

Pengaruh Olahraga terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di UPT SPF SDN Paccinang Kota Makassar

Ilham Kamaruddin¹, Akram Ampulembang², Husni Hakim³,
Andi Muh. Ihsan Febri Amar⁴, Farid Faturrahman⁵

1,2,3,4,5 Universitas Negeri Makassar

e-mail: ilham.kamaruddin@unm.ac.id¹, akramampulembang50@gmail.com²,
husnihakim85@gmail.com³

Abstrak

Dilakukannya penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap konsentrasi belajar siswa. Kesulitan mereka dalam berkonsentrasi belajar akan berdampak pada kualitas pembelajaran mereka. Yang menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah dengan cara berolahraga. Olahraga adalah aktivitas fisik yang tidak hanya meningkatkan kesehatan jasmani saja, tetapi juga mampu meningkatkan konsentrasi belajar seseorang. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa olahraga mempunyai pengaruh untuk menambah atau meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Dengan dilakukannya uji korelasi pearson di dapatkan hasil nilai signifikansi sebesar $0,000 < \text{nilai } 0,05$ dan diperoleh juga nilai korelasi (r) sebesar $0,567$. Olahraga mempunyai dampak yang kuat terhadap peningkatan konsentrasi pembelajaran siswa, itu dapat membuat siswa melakukan pembelajaran dengan baik dan bisa mengingat pembelajaran yang diberikan kepada mereka.

Kata kunci: *Olahraga, Konsentrasi Belajar*

Abstract

The aim of this research was to find out the effect of sport on students' learning concentration. Their difficulty in concentrating on learning will have an impact on the quality of their learning. One effort to increase students' learning concentration is by exercising. Sport is a physical activity that not only improves physical health, but can also increase a person's concentration in learning. Based on the results of this research, it can be stated that sport has an influence on increasing or increasing students' learning concentration. By carrying out the Pearson correlation test, a significance value of $0.000 < 0.05$ was obtained and a correlation value (r) of 0.567 was also obtained. Sport has a strong impact on increasing students' learning concentration, it can make students do their learning well and remember the lessons given to them.

Keywords: *Sports, Study Concentration*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang mendasar dan sangat penting dalam menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat. Dengan melakukan olahraga, tubuh dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal (Gumantan, Sina, & Pratiwi, 2020). Olahraga adalah salah satu cara untuk tetap sehat. Namun manfaat dari olahraga bukan hanya memberikan Kesehatan pada tubuh, tetapi juga untuk kemampuan daya pikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik mempunyai kemampuan konsentrasi dan daya ingat yang baik dibandingkan dengan yang jarang atau tidak pernah beraktivitas fisik (Slamet Sudi Santoso & Anandaputra, 2016).

Menurut Bangun (Sandayanti, Sani, Farich, & Oktaviani¹, 2021), olahraga merupakan aktivitas fisik, yaitu aktivitas yang menambah dan meningkatkan keterampilan dan kemampuan gerak dasar atau gerak kemampuan (cabang olahraga). Aktivitas itu adalah mendekati faktor kesejahteraan fisik atau Kesehatan jasmani yang artinya juga Kesehatan dinamis yaitu Kesehatan dengan keterampilan gerak yang melengkapi semua tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Dalam artian disetiap orang yang ingin melaksanakan Pendidikan jasmani melalui aktifitas fisik dan memiliki kesegaran jasmani yang cukup.

Menurut World Health Organisation, aktivitas fisik memperlihatkan stress fisiologi pada otak dengan menyeimbangkan proses perbaikan, adaptasi, dan dapat meningkatkan fungsi otak karena terjadinya pertumbuhan. Aktivitas aerobik merupakan salah satu faktor merangsang pertumbuhan saraf- saraf baru , pada area otak yang mengontrol fungsi pembelajaran dan memori (Slamet Sudi Santoso & Anandaputra, 2016). Menurut penelitian Medina (2010) olahraga memberikan manfaat perubahan seperti penurunan risiko penyakit degeneratif kronis, peningkatan kepadatan mineral tulang dan manfaat kardiorespirasi. Baru-baru ini, peningkatan fungsi kognitif juga ditemukan. Hormon yang mengatur memori (katekolamin) juga terlibat dalam regulasi homeostatis olahraga (Silva et al., 2015).

