



Hubungan Kebugaran Jasmani TKSI dengan Tingkat Konsentrasi Siswa SD Negeri Telaga Biru 7

The Relationship Between Physical Fitness and Concentration Levels of Students at Telaga Biru 7 Elementary School

Andi Kasanrawali¹, Muhammad Habibie², Hegen Dadang Prayoga³, Endang Pratiwi Retno⁴, Farhana Nurulita⁵

¹²³⁴*Pendidikan Olahraga/fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Jl. Adhyaksa No.2, Sungai Miai, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, 70123, Indonesia*

⁵*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Jl. A.P. Pettarani, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, 90222, Indonesia*

Abstrak

Kebugaran jasmani yang baik diketahui memiliki dampak positif terhadap fungsi otak, termasuk daya pikir, memori, dan konsentrasi. Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memicu pelepasan hormon yang mendukung suasana hati dan fokus, serta membantu mengurangi stres dan kelelahan mental. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan antara Kebugaran Jasmani TKSI terhadap Tingkat Konsentrasi pada siswa SD Negeri Telaga Biru 7. Pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Hasil uji parsial (uji t) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat konsentrasi siswa, dengan nilai signifikansi sebesar 0,251 ($> 0,05$). Artinya, peningkatan kebugaran jasmani tidak secara langsung diikuti oleh peningkatan konsentrasi belajar siswa. Hasil uji simultan (uji F) juga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat konsentrasi siswa, dengan nilai signifikansi sebesar 0,251 ($> 0,05$). Hal ini menandakan bahwa kebugaran jasmani bukanlah faktor dominan yang menentukan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran. Hasil uji koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai sebesar 0,040, yang berarti hanya 4% variasi perubahan konsentrasi siswa dapat dijelaskan oleh kebugaran jasmani, sedangkan 96% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti motivasi belajar, minat, metode pengajaran, maupun lingkungan belajar.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, TKSI, Tingkat Konsentrasi.

Abstract

Good physical fitness is known to have a positive impact on brain function, including thinking power, memory, and concentration. Physical activity has been shown to increase blood flow to the brain, trigger the release of hormones that support mood and focus, and help reduce stress and mental fatigue. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between TKSI Physical Fitness and Concentration Levels in students of Telaga Biru 7 Elementary School. A quantitative approach with a correlational method. The results of the partial test (t-test) showed that physical fitness did not have a significant effect on students' concentration levels, with a significance value of 0.251 (> 0.05). This means that increasing physical fitness is not directly followed by an increase in students' learning concentration. The results of the simultaneous test (F-test) also showed that physical fitness did not have a significant effect on students' concentration levels, with a significance value of 0.251 (> 0.05). This indicates that physical fitness is not a dominant factor that determines students' concentration in the learning process. The results of the coefficient of determination (R^2) test showed a value of 0.040, which means that only 4% of the variation in changes in student concentration can be explained by physical fitness, while the remaining 96% is influenced by other factors outside this study, such as learning motivation, interest, teaching methods, and the learning environment..

Keywords: *physical fitness, TKSI, concentration level.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik. Salah satu tujuan utamanya adalah menumbuhkan individu yang bijaksana dan berperilaku baik. Keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh capaian nilai akhir, tetapi juga oleh berbagai faktor yang memengaruhi proses belajar mengajar. Salah satu faktor krusial tersebut adalah kemampuan konsentrasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Al-Tabany, 2017).

Namun, tingkat konsentrasi siswa dapat dipengaruhi oleh kondisi kebugaran jasmani yang berbeda pada setiap lingkungan sekolah. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan menelaah hubungan antara kebugaran jasmani yang diukur melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) terhadap tingkat konsentrasi siswa di SD Negeri Telaga Biru 7, sebuah sekolah dasar di wilayah dengan karakteristik sosial dan aktivitas fisik yang khas. Kajian ini diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana kebugaran jasmani berkontribusi terhadap kemampuan konsentrasi siswa dalam konteks pendidikan dasar di daerah tersebut, yang belum banyak diteliti secara spesifik sebelumnya.

