis dan sosial bagi individu (Husdarta, 2018).

Model *fitness education* adalah pendekatan latihan dan pembelajaran yang mengintegrasikan konsep faal olahraga dengan aktivitas fisik dalam pembelajaran

pendidikan jasmani (Giriwijoyo & Sidik, 2017). *Fitness Education Model* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman konseptual siswa terhadap hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan, dan kebugaran. Tujuan utamanya bukan hanya meningkatkan kemampuan fisik semata, tetapi juga membangun kesadaran bahwa kebugaran adalah hasil dari kebiasaan hidup aktif dan teratur. Pembelajaran diarahkan agar siswa mampu menetapkan tujuan pribadi dalam menjaga kebugarannya sepanjang hidup (Pangrazi et al., 2019).

Implementasi *Fitness Education* harus memperhatikan aspek psikologis siswa. Guru perlu membangun motivasi, disiplin, dan kesadaran diri dalam setiap tahap pembelajaran. Ia menyarankan agar kegiatan kebugaran dikemas dengan aktivitas yang menantang, menyenangkan, dan bervariasi agar minat siswa tetap tinggi dan pembelajaran berlangsung efektif (Husdarta, 2018).

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia menegaskan bahwa langkah-langkah penerapan *Fitness Education* dalam pembelajaran PJOK di Indonesia mencakup: (1) orientasi awal untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani; (2) kegiatan inti, yaitu aktivitas fisik terencana yang disesuaikan dengan kemampuan siswa; (3) refleksi hasil belajar, dengan mengajak siswa memahami hubungan antara latihan dan kebugaran; dan (4) tindak lanjut pembelajaran, yaitu penerapan gaya hidup aktif di luar sekolah. Model ini mendukung penguatan profil pelajar Pancasila, terutama dalam dimensi mandiri dan bernalar kritis (Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2021).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang memainkan peran penting dalam pembangunan karakter serta kemampuan fisik siswa. Dalam proses belajar PJOK, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan gerak, tetapi juga didorong untuk mengembangkan sikap disiplin, kerja sama, dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan secara pribadi maupun sosial. Dalam era pendidikan abad ke-21, kemampuan menjaga kesehatan fisik dan mempertahankan fokus belajar sangat penting bagi siswa, terutama ketika menghadapi tantangan akademik yang semakin kompleks (Junaedi & Wisnu, 2016).

Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik di kalangan siswa Indonesia masih cukup rendah. Data Riskesdas (2018) mengungkapkan bahwa hanya sekitar 33,5% remaja yang memenuhi rekomendasi untuk beraktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari. Kekurangan aktivitas fisik tidak hanya berpengaruh pada kondisi fisik, seperti kecenderungan obesitas dan penurunan stamina, tetapi juga berdampak negatif pada aspek kognitif siswa, termasuk konsentrasi belajar dan kinerja akademik secara keseluruhan (WHO, 2020).

Salah satu langkah strategis yang dapat diambil oleh lembaga pendidikan adalah memaksimalkan peran pembelajaran PJOK sebagai sarana untuk meningkatkan aktivitas fisik yang terstruktur. Dengan desain pembelajaran yang inovatif dan berorientasi pada kebutuhan siswa, PJOK dapat menjadi alat utama untuk menciptakan budaya hidup aktif di kalangan pelajar. Selain itu, latihan fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan pasokan oksigen ke otak, memperbaiki suasana hati, serta merangsang kinerja neurokognitif yang sangat berkaitan dengan konsentrasi dan daya ingat (Donnelly et al., 2016).

Penelitian lain menunjukkan bahwa siswa yang rutin mengikuti aktivitas fisik yang terencana di sekolah mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan fokus dan konsentrasi mereka saat belajar di kelas. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara partisipasi dalam aktivitas fisik dan peningkatan aspek kognitif siswa. Temuan ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk merancang model pembelajaran PJOK yang lebih responsif terhadap kebutuhan pengembangan mental siswa, bukan hanya pada aspek fisiknya saja (Mahar et al., 2006).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan cara penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek yang diteliti, dengan membandingkan antara kelompok yang diberi perlakuan dan yang tidak (Arikunto, 2010). Penelitian ini dilakukan untuk mengukur peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar setelah penerapan *fitness education* dalam pembelajaran PJOK serta untuk mengukur peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar setelah penerapan *fitness education* dalam pembelajaran PJOK.

