# BAB III

# METODOLOGI PENELITIAN

## 3.1 Pendekatan Peneliti

Pada penelitian ini, penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif didefinisikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti dan mempelajari sumber data yang ditetapkan, pengumpulan data dengan bantuan instrumen penelitian dan analisis data statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Adapun metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian pra-eksperimen, yang mana pada penelitian ini tidak ada penyamaan karakteristik/ random dan tidak ada variabel kontrol.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*, ini merupakan desain pra-eksperimental di mana pretest (tes sebelum perlakuan) dan posttest (tes setelah perlakuan) dilakukan pada satu kelompok. Desain ini hanya ada satu kelas yang dijadikan sampel penelitian dan diberi perlakuan, dan kelas ini disebut kelas eksperimen. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut.

***Tabel 3.1 One Group Pretest-Posttest Design***

| *Pre-test* | *Perlakuan* | *Post-test* |
|---|---|---|
| $O_1$ | *X* | $O_2$ |

*Keterangan :*

$O_1$ = *Tes awal (pretest) sebelum eksperimen*

*X* = *Pembelajaran dengan menggunakan pemanasan berbasi game*

$O_2$ = *Tes akhir (posttest) sesudah eksperimen*

## 3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian

Peneliti ini dilakukan di SD Negeri 46 Banda Aceh yang beralamat Jalan Utama Lorong Lhok Bangka, Kelurahan Rukoh, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh. Waktu pelaksanaan kegiatan penelitian ini dilakukan pada bulan

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tentunya yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022:80). Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas III SDN 46 Banda Aceh dengan jumlah total 30 siswa pada ajaran 2025/2026 yang mengikuti proses pembelajaran pjok,terutama pada materi permaian Bola Kecil ( Kasti ).

### 2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari

semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2022:81).

Sampel dalam penelitian ini mencakup seluluh siswa kelas III SDN 46 Banda Aceh pada ajaran 2025/2026, yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh. Sampling jenuh adalah cara memilih sampel dengan mengambil semua anggota populasi sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan sampling jenuh karena jumlah populasi yang diteliti cukup kecil, sehingga semua anggota populasi dapat dijadikan sampel. Dengan teknik ini, penelitian bisa mendapatkan data yang lebih lengkap dan menyeluruh.

Pemilihan kelas III Sekolah Dasar sebagai subjek penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan yang logis, relevan, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Pertama, siswa kelas III berada pada tahap perkembangan pertengahan usia sekolah dasar, di mana kemampuan fisik, motorik, dan kognitif mulai berkembang dengan lebih stabil. Pada usia ini, siswa sudah mampu mengikuti instruksi dengan baik, memahami aturan permainan, serta melaksanakan tes atau aktivitas pembelajaran secara terarah. Hal ini sangat penting, terutama dalam penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar, karena siswa kelas III sudah cukup matang untuk diamati dan dinilai secara objektif.

Kedua, pada kelas III, siswa mulai menunjukkan perbedaan yang jelas dalam tingkat kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar. Perbedaan ini dapat diamati secara kasat mata, misalnya ada siswa yang aktif, tidak mudah lelah, dan

fokus saat pembelajaran, sementara ada juga yang cepat lelah dan mudah terdistraksi. Kondisi tersebut menjadikan kelas III sebagai subjek yang tepat untuk melihat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani seperti permainan bola kecil (bola kasti).

Ketiga, dari segi kurikulum, materi permainan bola kecil (bola kasti) umumnya sudah mulai dikenalkan dan diajarkan secara terstruktur pada siswa kelas III. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengamati keterlibatan siswa secara langsung dalam aktivitas fisik yang membutuhkan kebugaran dan konsentrasi secara bersamaan. Dengan demikian, data yang diperoleh menjadi lebih relevan dan sesuai dengan konteks pembelajaran yang sedang berlangsung.

Selain itu, siswa kelas III relatif mudah diarahkan dan kooperatif selama proses penelitian. Mereka masih memiliki antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan belajar dan bermain, sehingga proses pengambilan data dapat berjalan dengan lancar. Berdasarkan pertimbangan perkembangan siswa, kesesuaian materi pembelajaran, serta tujuan penelitian, maka pemilihan kelas III SD sebagai subjek penelitian dinilai tepat, relevan, dan dapat memberikan hasil penelitian yang lebih akurat dan bermakna.

### 3.4 Variabel Penelitian

Sugiyono menyebutkan bahwa Variabel adalah semua bentuk yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga para peneliti dapat memperoleh informasi tentang hal itu, karena mereka dianggap sebagai informasi kemudian ditarik dalam bentuk kesimpulan. Peneliti ini menggunakan dua variabel, yaitu

variabel independen dan variabel dependen. Variabel independennya yakni Kebugaran Jasmani (X) dimana variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi perubahan atau timbulnya variabel dependen. Sedangkan variabel dependen yaitu Konsentrasi siswa dalam belajar (Y) yang merupakan variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel bebas.