Pendidikan jasmani adalah sebuah proses Pendidikan yang tujuannya untuk mendidik. Di dalam pelaksanaan Pendidikan tersebut, aktivitas fisik digunakan sebagai sarana atau pengalaman belajar, dan lewat pengalaman itulah peserta didik akan tumbuh dan berkembang agar dapat mencapai tujuan Pendidikan. Dengan kata lain Pendidikan jasmani merupakan proses ajar yang tidak hanya melalui aktivitas jasmani saja tapi juga sebagai proses ajar agar dapat menguasai keterampilan jasmani. Tujuan yang ingin diperoleh adalah pengembangan pribadi secara universal. Artinya, cakupan pembinaan bukan hanya tertuju pada aspek jasmani saja, tetapi juga mental dan Rohani. Secara khusus, tujuan mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral (Fahrudin & Rahayu, 2018).

Pendidikan jasmani adalah salah satu bagian terpenting dalam sebuah proses Pendidikan secara menyeluruh yang dilakukan di semua satuan Pendidikan, Pendidikan jasmani bertujuan tidak hanya mengembangkan jasmani saja, akan tetapi juga mengembangkan aspek Kesehatan, kebugaran fisik, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosional, kemampuan sosial, penalaran dan Tindakan moral melewati aktivitas fisik dan olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah bukan hanya focus dalam hal yang bersifat fisik saja, tetapi juga proses membentuk pikiran kea rah yang lebih baik salah satunya untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal (Putra, Sepriadi, Nirwandi, & Wulandari, 2023). Hasil pembelajaran yang diartikan dalam tiga aspek yakni kognitif, afektif, dan psikomotor (Didik Rilastiyo Budi dan Arfin Deri Listiandi, 2021).

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan perilaku, yang dinyatakan dalam perolehan, penggunaan dan evaluasi sikap, nilai, pengetahuan dan keterampilan dasar yang terlibat dalam berbagai bidang studi. Secara teori, konsentrasi siswa yang buruk dapat menyebabkan aktivitasnya kurang lancar dan kurangnya keseriusan dalam belajar. Kurangnya keseriusan ini menghambat kemampuan untuk memahami materi. Padahal, konsentrasi merupakan modal terpenting bagi siswa dalam memperoleh materi pembelajaran dan merupakan indikator keberhasilan pelaksanaan pembelajaran (Aviana & Hidayah, 2015).

Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang dapat di percaya untuk membawa kesuksesan peserta didik dalam mencapai tujuan belajarnya adalah konsentrasi yang bagus. Dengan konsentrasi, bahwa semua hal dapat tersimpan dengan baik di dalam ingatan dan akan mudah dikeluarkan pada saat yang diperlukan (Nuryana, 2010). Sugiyanto mengatakan, konsentrasi merupakan keterampilan untuk memfokuskan pikiran atau kemampuan mental dalam penyaringan informasi yang diperlukan (Fadilla Helmi & Ancok, 1995)

Belajar merupakan sebuah kegiatan yang menginginkan perubahan perilaku seseorang sesuai dengan tujuan yang di harapkan. Kapan saja, di mana saja bisa terjadi pembelajaran. Berhasilnya belajar mengajar bukan hanya terlihat dari nilai akhir yang

diperoleh peserta didik, melaikan banyak factor yang memperngaruhinya. Salah satu cara yang dianggap memiliki pilihan untuk mendapatkan tujuan pembelajaran peserta didik adalah konsentrasi yang bagus. Pada proses belajar, dengan materi yang sulit, konsentrasi belajar yang teralihkan oleh lingkungan sekeliling, dengan begitu hanya beberapa peserta didik yang aktif, oleh karena itu siswa dalam proses pembelajaran tidak selalu tercapai (Nurunnabilah, Abdul Gani, & Gustiawati, 2022). Dengan mempusatkan perhatian, peserta didik bisa menyampingkan hal-hal di luar kelas dan berkonsentrasi untuk belajar, tersimpan dalam ingatan dengan sebaik-baiknya, kemudian dengan mudahnya diterapkan jika dibutuhkan (Nuryana, 2010).

