HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PERMAINAN BOLA KECIL PADA SISWA KELAS III DISEKOLAH SDN 46 BANDA ACEH

Skripsi

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Pemperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan

Oleh Asma

22104168

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2026

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA PADA PERMAINAN BOLA KECIL PADA SISWA KELAS III DISEKOLAH SDN 46 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 03 Juli 2026

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: Dr. Syarfuni, M.Pd NIDN. 0128068203	[ ]
Pembimbing II	: Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd NIDN. 1313109001	[ ]
Penguji I	: Irwandi, S.Pd., M.Pd.,AIFO NIDN. 0126068005	[ ]
Penguji II	: Tawakal, M.Pd NIDN. 1320119201	[ ]

Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
PJ Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN : 0101018304

PENGESAHAN KELULUSAN

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGA KONSENTRASI BELAJAR PERMAINAN BOLA KECIL PADA KELAS III DISEKOLAH SDN 46 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 03 Juli 2026

Pembimbing I

Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

Pembimbing II

Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd,
NIDN. 1313109001

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
PJ Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.,I, M.Ed, PhD
NIDN : 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya berindentitas di bawah ini:

Nama : Asma

NIM : 22104168

Program Studi :Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri,

Bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya ,

Pendapat ataupun temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apakah skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Banda Aceh, 30 April 2026

Yang membuat pernyataan,

Asma

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT dan mengharpkan ridho yang telah melimpahkan Rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul " Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Konsentrasi Belajar Permainan Bola Kecil Pada Siswa Kelas III SDN 46 Banda Aceh". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Sholawat dan salam disampaikan kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW, mudah-mudahan kita mendapatkan safaat-nya di yaumil akhir nantinya, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehinga tidak terlepas dari bantuan bimbingan berbagai pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua penulis yaitu cinta pertama dan panutan penulis Bapak Muhammad Ali dan pintu surgaku Ibu Jumiati yang selalu menjadi penyemagat bagi penulis dalam setiap hal, yang telahmemberi dukungan moral dan materi, cinta dan kasih saying serta doa yang tiada henti. Mereka memang tidak sempat merasakan Pendidikan di bangku perkuliahan, namun mereka mampu menjadi orang tua yang baik yang memberikanmungk motivasi, Solusi dan dukungan Ketika penulis berada dititik terendah. Skripsi ini penulis persembahkan special buat ayah dan mamak, semonga dapat menjadi kebanggaan atas jerih payah yang telah diusahakan untuk

penulis.Tampa doa mama dan jerih payah ayah mungkin penulis tidak bisa sampai di titik sekarang.

2. Terimakasih Ibu Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si Selku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama Pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
3. Terimakasih Ibu Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD Selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam dalam penulisan skripsi ini.
4. Terimakasih Bapak Irwandi , S.P.d., M.Pd. AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Terimakasih Bapak Dr. Syarfuni, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian telah memberikan bimbingan, masukan yang konstruktif, serta semagat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Terimakasih Bapak Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan ketulusan, kesabaran, dan keteguhan hati telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan motivasi yang tak ternilai selama proses penyusunan Skripsi ini himgga selesai.
7. Terimakasih Bapak dan Ibu Dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh Pendidikan.
8. Terimakasih kepada adik kandung penulis tercinta yang selalu memberi semagat, doa, dan setia menemani penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini, serta kepada orang special dalam hidup penulis yang selalu hadir memberikan

dukungan, arahan,dan kekuatan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

9. Terimakasih kepada teman-teman dekat penulis,fatahillah sumarni, dinar, tiara, dan bella, atas dukungan, perhatian, serta kerja sama yang telah diberikan selama proses penyusunan karya ini. Dukungan dan kesabaran tersebut memberikan motivasi dan semagat bagi penulis sehinga karya ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri ysng telah berjuang dengan penuh kesabaran, keteguhan, dan semagat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena telah mampu bertahan melewati setiap proses, menghadapi rasa Lelah, dan berbagai kesulitan yang datang selama perjalanan penyusunan karya ini.Terima kasih karena tidak menyerah dan mengelug, dan trus melangkah hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisa skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak yang masih bisa diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini memberikan manfaat dan kontribusi dari pengembangan media pembelajaran di masa depan

Banda Aceh 18 April 2026
Penulis

Asma

ABSTRAK

Asma. 2026. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Belajar Permainan Bola Kecil pada Siswa Kelas III di SD Negeri 46 Banda Aceh. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr. Syarfuni, M.Pd, Pembimbimg II. Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil (kasti) pada siswa kelas III SD Negeri 46 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SD Negeri 46 Banda Aceh yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani yang meliputi lari 40 meter, sit-up, push-up, loncat tegak, dan lari 100 meter. Sementara itu, data konsentrasi belajar diperoleh melalui angket dan lembar observasi guru pada saat pembelajaran permainan bola kecil (kasti). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil pada siswa kelas III SD Negeri 46 Banda Aceh. Hal ini dibuktikan dari hasil uji korelasi yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hubungan yang diperoleh bersifat positif, yang berarti semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan bola kecil (kasti).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, guru dan sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik siswa secara rutin.

Kata kunci: kebugaran jasmani, konsentrasi belajar, permainan bola kecil, kasti, siswa sekolah dasar.