**Variabel Bebas: Kebugaran Jasmani**

**Variabel Terkait: Konsentrasi Belajar siswa Dalam Pembelajaran Bola Kecil**

## 3.5 Teknik dan Alat Pengukuran Data

Teknik dan alat pengumpulan data merupakan tata cara atau alat yang digunakan untuk memperoleh data penelitian. Tata cara tersebut terdiri dari pertunjuk pelaksanaan pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini. Instrumen pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, terdiri dari yaitu: 1. Lari 40 meter (Pa/Pi), 2. (Sit- up selama 30 detik (Pa/Pa), 3. Loncat Tegak (Vertikal Jump) selama mungkin dihitung dalam30 detik (Pa/Pi), 4, Lari 100 meter (Pa/Pi), 5 Push-up 30 detik (Pa/Pi) Pelaksanaan tes dan pengukuran sebagai berikut:

1. Tes Lari 40 Meter (Pa/Pi)
   a. Tujuan: Untuk mengukur kecepatan
   b. Alat dan Fasilitas
      1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, 2) Bendera start, 3) Peluit, 4) Tiang panjang, 5) Stopwatch, 6) Serbuk
      2) kapur, 7) Formulir TKJI, 8) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Petugas pemberangkatan,

2) Pengukuran waktu merekap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan: Peserta berdiri dibelakang garis start,

2) Gerakan

a. pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap uantuk lari,

b. pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mengkin menuju garis finish,

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:

a. Mencuri start, b) tidak melewati garis finis, c) terganggu oleh pelari lainnya, d) jatuh / terpeleset

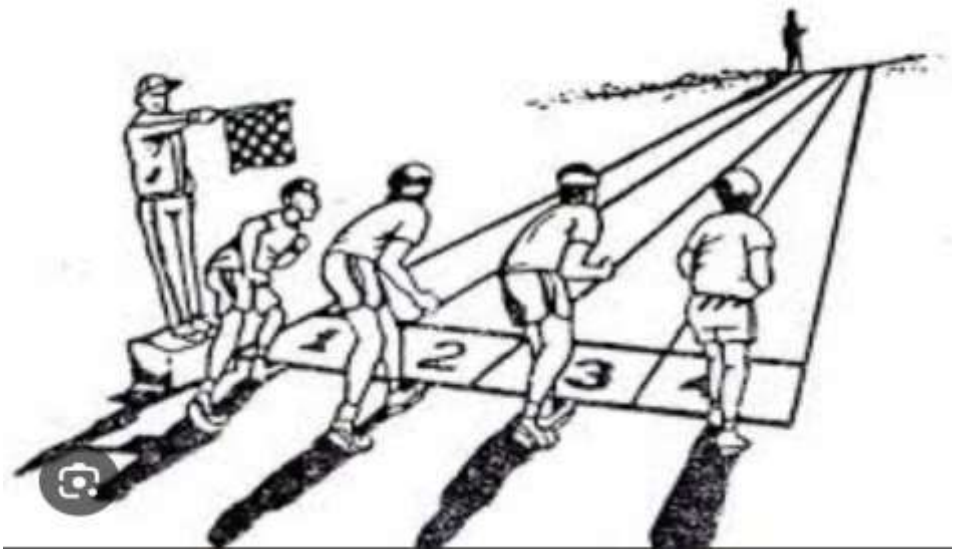
4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampaai pelari melintasi garis finish.

5) Pencatatan hasil

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik

2) Waktu di catat satu angka di belakang koma




**Gambar 3.1 Pelaksanaan Lari 40 Meter**

**3** Tes Sit-up (30 detik)

a. Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

1) Lantai/ lapangan yang rata dan bersih, 2) stopwatch, 3) alat tulis, 4) alas/ tikar dan matras dll

c. Petugas tes

1) Pengamatan waktu

2) Penghitung gerakan merekap pencatatan hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap pemulaan

a) Berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 dengan kedua jari- jarinya diletakkan di belakang kepala.

b) Peserta lain menekan/ memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat



**Gambar 3.2 Pelaksanaan Sit-up**

2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap awal.

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tampa henti selama 30 detik.

e. Pencatat hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila pengangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai (0).

**4** Tes Loncat Tegak

a. Tujuan; untuk mengukur daya ledak/ tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan bersekala centimeter, wana gelap, ukuran 30x150 cm,dipasnag pada dinding yang rata- rata tiang. Jarak antara lantai dengan angka (0) pada papan tes adalah 150 cm, 2) Serbuk kapur,3) Alat penghapus papan tulis, 4) Alat tulis