Populasi Penelitian

Peserta utama atau subjek dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar SDN 065 Cihampelas kelas V (laki-laki dan perempuan). Semua orang tua dan wali telah memberikan persetujuan bagi anak-anak mereka untuk berpartisipasi dalam program ini. Izin juga diperoleh dari kepala sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Sampel Penelitian

Seluruh siswa SDN 065 Cihampelas kelas V berjumlah 82 orang, dan yang diambil untuk menjadi sampel sebanyak 82 peserta dari SDN 065 Cihampelas kelas V. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* karena teknik pengambilan sampel ini merupakan teknik di mana semua individu dalam populasi diikutsertakan sebagai sampel.

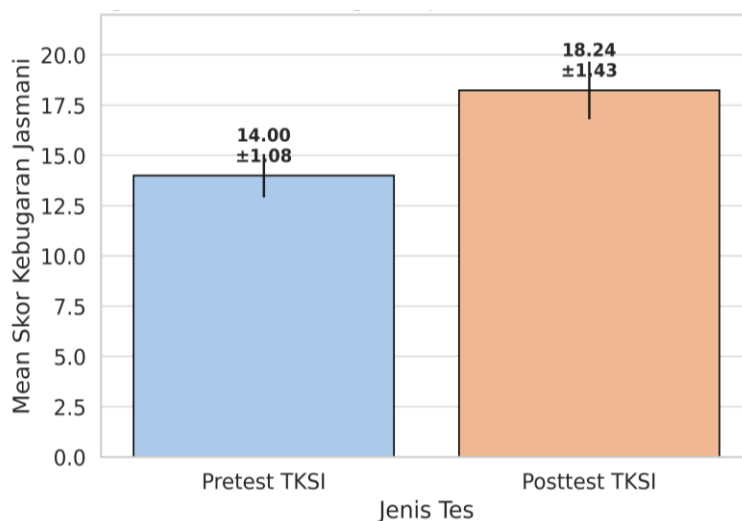
HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui model *Fitness Education* dalam pembelajaran PJOK. Analisis dimulai dengan statistik deskriptif, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas dan uji hipotesis nonparametrik.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Data Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Pretest tksi	82	13	17	14	1,077
Post test tksi	82	16	21	18,24	1,428
Valid N(Listwise)	82				

Tabel 1 yang disajikan menunjukkan statistic deskriptif untuk satu kategori nilai, yaitu Kebugaran Jasmani Siswa dari dua kelompok yaitu pretest dan posttest, Terdapat 82 responden dalam dua kategori. Untuk nilai kebugaran jasmani siswa pada *pretest* nilai minimum yang diperoleh adalah 13, Sedangkan nilai maksimum mencapai 17. Dengan rata-rata nilai sebesar 14 dan $\pm 1,077$. Sementara itu, untuk nilai kebugaran jasmani *posttest* nilai minimum adalah 16 dan maksimum 21, dengan rata-rata 18,24 dan $\pm 1,428$



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Kebugaran Jasmasni Siswa (Pretest VS Posttest)

Berdasarkan Gambar 1, terlihat peningkatan rata-rata kebugaran jasmani siswa dari pretest ke posttest. Hal ini menunjukkan bahwa program pembelajaran berbasis *Fitness Education* memberikan kontribusi positif terhadap kondisi fisik siswa.

Tabel 2 menyajikan statistik deskriptif untuk skor konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui model *Fitness Education* dalam pembelajaran PJOK. Statistik yang ditampilkan mencakup jumlah sampel (N), nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan deviasi standar.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Data Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
<i>PretestCGT</i>	82	11	15	12,91	1,326
<i>PosttestCGT</i>	82	7	21	18,22	1,918
<i>Valid N (listwise)</i>	82				

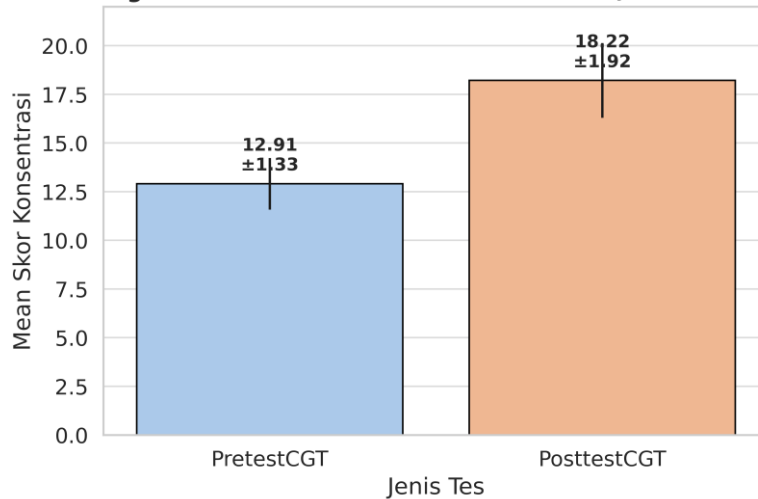
Dari Tabel 2, diperoleh informasi bahwa nilai rata-rata konsentrasi siswa pada pretest sebesar 12,91 dengan deviasi standar 1,326, sementara pada posttest meningkat menjadi 18,22 dengan deviasi standar 1,918. Peningkatan rata-rata ini menunjukkan adanya kenaikan kemampuan konsentrasi siswa setelah diberikan perlakuan.