Berdasarkan kajian teori tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait dengan pengaruh olahraga terhadap konsentrasi belajar siswa di Upt Spf Sdn Paccinang Kota Makassar. Dengan tujuan agar mempermudah peserta didik untuk maksimal dalam proses pembelajaran dan dapat memahami materi yang diberikan oleh guru.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan cross sectional yaitu penelitian dengan metode pengukuran yang dilakukan dalam periode waktu yang sama untuk melihat variabel independen variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2013). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa upt spf sdn paccinang dengan jumlah sampel sebanyak 48 siswa kelas 5. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling atau biasa disebut dengan judgement sampling adalah teknik pengambilan yang berdasarkan penilaian tertentu yang bertujuan untuk mendapatkan sampel yang mempunyai ciri-ciri yang diinginkan (Agustianti et al., 2022). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan pada masing-masing variable yang diteliti dengan total 20 pertanyaan. Pilihan jawaban menggunakan skala Guttman (Ya dan Tidak). Instrument penelitian ini diuji, dengan nilai r hitung > 0,444 dan nilai Cronbach's Alpha = 0,834. Yang berarti semua item pertanyaan dinyatakan valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Model Summary Pengaruh Olahraga Terhadap Konsentrasi Belajar

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.567 ^a	.322	.307	1.94104

a. Predictors: (Constant), olahraga

Hasil dari tabel di atas dapat dinyatakan bahwa nilai (R) yaitu sebesar 0,567. Dari hasil tersebut diperoleh nilai (R Square) sebesar 0,322. Yang artinya pengaruh olahraga terhadap konsentrasi belajar sebesar 32,2 %

Tabel 2. Hasil Uji Regresi ANOVA Pengaruh Olahraga terhadap Konsentrasi Belajar ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	82.168	1	82.168	21.809	.000 ^b
	Residual	173.311	46	3.768		
	Total	255.479	47			

a. Dependent Variable: konsentrasi belajar

b. Predictors: (Constant), olahraga

Dari hasil table 2 di atas menunjukkan bahwa diperoleh nilai F sebesar 21.809 dengan Tingkat nilai signifikan = 0,000 < nilai = 0,05. Maka bisa dikatakan ada pengaruh olahraga terhadap konsentrasi belajar siswa.

Tabel 3. Hasil Korelasi Menggunakan SPSS Pengaruh Olahraga terhadap Konsentrasi Belajar
Correlations

		Olahraga	Konsentrasi Belajar
Olahraga	Pearson Correlation	1	.567**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	48	48
Konsentrasi Belajar	Pearson Correlation	.567**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	48	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson untuk melihat pengaruh olahraga terhadap konsentrasi belajar, diperoleh data bahwa nilai sig = 0,000 < nilai = 0,05, dan nilai korelasi (r) = 0,567. Ini menunjukkan bahwa olahraga tentang konsentrasi belajar memiliki pengaruh yang kuat. Oleh karena itu, olahraga yang diberikan oleh guru PJOK kepada peserta didik memiliki pengaruh yang kuat terhadap konsentrasi belajar siswa di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada tabel 3 dinyatakan bahwa ada pengaruh olahraga terhadap konsentrasi belajar siswa. Peserta didik yang diberikan olahraga, meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar mereka dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < nilai 0,05 dan diperoleh juga nilai korelasi (r) sebesar 0,567. Ini menunjukkan bahwa pengaruh olahraga terhadap konsentrasi belajar memiliki pengaruh yang kuat. Ini sejalan dengan penelitian Slamet yang mengatakan, bahwa manfaat olahraga tidak hanya memberikan Kesehatan pada tubuh saja, melainkan juga mampu meningkatkan kemampuan daya pikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik memiliki kemampuan konsentrasi dan daya ingat yang baik di bandingkan seseorang yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik (Slamet Sudi Santoso & Anandaputra, 2016).