c. Petugas Tes: pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap pemula

a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur

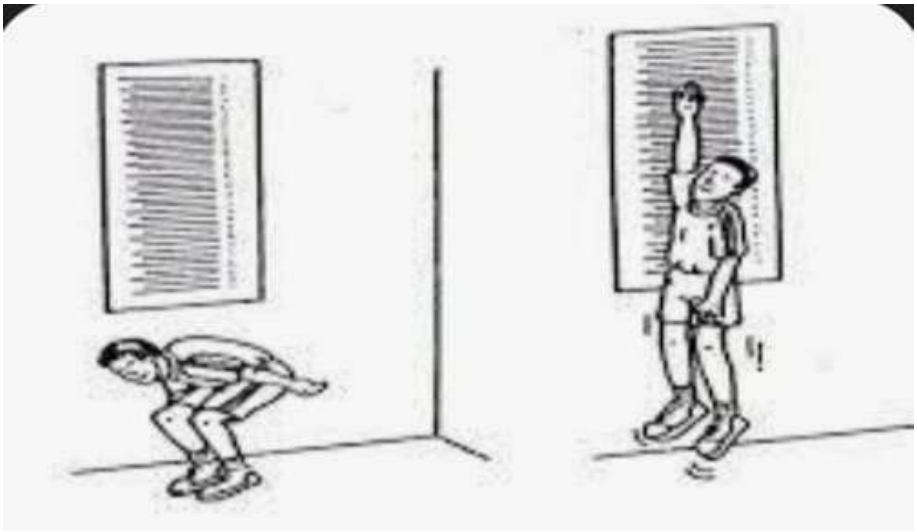
b) Peserta berdiri tegak dekat dingding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

2) Gerakan

a) Peserta mengambil sikap awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang

b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

c) Lakukan tes i i sebanyak tiga (3) kali tampa istirahat atau boleh diselingi peserta lainnya



**Gambar 3.3 Pelaksanaan Loncat Tegak**

d. Pencatatan Hasil

1) Selisih raihan loncat dikurangi raihan tegak, 2) Ketika selisih hasil tes dicatat, 3) Masukan hasil selisih yang paling besar

**5** Tes Lari 100 meter

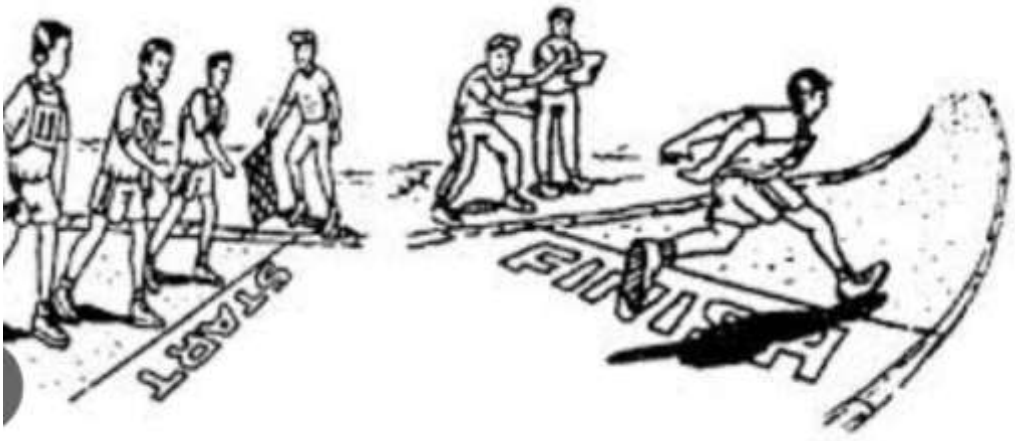
a) Tujuannya: untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

b) Cara melakukanya:

1) Anak berlari sejauh 100 meter di lapangan dengan kecepatan yang stabil.

2) Catatan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan lari 100 meter. Ukuran detak jantung anak setelah berlari

3) Pengukuran nya waktu tempuhlari diukur dari saat start hingga mencapai garis finish.




**Gambar 3.4 Tes lari 100 meter**

4) Catatan hasil pengukuran

**6** Tes Pus-up

a) Tujuan: Menguatkan otot lengan dan bahu

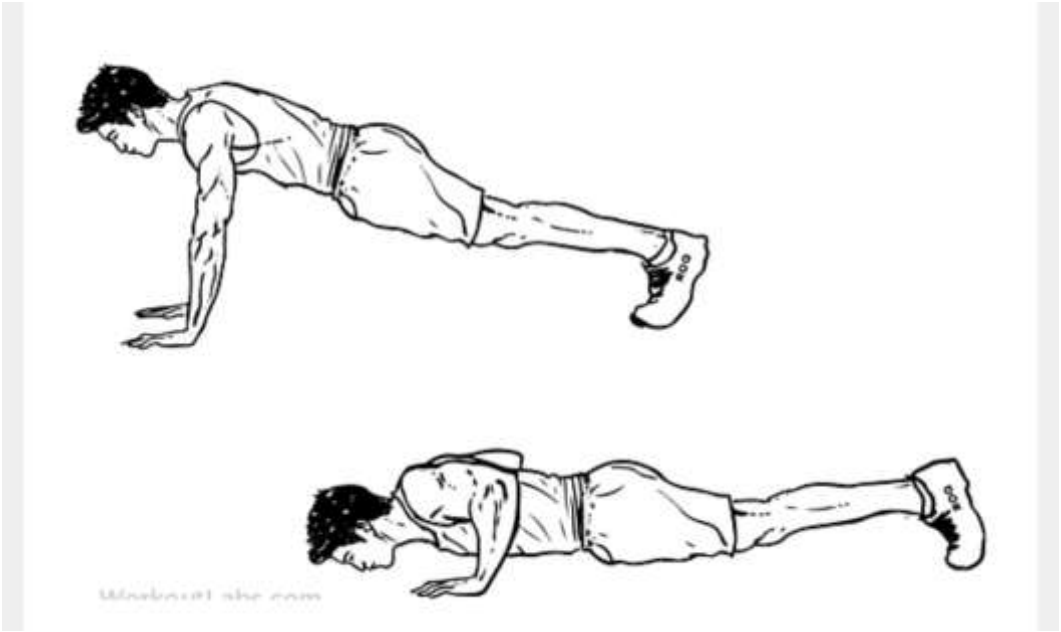
b) Cara melakukannya:

1) Tidur terungkap, tangan sedikit lebih lebar dan bahu.