Nilai minimum pada pretest adalah 11 dan maksimum 15, sedangkan pada posttest nilai minimum menurun menjadi 7 dan maksimum meningkat menjadi 21.

Penurunan nilai minimum pada posttest dapat diartikan bahwa sebagian siswa mengalami variasi kemampuan konsentrasi lebih luas, sedangkan peningkatan nilai maksimum menunjukkan adanya siswa yang mencapai tingkat konsentrasi optimal.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa penerapan *Fitness Education* dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi siswa sekolah dasar.

Perbandingan Rata-rata Skor Konsentrasi Siswa (Pretest vs Posttest)



Gambar 2. Perbandingan Rata-rata Skor Konsentrasi Siswa (Pretest VS Posttest)

Gambar 2 menunjukkan perbandingan rata-rata skor konsentrasi siswa pada tahap pretest dan posttest. Tampak peningkatan yang signifikan, yang menandakan perlakuan mampu meningkatkan kemampuan kognitif siswa, khususnya dalam hal konsentrasi belajar.

Tabel 3. Uji Normalitas (Shapiro Wilk) Kebugaran Siswa

	Statistic	df	Sig.
Pretest TKSI	.821	82	.000
Posttest TKSI	.933	82	.000

Tabel 3 yang disajikan menunjukkan hasil uji yang ditampilkan pada tabel di atas, diketahui bahwa untuk data pretest (PRE TKSI) diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, dan untuk data posttest (POST TKSI) juga diperoleh nilai 0,000. Karena hasil uji Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kedua kelompok (pretest dan posttest) adalah lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal.

Dengan demikian, analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis selanjutnya adalah uji non-parametrik, seperti uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, karena data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 4. Uji Nonparametrik (Wilcoxon) Kebugaran Siswa Sekolah Dasar

	Post test-pre test
Z	-7.805 ^b

<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	.000
------------------------------	-------------

Tabel 4 yang disajikan menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $Z = -7.805$ dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0.000 < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan pada fase C berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan peserta.

Tabel 5. Uji Normalitas (Shapiro Wilk) Kosentrasi Siswa

	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest CGT</i>	.902	82	.000
<i>Posttest CGT</i>	.801	82	.000

Tabel 5 yang disajikan menunjukkan hasil uji normalitas yang ditampilkan pada table diatas, diketahui bahwa untuk data Untuk data *Pretest CGT*, nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,000, dan Untuk data *Posttest CGT*, nilai signifikansi (*Sig.*) juga sebesar 0,000. Karena kedua nilai signifikansi (*pretest* dan *posttest*) menunjukkan hasil lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest CGT* tidak berdistribusi normal.

Dengan demikian, analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis selanjutnya adalah uji non-parametrik, seperti uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, karena data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 6. Uji Nonparametrik (Wilcoxon) Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar

	<i>postestCGT-pretestCGT</i>
Z	-7,653^b
<i>Asymp.Sig(2-tailed)</i>	.000

Tabel 6 yang disajikan menunjukkan hasil uji normalitas terhadap data perbedaan skor CGT (*Posttest–Pretest*) diperoleh nilai $Z = -7,653$ dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis selanjutnya menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat perbedaan hasil konsentrasi sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian yang diperoleh dari pengolahan data mengenai tingkat Kebugaran Jasmani siswa di 065 Cihampelas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, nilai minimum kebugaran jasmani siswa adalah 13, dan nilai maksimum sebesar 17, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 14,00 serta *standard deviation* sebesar 1,077. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada pada kategori sedang atau cukup. Simpangan baku yang relatif kecil (1,077) menunjukkan bahwa kemampuan kebugaran jasmani antar siswa tidak terlalu berbeda jauh. Setelah penerapan perlakuan, hasil dari *posttest* memperlihatkan peningkatanyang sangat mencolok. Nilai terendah melonjak menjadi 16, sementara nilai tertinggi naik hingga 21, dengan rata-rata mencapai 18,24 dan simpangan baku sebesar 1,428. Kenaikan rata-rata dari 14,00 ke 18,24 menunjukkan peningkatan sebesar 4,24 poin pada tingkat kebugaran fisik para

siswa. Ini menunjukkan bahwa perlakuan atau program yang dilaksanakan berhasil memperbaiki kondisi fisik siswa secara keseluruhan.