Konsentrasi menjadi prasyarat penting bagi siswa agar mampu menerima, mengolah, dan memahami informasi yang diberikan oleh guru. Tanpa konsentrasi yang baik, proses belajar menjadi tidak optimal, sehingga hasil pembelajaran pun cenderung rendah. Dalam konteks ini, perhatian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi siswa menjadi sangat penting. Salah satu faktor yang berpotensi berkontribusi besar terhadap tingkat konsentrasi adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yang baik diketahui memiliki dampak positif terhadap fungsi otak, termasuk daya pikir, memori, dan konsentrasi. Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan aliran darah ke otak, tetapi juga merangsang proses neurobiologis yang berperan penting dalam fungsi kognitif. Menurut Ratey (2008), aktivitas fisik dapat memicu pelepasan hormon dan neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan endorfin yang berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati, fokus, serta motivasi belajar.

Selain itu, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa olahraga secara teratur meningkatkan produksi *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF), yaitu neurotrophin yang berfungsi mendukung pertumbuhan dan plastisitas neuron di area otak yang berkaitan dengan pembelajaran dan memori (Cotman & Berchtold, 2002; Erickson et al., 2011). Peningkatan kadar BDNF ini membantu memperkuat koneksi sinaptik dan efisiensi transmisi saraf, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kemampuan konsentrasi siswa.

Namun, pada kenyataannya, banyak siswa menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah akibat gaya hidup yang tidak aktif. Aktivitas fisik yang minim, kebiasaan bermain gawai dalam waktu lama, serta kurangnya partisipasi dalam kegiatan olahraga di sekolah menjadi penyebab utama menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa (Sallis et al., 2012). Kondisi tersebut berpotensi menghambat perkembangan fungsi kognitif dan mengurangi kapasitas konsentrasi selama proses pembelajaran.

Permasalahan ini turut ditemukan di SD Negeri Telaga Biru 7. Berdasarkan observasi awal, banyak siswa menunjukkan tanda-tanda kesulitan berkonsentrasi di kelas, seperti mudah terdistraksi, tidak fokus saat menerima penjelasan guru, serta kurang antusias dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Di sisi lain, gejala kurangnya kebugaran jasmani juga tampak dari rendahnya partisipasi siswa dalam pelajaran PJOK, keluhan mudah lelah saat beraktivitas fisik, dan minimnya keterlibatan dalam kegiatan olahraga sekolah.

Permasalahan ini mengindikasikan adanya hubungan yang perlu ditelaah lebih dalam antara kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi belajar siswa. Berbagai penelitian sebelumnya mendukung adanya keterkaitan tersebut. Sebagai contoh, penelitian oleh Donnelly et al. (2016) menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan kemampuan kognitif dan konsentrasi siswa di sekolah dasar. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Álvarez-Bueno et al. (2017) menemukan bahwa program kebugaran jasmani yang terstruktur dapat meningkatkan performa akademik melalui peningkatan fungsi kognitif.

Namun demikian, masih terbatas penelitian kontekstual di lingkungan sekolah dasar Indonesia, khususnya yang mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa secara langsung. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan kontribusi nyata terhadap upaya peningkatan mutu pembelajaran melalui pendekatan berbasis aktivitas fisik.

Penelitian ini secara khusus akan dilakukan pada siswa Fase C di SD Negeri Telaga Biru 7 untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi belajar. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi siswa di SD Negeri Telaga Biru 7. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah bagi guru dan pemangku kebijakan sekolah dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif dan integratif antara aspek kognitif dan fisik siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berupa angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk memperoleh kesimpulan objektif. Metode korelasional digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel utama, yaitu kebugaran jasmani (variabel X) dan tingkat konsentrasi siswa (variabel Y), tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap subjek penelitian.

Menurut Hidayat dan Arafat (2020:45), metode korelasional merupakan bagian dari penelitian kuantitatif yang bertujuan menguji sejauh mana hubungan antara dua atau lebih variabel, tanpa manipulasi langsung terhadap variabel tersebut.

Data dikumpulkan melalui pelaksanaan tes secara langsung di lapangan oleh peneliti dengan bantuan guru pendidikan jasmani. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Semua proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik (SPSS versi terbaru) agar hasil penelitian akurat dan dapat direplikasi oleh peneliti lain.