2) Luruskan kaki kebelakang, ujung kaki bertumpuan di lantai

3) Turunkan dada hingga dada hampir menyentuh lantai, lalu dorong badan ke atas kembali ke posisi awal

4) Hitung jumlah pus-up yang dapat dilakukan dengan benar



**Gambar 3.5 Pelaksanaan Pus-up**

5) Catatan hasil perhitungan.

a. Angket

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket sehingga responden tinggal memberi tanda ceklis (√) pada jawaban yang terpilih. Adapun jumlah pertanyaan yang diberikan berjumlah 20, dengan ketentuan 10 pernyataan untuk Kebugaran siswa dan 10 pernyataan untuk Konsentrasi siswa. Dalam hal ini angket digunakan untuk memperoleh data tentang kebugara jasmani dan Konsentrasi belajar siswa.

a. Observasi

Observasi adalah suatu proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis, logis, objrktif, rasional mengenai berbagai fenomena baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan

untuk mencapai suatu tujuan tertentu.Pada tahap pra-penelitian, peneliti melakukan observasi awal di kelas III SD untuk mengetahui kondisi pembelajaran bola kecil ( bola kasti). Hasil observasi pra-penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang aktif, terlihat kurang bersemangat, serta minat belajar rendah ketika pembelajaran masih menggunakan metode konvensional. Berdasarkan hasil pra-penelitian tersebut, peneliti terdorong untuk menerapkan

pemanasan berbasi gamem sebagai alternatif yang diharapkan dapat meningkatkan kebugaran dan konsentrasi siswa

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu teknik yang digunakan dalam pengumpulan data. Adapun data penelitian tersebut meliputi daftar nama siswa kelas III SDN Banda Aceh, perangkat pembelajaran, serta catatan-catatan yang beryang berkaitan dengan proses pembelajaran.

c. Grid Concentration test

Grid Concentration Test adalah salah satu alat tes yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi dan kemampuan memusatkan perhatian seseorang terhadap suatu tugas dalam waktu tertentu. Tes ini biasanya berbentuk lembar kerja yang berisi sejumlah kotak (grid) dengan angka atau huruf yang disusun secara acak. Peserta diminta untuk mencari dan menandai angka secara berurutan,

misalnya dari angka 1 hingga 30, dalam waktu yang telah ditentukan. Melalui kegiatan tersebut, dapat dinilai sejauh mana seseorang mampu mempertahankan fokus, bekerja dengan teliti, dan berpikir secara cepat. Tes ini banyak digunakan dalam bidang pendidikan maupun psikologi, misalnya untuk menilai tingkat konsentrasi belajar siswa di sekolah dasar. Hasil dari Grid Concentration Test memberikan gambaran tentang kemampuan individu dalam memusatkan perhatian, kecepatan berpikir, serta ketelitian dalam mengerjakan suatu tugas visual.

## 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa angket atau kuesioner berisi item soal yang menggunakan skala likert.Angket dibuat dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan.Skala inkert digunakan untuk mengukur sikap,pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel.Kemudian iondikator tersebut dijad jawaban setiap item dijadikan acuan dalam menyusun item instrument jawaban setiap otem instrument yang menggunakan skala linkert mempunyai gradasi dari segi sangat positive sampai sangat negative.

### 3.6.1 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui Efektivitas Penerapan pemanasan berbasi game/ permaianan terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa dalam materi permaianan bola kecil ( bola kasti). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif. Dalam penelitian ini, analisis data terdiri dari dua tahap, yaitu:

### 3.6.2 Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan dan kesahihan suatu instrument.Suatu instrument yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi.Menurut Suharsimi Arikunto"validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kevalidan atau kesahihan instrument.

Tekhnik untik mengetahui kesejajaran adalah Teknik korelasi produck moment dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N.\Sigma XY - (\Sigma X)\,(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\,\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\,\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2}}$$

**Keterangan**

$r_{xy}$ :Koefesien Validitas

N :Jumlah Peserta Tes

X :Skor masing-masing butir soal

Y :Skor Total

N :Banyaknya subjek pengikut tes

Setelah dapat harga koefisien,maka harga tersebut diinterpresentasikan terhadap kriteria dengan menggunakan tolak ukur mencari angka korelasi "r" produk momen ($r_{xy}$).Dengan derajat kebebasan sebesar )n-2) pada taraf signifikan 5%.Dengan ketentuan bahwa $r_{xy}$ sama atau lebih besar daripada

$r_{tabel}$ maka hipotesis diterima atau soal dapat dinyatakan valid.Sebaliknya jika $r_{xy}$ lebih kecil daripada $r_{tabel}$ atau $r_t$ maka soal ter dinyatakan invalid.