Maka peserta didik yang berolahraga akan memiliki konsentrasi belajar yang baik. Jika siswa berkonsentrasi dalam pembelajaran, mereka akan menghasilkan pembelajaran yang maksimal atau baik pula. Nuryana mengatakan Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang dapat di percaya untuk membawa kesuksesan peserta didik dalam mencapai tujuan belajarnya adalah konsentrasi yang bagus. Dengan konsentrasi, bahwa semua hal dapat tersimpan dengan baik di dalam ingatan dan akan mudah dikeluarkan pada saat yang diperlukan (Nuryana, 2010). Dalam penelitian lain, Sugiyanto mengatakan, konsentrasi merupakan keterampilan untuk memfokuskan pikiran atau kemampuan mental dalam penyaringan informasi yang diperlukan (Fadilla Helmi & Ancok, 1995).

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa olahraga memiliki pengaruh yang kuat untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Sehingga membuat siswa dapat melakukan pembelajaran dengan baik dan akan menuju kepada kesuksesan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajarannya.

SIMPULAN

Rendahnya pemahaman siswa itu yang menjadikan salah satu faktornya adalah kurangnya konsentrasi belajar mereka. Untuk mengurangi terjadinya hal tersebut, maka dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian ini bahwa peserta didik yang diberikan olahraga atau siswa yang sering olahraga akan mempunyai konsentrasi belajar yang baik. Karena olahraga memiliki pengaruh yang kuat terhadap konsentrasi belajar siswa, terutama di UPT SPF SDN PACCINANG Kota Makassar. Kesimpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, R., Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A. ni, ... Ikhrum, F. (2022). *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. Tohar Media*.
- Asriyadin. (2017). *Panduan Penulisan Jurnal STKIP Taman Siswa Bima*. Bima: LPPM Taman Siswa Bima.
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33.
- Azis, A., Yulianti, D., & Handayani, L. (2006). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif dengan Memanfaatkan Alat Peraga Sains Fisika (Materi Tata Surya) untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Kerjasama Siswa. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 4(2), 94–99. <https://doi.org/10.15294/jpfi.v4i2.162>
- Didik Rilastiyo Budi dan Arfin Deri Listiandi. (2021). Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Budi, D. R. (2021, February 1). Supplemental Materials for Preprint: Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Retrieved From, (January), DOI:10.31219/osf.io/xzh3g. https://doi.org/10.31219/osf.io/xzh3g*
- Fadilla Helmi, A., & Ancok, D. (1995). Strategi Adaptasi Yang Efektif Dalam Situasi Kepadatan Sosial, 9(A).
- Fahrudin, F., & Rahayu, E. T. (2018). Pengaruh Penggunaan Modifikasi Media Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Motivasi *Jurnal Speed (Sport, Physical ...)*, 2(November), 13–20. Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1727>
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103–114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8857>
- Nurunnabilah, N., Abdul Gani, R., & Gustiawati, R. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Manipulatif Terhadap Konsentrasi Belajar. *Jurnal Porkes*, 5(2), 498–509. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6109>
- Nuryana, A. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Ilmiah Berkala Psikologi, Vol.12 No.*, 88–98.
- Putra, R. S. N., Sepriadi, S., Nirwandi, N., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah *Jurnal JPDO*, 6(10), 16–24. Retrieved from <http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1500>
- Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktaviani1, S. (2021). Hubungan Olahraga dan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699. Retrieved from <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dSPACE.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Silva, A. P., Prado, S. O. S., Scardovelli, T. A., Boschi, S. R. M. S., Campos, L. C., & Frère, A. F. (2015). Measurement of the effect of physical exercise on the concentration of individuals with ADHD. *PLoS ONE*, 10(3), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122119>
- Slamet Sudi Santoso, & Anandaputra, H. (2016). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat, 4(August), 30–59.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.