Hasil penelitian yang diperoleh dari pengolahan data mengenai tingkat konsentrasi siswa di 065 Cihampelas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, Nilai *pretest* menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat konsentrasi siswa memiliki nilai minimum sebesar 11 dan maksimum 15, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 12,91 dan deviasi standar sebesar 1,326. Nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa secara umum, tingkat konsentrasi siswa sebelum intervensi masih tergolong rendah hingga sedang. Deviasi standar yang relatif kecil menunjukkan bahwa perbedaan kemampuan konsentrasi antar siswa tidak terlalu besar artinya sebagian besar siswa memiliki kemampuan konsentrasi yang hampir sama sebelum perlakuan diberikan. Setelah diberikan perlakuan, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Nilai minimum menurun menjadi 7, namun nilai maksimum meningkat hingga 21, dan nilai rata-rata meningkat menjadi 18,22 dengan deviasi standar 1,918. Peningkatan nilai rata-rata dari 12,91 ke 18,22 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan konsentrasi siswa setelah perlakuan.

PEMBAHASAN

Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa model *Fitness Education* mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa melalui pendekatan pembelajaran yang lebih sistematis dan partisipatif. *Fitness Education* tidak hanya berfokus pada peningkatan fisik, tetapi juga pada aspek kognitif dan afektif siswa. Melalui struktur pembelajaran berbasis proyek dan refleksi kebugaran, siswa belajar mengaitkan latihan jasmani dengan peningkatan fungsi otak, terutama dalam hal konsentrasi dan pengambilan keputusan (Lee et al., 2024). Siswa yang mengikuti program *Fitness Education* selama satu semester mengalami peningkatan signifikan dalam skor *Physical Fitness Index* (PFI) dan tes konsentrasi dibanding kelompok kontrol. Ini menegaskan bahwa pengalaman belajar yang terencana dan bermakna mampu meningkatkan performa fisik sekaligus fungsi kognitif siswa secara bersamaan (Sari & Kurniawan, 2023).

Peningkatan kebugaran jasmani berdasarkan data tes fisik menunjukkan adanya hubungan yang erat antara perencanaan latihan, adaptasi fisiologis, dan peningkatan performa tubuh. Peningkatan kebugaran terjadi melalui proses adaptasi neuromuskular dan kardiovaskular akibat latihan terstruktur yang dilakukan secara bertahap dan konsisten (Balogh & Puskás, 2025). Data tes fisik seperti *shuttle run*, sit-up, dan push-up memperlihatkan peningkatan yang signifikan pada daya tahan, kekuatan, dan kelincahan siswa setelah mengikuti program latihan terukur. Proses ini menunjukkan bahwa sistem latihan yang dirancang berdasarkan prinsip *progressive overload* dan *specificity* mampu memicu peningkatan efisiensi energi dan kapasitas oksigen dalam tubuh siswa. Analisis data tes fisik dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola perkembangan kebugaran individu dan menyesuaikan intensitas latihan sesuai kebutuhan (Cui et al., 2025).

Data tes konsentrasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam *reaction time* dan penurunan tingkat kesalahan kognitif setelah mengikuti program tersebut. Tantangan bagi setiap guru untuk menerapkan berbagai bentuk pembelajaran guna mencapai tujuan pembelajaran (Lubay et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa struktur sesi pembelajaran yang konsisten dan berbasis pengalaman mampu menumbuhkan kemampuan fokus siswa baik secara fisiologis

maupun psikologis (Sari & Kurniawan, 2023). Struktur sesi pembelajaran yang berbasis refleksi, mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi mandiri, membantu siswa melatih kemampuan fokus jangka panjang. Dalam konteks ini, siswa belajar menilai kemajuan kebugaran diri dan membuat penyesuaian terhadap aktivitas fisik mereka secara sadar, yang berimplikasi pada peningkatan kemampuan konsentrasi dan ketekunan belajar (Gao et al., 2024).