### 3.6.3 Uji Normalitas

Uji ini dilakukan untuk pengujian hipotesis,digunakan rumus statistic yang hanya berlaku jika data berhasil dari populasi yang berdistribusi normal.Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak.Uji kenormalan yang dilakukan adalah uji liliefors.Hipotesis uji normalitas ditunjukan sebagai berikut.

$H_0$ :data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

$H_1$ :data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal

Langkah-langkah penggunaan uji normalitas data penelitian sebagai berikut:

1) Mengurutkan data sampel dari kecil ke besar
2) Menentukan nilai Zi tiap-tiap dengan rumus

$$Zi = \frac{Xi}{S}$$

Keterangan

Xi :Data Tunggal

Zi :Rata-rata data Tunggal

S :Simpangan baku data Tunggal

3) Menentukan besar peluang untuk masing-masing nilai Zi berdasarkan tabel Zi disebut dengan *f*(Zi)
4) Menghitung frekuensi komulatif dari masing-masing nilai Zi disebut dengan S(Zi)

5) Menentukan nilai $L_0$ dengan rumus *f*(Zi) kemudia tentukan nilai mutlaknya.ambil yang paling besar dan bandingkan dengan $L_t$ dari tabel liliefors.

6) Adapun kriteria pengujian adalah sebagai berikut

Tolak H0 jika $L_0 > L_t$

Tolak H0 jika $L_0 < L_t$

### 3.6.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah rata-rata skor kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa setelah pemanasan menggunakan ***game*** / permaianan berada pada kategori **tinggi**, dan apakah game tersebut **efektif** dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa. Uji **t satu sampel (*One-Sample t-Test*)** digunakan untuk membandingkan rata-rata skor angket dengan **nilai rata-rata teoritis ($\mu_0$ )** dari skala Likert.

Misal: Skala Likert 1–5 → maka nilai tengahnya adalah **3 (kategori sedang/standar)**

Hipotesis:

- $H_0 : \mu = \mu_0$ (tidak ada perbedaan / tidak efektif)

- $H_1$ : $\mu > \mu_0$ (efektif / ada hubungan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa)

Rumus Uji t Satu Sampel:

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_0}{\frac{\delta}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan:

- $\bar{X}$ = rata-rata skor angket
- $\mu_0$ = nilai rata-rata teoritis
- $\delta$ = simpangan baku (standar deviasi)
- $n$ = jumlah sampel
- $t$ = nilai uji statistic

Kriteria Pengambilan Keputusan:

- Jika nilai **Sig. (p-value) < 0,05**, maka $H_0$ ditolak → terdapat perbedaan signifikan → **game dalam kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa yang efektif.**
- Jika nilai **Sig. ≥ 0,05,** maka $H_0$ diterima → tidak ada perbedaan signifikan → **game dalam kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar siswa yang tidak efektif.**

$H_{a:}$ ( Terdapat hubungan yang singnifikan dan positif antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa di SD Nengeri 46 Banda Aceh.

Ho : ( Tidak terdapat hubungan yang singnifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa SD Nengeri 46 Banda Aceh.

### 3.6.5 Uji N-Gain

Uji ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Uji N-gain mengukur perubahan (kenaikan atau penurunan) keterampilan proses hasil kognitif sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Uji N-gain digunakan untuk menggunakan efektivitas suatu perlakuan pada penelitian one group pretest-postest. Uji N-gain dilakukan dengan bantuan SPSS 25.

Uji N-gain dilakukan untuk menghitung skor kemampuan siswa, antara nilai pretest dan juga postest. Penggunaan ini merupakan metode yang cocok untuk diterapkan dalam menentukan ada tidaknya perkembangan belajar siswa, baik dalam bentuk peningkatan maupun penurunan.

Rumus:

$$\text{N-Gian} = \frac{skor\ postest - skor\ pretest}{skor\ maks - skor\ pretest}$$

Ketarangan: Skor ideal adalah nilai maksimum (tertinggi) yang dapat diperoleh. Kategori perolehan nilai N-gain ditentukan berdasarkan nilai N-gain maupun nilai N-gain dalam bentuk persen (%). Kategori nilai N-gain.

**Tabel 3. 5** Pembagian Skor Gain

| Nilai N-Gain | Kategori |
|---|---|
| G > 0,7 | Tinggi |
| 0,3 ≤ G ≤ 0,7 | Sedang |
| G < 0,3 | Rendah |

Kategori perolehan N-gain dalam bentuk persen (%) dapat mengacu pada tabel:

**Tabel 3. 5** Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

| **Presentase (%)** | **Tafsiran** |
|---|---|
| < 40 | Tidak Efektif |
| 40 – 55 | Kurang Efektif |
| 56 – 75 | Cukup Efektif |
| > 76 | Efektif |

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan setelah seluruh data penelitian terkumpul. Data yang diperoleh meliputi data angket konsentrasi belajar siswa, serta data *pretest* dan *postest* hasil konsentrasi belajar permainan bola kecil siswa sebagai data pendukung.