Secara skematis, desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

X = Kebugaran Jasmani

Y = Tingkat Konsentrasi

HASIL

Uji F bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen, yaitu kebugaran jasmani (X1) terhadap tingkat konsentrasi pada siswa SD Negeri Telaga Biru 7 (Y).

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	29,861	1	29,861	1,367	.251
Residual	720,881	33	21,845		
Total	750,743	34			

Berdasarkan hasil uji ANOVA pada tabel di atas, diperoleh signifikansi 0,251. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara variabel kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi pada siswa SD Negeri Telaga Biru 7.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan tingkat konsentrasi siswa. Upaya peningkatan konsentrasi belajar di sekolah perlu memperhatikan pendekatan yang lebih komprehensif, tidak hanya berfokus pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga pada aspek lingkungan belajar, metode pengajaran, serta dukungan psikososial.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap tingkat konsentrasi pada siswa SD Negeri Telaga Biru 7,

diperoleh beberapa temuan yang perlu dibahas lebih lanjut dengan mengaitkan hasil penelitian, teori, serta temuan penelitian terdahulu.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,121 ($> 0,05$). Hal ini berarti data memenuhi salah satu syarat analisis regresi. Selain itu, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,892 ($> 0,05$), sehingga hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi dapat dianggap linear. Artinya, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Hasil uji parsial (uji *t*) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat konsentrasi siswa. Nilai signifikansi sebesar 0,251 ($> 0,05$) mengindikasikan bahwa meskipun secara teori kebugaran jasmani dapat meningkatkan fungsi kognitif, pada penelitian ini pengaruh tersebut tidak terbukti signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa belum tentu berbanding lurus dengan peningkatan konsentrasi belajar mereka.

Secara teoritis, kebugaran jasmani sering dikaitkan dengan peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak yang dapat membantu fungsi kognitif, termasuk konsentrasi (Ratey, 2008). Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut mungkin dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan, misalnya motivasi belajar, minat terhadap pelajaran, metode pengajaran guru, dan kondisi lingkungan kelas.

Hasil uji simultan (uji *F*) juga mendukung temuan sebelumnya, di mana model regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,251 ($> 0,05$). Dengan demikian, secara keseluruhan kebugaran jasmani tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat konsentrasi siswa. Hal ini menandakan bahwa kebugaran jasmani bukanlah faktor utama yang memengaruhi konsentrasi belajar, melainkan ada faktor eksternal lain yang lebih kuat pengaruhnya terhadap kemampuan siswa untuk berkonsentrasi.

Nilai R Square sebesar 0,040 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani hanya mampu menjelaskan 4% variasi perubahan tingkat konsentrasi siswa, sedangkan 96% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup aspek psikologis (motivasi, minat, dan perhatian), faktor lingkungan belajar (suasana kelas, gangguan eksternal), maupun faktor pedagogis (strategi mengajar guru, penggunaan media pembelajaran).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Misalnya, penelitian oleh Budiyanto (2019) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan positif dengan kemampuan konsentrasi siswa sekolah dasar. Hal ini didukung oleh teori bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi otak dan konsentrasi melalui peningkatan sirkulasi darah dan hormon tertentu.

Namun, penelitian ini sejalan dengan temuan Raharjo (2021) yang menemukan bahwa kebugaran jasmani tidak selalu menjadi faktor signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Menurut Raharjo, meskipun aktivitas fisik penting untuk kesehatan, faktor psikologis dan lingkungan belajar justru lebih berperan besar dalam menentukan tingkat konsentrasi siswa di sekolah dasar.