Selain itu, terdapat hubungan sinergis antara aktivitas fisik terstruktur dan adaptasi kognitif. Melalui program berbasis *Fitness Education*, peserta didik tidak hanya mengalami peningkatan fisik, tetapi juga mengalami peningkatan dalam keterampilan metakognitif, seperti kemampuan untuk mengatur fokus dan mengelola distraksi selama proses pembelajaran. Hubungan antar variabel ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukan sekadar faktor fisiologis, melainkan juga berfungsi sebagai fondasi psikologis bagi konsentrasi dan performa akademik yang lebih baik (Carrus et al., 2025). Modifikasi alat bantu belajar dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Lubay & Purnama, 2020).

Perubahan kebugaran jasmani dan konsentrasi peserta didik yang ditunjukkan dalam hasil penelitian ini secara teoretis dan empiris bersifat logis. Peningkatan kebugaran jasmani melalui model *Fitness Education* memiliki dasar fisiologis yang kuat, di mana adaptasi tubuh terhadap stimulus latihan terjadi melalui peningkatan efisiensi kardiovaskular, kekuatan otot, serta koordinasi neuromuskular. Hal ini sejalan dengan prinsip *overload and adaptation theory*, yang menyatakan bahwa tubuh akan beradaptasi secara positif terhadap beban latihan yang diberikan secara bertahap dan terukur. Oleh karena itu, perubahan positif pada komponen kebugaran jasmani peserta didik dalam penelitian ini merupakan konsekuensi logis dari penerapan teori tersebut.

Aktivitas fisik yang terstruktur mampu meningkatkan aliran darah ke otak, memperkuat fungsi zat penghantar saraf, serta meningkatkan fokus dan daya tahan mental. Secara empiris, hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas aktivitas jasmani dan kemampuan konsentrasi selama proses pembelajaran. Dengan demikian, perubahan yang terjadi tidak hanya relevan secara statistik, tetapi juga logis secara teoretis karena berakar pada mekanisme biologis dan kognitif yang telah dibuktikan dalam berbagai studi pendidikan jasmani (Saputro et al., 2025).

Salah satu keterbatasan utama dalam penelitian ini adalah tidak digunakannya indikator karakter fisiologis seperti kadar hemoglobin, $VO_2\max$ berbasis alat, atau hormon stres (kortisol) untuk mendukung data kebugaran jasmani dan konsentrasi secara biologis. Keterbatasan semacam ini sering muncul dalam penelitian pendidikan jasmani di sekolah karena keterbatasan sarana laboratorium, biaya, serta waktu penelitian. Namun demikian, pendekatan pengukuran berbasis tes fisik lapangan seperti *shuttle run*, push-up, dan sit and reach tetap dianggap valid karena telah terstandar secara nasional dalam *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (TKJI). Oleh sebab itu, meskipun tanpa karakter fisiologis, hasil penelitian ini tetap dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis (Prasetyo, 2023).

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam penerapan model *Fitness Education* yang berorientasi pada pembelajaran aktif, reflektif, dan

kontekstual. Guru PJOK perlu beralih dari paradigma pembelajaran tradisional yang berpusat pada instruksi menuju pendekatan yang mendorong partisipasi aktif dan kemandirian siswa. Melalui model *Fitness Education*, guru dapat membantu siswa memahami makna di balik aktivitas fisik, bukan sekadar melakukan gerakan mekanis. Dengan demikian, guru berperan sebagai fasilitator yang menuntun siswa dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program kebugaran pribadi mereka.