Tahap pertama dalam pengolahan data adalah penskoran angket. Angket konsentrasi belajar pada permainan bola kecil siswa menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Kurang Setuju, dan Tidak Setuju. Dan peneliti melakukan tes kebugaran jasmani dengan mengunakan alat ukur TKJI

alternatif jawaban diberi skor 1 sampa 4 . Untuk pernyataan positif, skor diberikan dari 4 jawaban Selalu sampai 1 untuk jawaban Tidak pernah. Sedangkan untuk pernyataan negatif dilakukan pembalikan skor yaitu 1 untuk jawaban Selalu samapai 4 untuk jawaban Tidak pernah. Skor dari setiap item dijumlahkan untuk

Berikut adalah teks yang telah diubah sesuai permintaan:

memperoleh skor total masing-masing siswa. Tahap kedua yaitu menjumlahkan dari setiap skor angket yang telah dijawab siswa lalu dipindahkan ke Excel. Tahap ketiga adalah analisis deskriptif, yang meliputi perhitungan nilai rata-rata (mean), nilai minimum, dan nilai maksimum. Analisis ini dilakukan untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar permainan bola kecil kasti siswa sebelum dan sesudah penerapan Tes Kebugaran Jasmani. Tahap keempat adalah uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal sehingga dapat ditentukan jenis uji statistik yang digunakan dalam pengujian hipotesis. Tahap kelima adalah uji hipotesis, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar permainan bola kecil kasti siswa sebelum dan sesudah penerapan Tes Kebugaran Jasmani. Tahap selanjutnya adalah melakukan perhitungan N-Gain. Uji N-Gain digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan tes fisik dan tinkat konsentrasi belajar permainan bola kecil yaitu dengan peningkatan hasil belajar siswa dari *pretest* ke *posttest*. Perhitungan N-Gain dilakukan dengan membandingkan selisih skor *pretest* dan *posttest* terhadap selisih skor maksimum dan skor. Hasil perhitungan N-Gain selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Adapun data pretest dan postest hasil belajar siswa digunakan sebagai data pendukung dan dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata untuk melihat gambaran kemampuan awal dan kemampuan akhir si

# BAB IV

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## 4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

### 4.1.1 Profil SDN 46 Banda Aceh

SD Negeri 46 Banda Aceh adalah sekolah negeri yang beralamat di Jalan Utama Lorong Lhok Bangka, Gampong Rukoh, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh. Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN)-nya adalah 10105574 dan memiliki akreditasi peringkat B yang berlaku hingga 2026, berdasarkan SK tahun 2021.

SD Negeri 46 Banda Aceh memiliki luas tanah 1.302 meter persegi dan menjalankan kegiatan belajar mengajar selama 6 hari dalam seminggu. Sekolah ini memiliki akses internet dan menggunakan listrik PLN sebagai sumber energinya. Sebagai sekolah yang berada di Ibukota Provinsi Aceh, SD Negeri 46 Banda Aceh berkomitmen untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menanamkan nilai-nilai luhur kepada siswanya. Sekolah ini juga terus berupaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan melalui berbagai program inovatif dan kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat bagi siswa.

### 4.1.2 Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 3 April 2026 tujuan peneliti yaitu datang ke sekolah terlebih dahulu untuk meminta izin dan memberi surat untuk melaksanakan penelitian nantinya. Kemudian pada tanggal 4-6 April 2026 dilakukannya pelaksanaan

penelitian disekolah tersebut. Adapun Sampel yang diambil dari penelitian ini yaitu siswa/siswi kelas III yang berjumlah 30 siswa.

Pada tanggal 04 April 2026 awal pelaksanaan penelitian, peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran tanpa menggunakan media pembelajaran tambahan, yaitu dengan metode pembelajaran konvensional berupa penjelasan materi oleh guru, tanya jawab. Pembelajaran ini bertujuan untuk melihat kondisi awal konsentrasi belajar permainan bola kecil pada siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Setelah kegiatan pembelajaran tanpa media selesai, peneliti membagikan angket kepada siswa untuk mengukut konsentrasi belajar permainan bola kecil sebelum perlakuan. Selain itu, siswa juga diberikan *Pretest* sebagai data pendukung untuk mengetahui kemampuan awal siswa.

Pada tanggal 5 April 2026, peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan melakukan Tes Kebugaran jasmani. Pada tahap ini, siswa terlibat secara aktif dalam tes kebugaran jasmani yang menggunakan alat ukur TKJI yang meliputi tes lari 40 meter, push up , sit up, loncat tegak, dan lari 100 meter. Pada tahap ini, siswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran melalui kegiatan fisik yang menyenagkan,.

Tahap selanjutnya Pada tanggal 6 April Peneliti pelaksanaan tes kebugaran jasmani diharapkan dapat menigkatkan konsentrasi belajar permainan bola kecil pada siswa kelas III SDN 46 Banda Aceh. Setelah kegiatan tes selesai, penelitian membagikan Postest sebagai data pendukung penelitian. Seluruh data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis untuk menjawa tujuan peneliti.

## 4.2 Hasil Penelitian

### 4.2.1 Statistik Deskriptif Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi belajar permainan bola keci pada siswa

Statistik Deskriptif yang digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil, siswa sebelum dan sesudah tes kebugaran jasmani dan konsentrasi. Data yang dianalisis meliputi nilai minimum,maksumum, rata-rata, ( mean), dan standar deviasi.