ABSTRACT

Asma.2026. The Relationship Between Physical Fitness and Learning Concentration in Small Ball Games Among Third Grade Students at SD Negeri 46 Banda Aceh. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Supervised by Dr. Syarfuni, M.Pd as Advisor I and Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd as Advisor II.

This study aims to determine the relationship between physical fitness and learning concentration in small ball game (rounders/kasti) among third-grade students of SD Negeri 46 Banda Aceh. This research employed a quantitative approach with a correlational research design. The population of this study consisted of all third-grade students of SD Negeri 46 Banda Aceh, totaling 30 students. The sampling technique used was total sampling, in which all members of the population were selected as the research sample.

Data collection was carried out through physical fitness tests, including a 40-meter sprint, sit-up, push-up, vertical jump, and 100-meter run. Meanwhile, data on learning concentration were obtained through questionnaires and teacher observation sheets during the learning process of the small ball game (kasti). The collected data were then analyzed using the Pearson Product Moment correlation test.

The results of the study indicate that there is a significant relationship between physical fitness and learning concentration in the small ball game among third-grade students of SD Negeri 46 Banda Aceh. This is evidenced by the correlation test results showing a significance value lower than 0.05. The relationship found is positive, which means that the better the students' physical fitness level, the higher their learning concentration in participating in the small ball game (kasti) learning activities.

Based on the research findings, it can be concluded that physical fitness plays an important role in improving students' learning concentration. Therefore, teachers and schools are expected to improve students' sports and physical activities regularly.

Keywords: physical fitness, learning concentration, small ball game, rounders (kasti), elementary school students.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN ii
KATA PENGANTAR iiii
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
DAFTAR ISI vii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR TABEL x
DAFTR LAMPIRAN xi
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Idenfikasi Masalah 7
1.3 Pembatasan Masalah 8
1.4 Tujuan Peneliti 8
1.5 Manfaat Peneliti 8
BAB II LANDASAN TEORI 10
2.1. Pengertian Kebugaran jasmani 10
2.1.1 Komponen kebugaran jasmani 12
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani..... 15
2.1.3. Cara mengukur kebugaran jasmani. 17
2.1.4 Pengertian Konsentrasi Belajar 18
2.1.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.. 20
2.1.6 Indikator konsentrasi belajar siswa 21
2.1.7 Cara Mengukur konsentrasi belajar 21
2.1.8 Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Belajar Permainan Bola Kecil (Kasti) 22
2.1.9 Kajian Peneliti Yang Relevan 26
2.1.10 Kerangka Berpikir 29
2.1.11 Hipotesis Penelitian 31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 32
3.1 Pendekatan Peneliti 32
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian 33
3.3 Populasi dan Sampel 33
3.4 Variabel Penelitian 35
3.5 Teknik dan Alat Pengukuran Data 36
3.6 Instrumen Penelitian 45
3.6.1 Teknik Analisis Data 45
3.6.2 Uji Validitas 46
3.6.3 Uji Normalitas 47
3.6.4 Uji Hipotesis 48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 53
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 53
4.1.1 Profil SDN 46 Banda Aceh 53
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian 53
4.2 Hasil Penelitian 55
4.2.1 Statistik Deskriptif Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi belajar permainan bola keci pada siswa 55
4.2.2 Uji Validasi Ahli 56
4.2.3 Uji Normalitas 78
4.2.4 Uji Korelasi 79
4.2.5 Uji Hipotesis 80
4.2.6 Uji N-Gain 81
4.3 Pembahasan 82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 85
5.1 Kesimpulaan 85
5.2 Saran 86
DAFTAR PUSTAKA 87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Pelaksanaan Lari 40 Meter 38
Gambar 3.2 Pelaksanaan Sit-up 39
Gambar 3.3 Pelaksanaan Loncat Tegak 41
Gambar 3.4 Tes lari 100 meter 42
Gambar 3.5 Pelaksanaan Pus-up 43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 One Group Pretest-Posttest Design 33
Tabel 3. 5 Pembagian Skor Gain 50
Tabel 3. 5 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain 51
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif 55
Table 4.2 Hasil validasi Ahli 56
Table 4.3 Hasil validasi ahli 61
Table 4.4Hasil validasi 67
Table 4.5Hasil validasi 72
Tabel 4.6 Hasil Normalitas 78
Tabel 4.7 Hasil Korelasi 79
Table 4.8Hipotesis 80
Table 4.9 hasil N-Gain 81

DAFTR LAMPIRAN

Lampiran I Angket Konsentrasi belajar permainan bola kecil 90
Lampiran II Soal Pre-Test 94
Lampiran III Soal Post-Test 103
Lampiran IV Lembar validasi ahli 112
Lampiran V Formulir TKJI Tes kebugaran jasmani 117
Lampiran VI Izin melaksanakan penelitian skripsi 121
Lampiran VII Izin penelitian 122
Lampiran VIII Melaksanakan penelitian skripsi 123
Lampiran IX SK Skripsi 124
Lampiran X Dokumentasi 125
Lampiran Bukti LOA Dari Jurnal Ijophya 133
Lampiran Verivikasi LOA Jurnal Dari Kampus 134
Lampiran Jumlah Siswa Kelas 3 135