Selanjutnya, menekankan bahwa penerapan model ini mendorong guru PJOK untuk mengintegrasikan pembelajaran lintas aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dalam setiap sesi kegiatan jasmani. Guru tidak hanya menjadi pelatih fisik, tetapi juga pembimbing yang menumbuhkan kesadaran kesehatan jangka panjang. Dalam konteks sekolah, guru dapat mengadaptasi prinsip *self-assessment* dan *goal setting* agar siswa belajar mengevaluasi kemajuan kebugarannya sendiri. Pendekatan ini memperkuat kemampuan reflektif dan tanggung jawab pribadi siswa terhadap kebugaran jasmani, sekaligus menumbuhkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, dan sportivitas (Kurniawan & Lestari, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar setelah diberikan program pembelajaran peningkatan kebugaran jasmani melalui model *fitness education* dalam pembelajaran pjok pada siswa sekolah dasar di SDN O65 Cihampelas yang mencakup tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) yang terdiri dari tes seperti *chill ball test*, *tok tok ball test*, *shuttle run test*, *move the ball test* dan *run 600 m test*. Selama proses pembelajaran, siswa terlihat bersemangat dalam melakukan berbagai test, dengan rata-rata nilai test mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan sebelum dilakukannya *treatment* (program).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Balogh, G., & Puskás, A. L. (2025). Examination of agility development in extracurricular activities. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris Journal*, 11(1), 45–57.
- Bull, F. C., et al. (2020). *WHO 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Carrus, G., Steinebach, C., Fusaro, L., & Massullo, C. (2025). Climate change challenge: A psychological perspective on adaptation to cognitive and behavioral mechanisms. *Frontiers in Psychology*.
- Cui, B., Jiao, W., Gui, S., Li, Y., & Fang, Q. (2025). Innovating physical education with artificial intelligence: A potential approach. *Frontiers in Psychology*, 16, 1490966.
- Damayanti, P. S., Nursanto, D., Agustina, T., & Mahmudah, N. (2021). Pengaruh sarapan sehat dan aktivitas fisik program “Aksi Bergizi” UNICEF terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa SMA di wilayah Klaten. In *Proceeding Book National Symposium and Workshop Continuing Medical Education*.
- Djamarah, S. B. (2020). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Donnelly, J. E., et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Gao, Z., Zhang, T., & Lee, J. (2024). Reflective physical education and student concentration: A mechanistic analysis of the fitness education model. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(2), 75–88.
- Hillman, C. H., et al. (2014). The relationship of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: A review. *Pediatric Exercise Science*, 26(2), 138–146. Human Kinetics.
- Husdarta, H. J. (2018). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Izzuddin, D. A., Armen Gemael, Q., & Fauzi, S. (2020). Hubungan kebugaran jasmani siswa dengan keterampilan passing dalam pembelajaran sepak bola kelas VII di SMPN 1 Purwasari. In *Jurnal SPEED*, 7(Vol. 3).
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2016). Survei tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Kamila, A., Harini, R., & Ponirah, P. (2022). Literature review: Pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 693–705.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2021). *Pedoman aktivitas fisik dan kebugaran jasmani bagi peserta didik*. Jakarta: Kemenpora.
- Komarudin. (2016). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh permainan tradisional Banyumas Gol-Golan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kabupaten Banyumas. *PhysicalActivityJournal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Lee, C., Park, H., & Kim, J. (2024). Integrating fitness education to enhance cognitive and affective learning outcomes in secondary physical education. *International Journal of Physical Education and Sports Studies*, 12(2), 115–130.
- Lestari, M., & Kurniawan, A. (2024). Penguatan peran guru PJOK dalam pembelajaran berbasis refleksi dan kebugaran jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Nusantara*, 8(1), 22–35. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lubay, L. H., Shavira, A., & Putri, W. (2021). How teachers implement online physical education learning during Covid-19 pandemic. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 5(1), 34–42. <https://doi.org/10.17509/tegar.v5i1.38916>
- Lubay, L. H., & Purnama, A. D. (2020). An effort to improve the playing skill through the application of tool modification in small ball game (A classroom action research). 21(ICSSHP 2019), 403–405. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.108>
- Manurung, M. P., & Simatupang, D. (2019). Meningkatkan konsentrasi anak usia 5–6 tahun melalui penggunaan metode bercerita di TK ST Theresia Binjai. *Jurnal Usia Dini*, 5(1), 65.
- Mahar, M. T. (2011). Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine*, 52, S60–S64.

- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, A. (201X). [Isi lengkap referensi jika tersedia].
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics, pp. 197–206.
- Prasetyo, D. (2023). Efektivitas model fitness education dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia*, 10(2), 145–156. Universitas Negeri Surabaya.
- Rosdiani, D. (2013). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. (2019). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktaviani, S. (2021). Hubungan olahraga dan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(2), 109–116.
- Sari, M., & Kurniawan, D. (2023). Pengaruh model fitness education terhadap peningkatan konsentrasi dan kinerja akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 9(3), 112–120.
- Steve Stork, & Sanders, S. W. (2008). Physical education in early childhood. *The Elementary School Journal*, 108(3).
- Suherman, A. (2021). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan: Konsep dan implementasi dalam pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sudarwati, E., & Dewi, K. (2021). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap karakter dan kesiapan belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 101–112.
- Sardiman, A. M. (2020). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Taufik, & Mulyadi. (2020). *Psikologi pendidikan dalam perspektif baru*.
- Widiastuti. (2015). *Analisis pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar*.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.