**Tabel 4.1 Statistik Deskriptif**

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---|---|---|---|---|---|
| **Pretes** | **30** | **60** | **100** | **90.00** | **14.384** |
| **Postes** | **30** | **70** | **100** | **92.17** | **10.568** |
| **Angket** | **30** | **60** | **90** | **60.13** | **6.090** |
| **TKJI** | **30** | **70** | **88** | **79.27** | **5.433** |
| **Validasi N (listwise)** | **30** | | | | |

Berdasarkan tabel 4.1 hasil analisis deskriptif terhadap 30 siswa, diperoleh bahwa nilai pre-test memiliki rata-rata sebesar 90,00 dengan nilai minimum 60 dan maksimum 100 serta standar deviasi sebesar 14,384. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa sebelum pembelajaran tergolong cukup tinggi, namun memiliki variasi yang cukup besar antar siswa. Selanjutnya, nilai post-test

menunjukkan rata-rata sebesar 92,17 dengan nilai minimum 70 dan maksimum 100 serta standar deviasi sebesar 10,560. Data ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran, serta penyebaran nilai yang lebih merata dibandingkan sebelum pembelajaran.

### 4.2.2 Uji Validasi Ahli

Nama Validator : Dr. Irfandi, S.Pd, M.Or

Table 4.2 Hasil validasi Ahli

| No. | Aspek indikator yang dinilai | Deskripsi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Kesesuaian indicator dengan konsep konsentrasi belajar | 1.Menilai apakah indicator yang disusun telah sesuai dengan konsep teorestis konsentrasi belajar siswa | | | | ✓ | |
| 2 | Kesesuaian indicator dengan | 2. Menilai relevasi indicator dengan aktivitas pembelajaran permainan bola kecil | | | | | ✓ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | permainan bola kecil (bola kasti ) Kesesuaian indicator dengan karakteristik siswa kelas III SD | | | | | | |
| | | 3.Menilai kesesuaian indicator dengan usia kemampuan berpikir, dan perkembangan motorik siswa SD | | | | ✓ | |
| 4 | Kejelasan rumusan indicator | 4. Menilai kejelasan kalimat indicator agar mudah dipahami dan tidak menimbulkan makna ganda | | | | | ✓ |
| 5 | Keteramatan indicator | 5.Menilai apakah indicator dapat diamati secara langsung selama permainan berlangsung. | | | ✓ | | |
| 6 | Perhatian terhadap instruksi guru | 6. Indikator ini menilai sejau mana siswa mampu memusatkan perhatian pada penjelasan, aturan | | | | ✓ | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Fokus saat melakukan aktivitas permainan bola kecil ( kasti) | permainan dan arahan sebelum maupun selama permainan bola kasti berlangsung tampa mudah terralihkan. | | | | | |
| | | 7. Aspek ini mengukur kemampuan siswa untuk tetap focus Ketika melakukan Gerakan permaianan bola kasti, seperti melepar, menangkap, dan memukul bola, tampa terganggu oleh teman atau lingkungan sekitar. | | | | | ✓ |
| 8 | Ketahanan konsentrasi selama pembelajaran | 8. Indikator ini menilai kemampuan siswa mempertahankan konsentrasi dari awal hingga akhir kegiatan pembelajaran bola kasti, | | | ✓ | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | termasuk saat menunggu giliran memukul | | | | | |
| 9 | Respon terhadap situasi pemain | 9. Aspek ini mengukur kecepatan dan ketepatan siswa dalam merespon situasi permainan, seperti bereaksi terhadap arah bola, aba-aba guru, dan perubahan kondisi permainan yang menuntut konsentrasi | | | | ✓ | |
| 10 | Pengendalian diri selama permainan | 10. Indikator ini menilai kemampuan siswa mengendalikan diri, tidak bercanda berlebihan, tidak mengganggu teman, serta tetap serius mengikuti permainan bola kasti sebagai wujud konsentrasi belajar. | | | | | ✓ |

**Rumus Persentasi**

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Persentase} = \frac{42}{50} \times 100\%$$

=84 %

Berdasarkan hasil validasi yang dilakukan oleh Dr. Irfandi, diperoleh bahwa soal yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan dengan baik. Dari aspek isi, butir-butir soal dinilai telah sesuai dengan konsep konsentrasi belajar, relevan dengan pembelajaran permainan bola kecil (kasti), serta sesuai dengan karakteristik siswa kelas III SD baik dari segi kemampuan berpikir maupun perkembangan motorik.

Dari aspek konstruksi, soal dinilai memiliki rumusan yang jelas, tidak menimbulkan makna ganda, serta mudah dipahami oleh siswa. Selain itu, soal juga dapat diamati secara langsung selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator dalam soal telah mampu mengukur perhatian siswa terhadap instruksi guru, fokus saat melakukan aktivitas permainan, serta ketahanan konsentrasi selama pembelajaran.

Lebih lanjut, soal juga dinilai mampu mengukur kemampuan siswa dalam merespon situasi permainan serta mengendalikan diri selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh skor sebesar 42 dari skor maksimal 50 dengan persentase 84% yang termasuk dalam kategori “sangat baik”.