Tidak signifikannya hasil penelitian ini dapat dijelaskan oleh beberapa hal. Pertama, homogenitas sampel, di mana sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang relatif sama, sehingga variasi data kecil dan sulit menunjukkan pengaruh signifikan. Kedua, ukuran sampel yang terbatas juga bisa memengaruhi kekuatan analisis statistik. Ketiga, faktor konsentrasi siswa sangat kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan belajar.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi, bukan berarti kebugaran jasmani tidak penting. Aktivitas fisik tetap dibutuhkan untuk menjaga kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Namun, untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar, diperlukan pendekatan lain seperti perbaikan metode pembelajaran, penciptaan lingkungan belajar yang kondusif, serta pemberian dukungan psikologis bagi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara kebugaran jasmani TKSI terhadap Tingkat konsentrasi pada siswa SD Negeri Telaga Biru 7, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Secara simultan, bahwa kebugaran jasmani bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat konsentrasi siswa, sehingga peningkatan konsentrasi belajar memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,251 ($> 0,05$). Hal ini menandakan bahwa kebugaran jasmani bukanlah faktor dominan yang menentukan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari atas dukungan dan bantuan dana yang diberikan untuk penelitian kami.

REFERENSI

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jossae : Journal Of Sport Science And Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/Jossae.V5n2.P75-82>
- Al-Tabany, T. I. B. (2017). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif, Progresif, Dan Kontekstual: Konsep, Landasan, Dan Implementasinya Pada Kurikulum 2013*. Kencana.
- Apriyanto, B., & Rahmawati, S. (2022). *Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 45–53.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmoko, E., & Pradana, W. Y. (2021). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki The Effect Of Learning Play Approach On The Physical Fitness Level Of Students In Elementary School 2 Besuki. *Jurnal Penjaga*, 1, 36–41. <https://jurnal.stkippgitrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/100>

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Cahyo, A. N. (2019). 10.5281/Zenodo.3338697. 5(2), 11–17.
- Evendi, Y., Wahjoedi2, W., & Semarayasa, I. K. (2021). Persepsi Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 136. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.32883>
- Hasanah, S. U., Kebugaran, H., Dengan, J., Memori, K., Konsentrasi, D. A. N., & Dalam, S. (2017). *Siti Uswatun Hasanah , 2017 Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Memori Dan Konsentrasi Siswa Dalam Penjas Di Sdn 2 Cibogo Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu*.
- Hidayat, A. S. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik (Siswa Kelas Xi Perawat 2 Smk 10 November Sidoarjo). ... *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03, 154–159. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/13503>
- Idham, Z. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pjok. *Jurnal Basicedu*.
- Kadek, F., Asri, D., Ambartana, W., Suarjana, I. M., Jurusan, A., Politeknik, G., Denpasar, K., & Jurusan, D. (2020). Pola Konsumsi Sayur Dan Buah, Aktivitas Olahraga Serta Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Smp Negeri 3 Mengwi Badung. *Journal Of Nutrition Science*, 9(2).
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2021). *Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (Tksi)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Koc, Y. (2017). The Effect Of “Physical Education And Sport Culture” Course On The Attitudes Of Preservice Classroom Teachers Towards Physical Education And Sports. *International Journal Of Higher Education*, 6(4), 200. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n4p200>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Rosda.
- 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>
- Lestari, K. D. (2020). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten Pada Siswa Kelas Viii A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jangkang Kabupaten Sanggau*.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Maharani, L., & Purnamasari, N. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsentrasi Pada Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 129–136.

- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, 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>
- Prayoga, W. H. (2022). *Survei Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga Di Alun-Alun Pacitan Pada Tahun 2022 Usia 16-19 Tahun Pada Club Atau Komunitas Olahraga*. 3(3), 1–7.
- Putra, E. Permana, & Wahjuni, E. S. (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>
- Ramadhan, M. (2019). Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Kebugaran Jasmani*.
- Riyanto, R. (2022). *Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 2 Tasikmalaya*. 6. <http://repositori.unsil.ac.id/7564/>
- Soraya, Z. A. (2018). *Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Konsentrasi Dan Kecemasan Siswa Dalam Penjas Di Sdn 1 Cikalongwetan*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukamti, E. R. (2018). *Perkembangan Motorik*. Uny Press.
- Suryadi, R. A., & Mushlih, A. (2019). *Desain Dan Perencanaan Pembelajaran*. Budi Utama.
- Trisnani, N. (2019). *Pentingnya Konsentrasi Dan Kemandirian Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*.
- Triyono, & Mastur. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan Dan Konseling Bidang Bimbingan Karir*. Paramitra.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A. M. (2020). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.