Dengan demikian, soal yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

Nama Validator: Munzir, M.Pd.

Table 4.3 Hasil validasi ahli

| **No.** | **Aspek indikator yang dinilai** | **Deskripsi** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Kesesuaian indicator dengan konsep konsentrasi belajar. | 1.Menilai apakah indicator yang disusun telah sesuai dengan konsep teorestis konsentrasi belajar siswa | | | | ✓ | |
| **2** | Kesesuaian indicator dengan permainan bola kecil (bola kasti ) Kesesuaian indicator | 2. Menilai relevasi indicator dengan aktivitas pembelajaran permainan bola kecil | | | | | ✓ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3** | dengan karakteristik siswa kelas III SD | 3.Menilai kesesuaian indicator dengan usia kemampuan berpikir, dan perkembangan motorik siswa SD | | | ✓ | | |
| **4** | Kejelasan rumusan indicator | 4. Menilai kejelasan kalimat indicator agar mudah dipahami dan tidak menimbulkan makna ganda | | | | | ✓ |
| **5** | Keteramatan indicator | **5**.Menilai apakah indicator dapat diamati secara langsung selama permainan berlangsung. | | | ✓ | | |
| **6** | Perhatian terhadap instruksi guru | **6.** Indikator ini menilai sejau mana siswa mampu memusatkan perhatian pada penjelasan, aturan permainan dan arahan sebelum maupun selama permainan bola kasti | | | | | ✓ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | berlangsung tampa mudah terralihkan. | | | | | |
| **7** | Fokus saat melakukan aktivitas permainan bola kecil ( kasti). | **7**. Aspek ini mengukur kemampuan siswa untuk tetap focus Ketika melakukan Gerakan permaianan bola kasti, seperti melepar, menangkap, dan memukul bola, tampa terganggu oleh teman atau lingkungan sekitar. | | | | ✓ | |
| **8** | Ketahanan konsentrasi selama pembelajaran | **8.** Indikator ini menilai kemampuan siswa mempertahankan konsentrasi dari awal hingga akhir kegiatan pembelajaran bola kasti, termasuk saat menunggu giliran memukul | | | | ✓ | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **9** | Respon terhadap situasi pemain | **9.** Aspek ini mengukur kecepatan dan ketepatan siswa dalam merespon situasi permainan, seperti bereaksi terhadap arah bola, aba-aba guru, dan perubahan kondisi permainan yang menuntut konsentrasi | | | ✓ | | |
| **10** | Pengendalian diri selama permainan | **10.** Indikator ini menilai kemampuan siswa mengendalikan diri, tidak bercanda berlebihan, tidak mengganggu teman, serta tetap serius mengikuti permainan bola kasti sebagai wujud konsentrasi belajar. | | | | | ✓ |

**Rumus Persentase**

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Persentase} = \frac{42}{50} \times 100\%$$

=84%

Hasil validasi oleh Munzir menunjukkan bahwa soal yang disusun telah memiliki tingkat kesesuaian yang baik dengan tujuan pengukuran konsentrasi belajar siswa. Secara substansi, soal telah mencerminkan konsep konsentrasi belajar serta memiliki keterkaitan yang erat dengan aktivitas permainan bola kecil (kasti). Selain itu, soal juga telah disesuaikan dengan karakteristik siswa kelas III SD.

Dari segi konstruksi, soal dinilai memiliki kalimat yang jelas, mudah dipahami, serta tidak menimbulkan penafsiran ganda. Soal juga dapat diamati secara langsung dalam proses pembelajaran, terutama pada aktivitas permainan. Indikator dalam soal mampu menggambarkan perhatian siswa terhadap instruksi guru, fokus dalam bermain, serta kemampuan mempertahankan konsentrasi selama kegiatan berlangsung.

Selain itu, soal dinilai mampu mengukur kemampuan siswa dalam merespon situasi permainan dan mengendalikan diri selama pembelajaran. Hasil perhitungan menunjukkan skor 42 dari 50 dengan persentase 84% yang berada pada kategori “sangat baik”. Oleh karena itu, soal yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Persentase} = \frac{42}{50} \times 100\%$$

$$=84\ \%$$

Berdasarkan penilaian dari Tawakal, soal yang dikembangkan telah menunjukkan kualitas yang baik dalam mengukur konsentrasi belajar siswa. Dari aspek isi, soal dinilai telah sesuai dengan konsep konsentrasi belajar, relevan dengan pembelajaran permainan bola kecil (kasti), serta sesuai dengan karakteristik siswa kelas III SD.

Pada aspek konstruksi, soal disusun dengan bahasa yang jelas, komunikatif, dan tidak menimbulkan makna ganda. Selain itu, soal juga dinilai dapat diamati secara langsung selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Indikator dalam soal mampu mengukur perhatian siswa, fokus saat melakukan aktivitas permainan, serta ketahanan konsentrasi selama pembelajaran.

Soal juga dinilai mampu mengukur kemampuan siswa dalam merespon situasi permainan dan mengendalikan diri selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh skor 42 dari 50 dengan persentase 84% yang termasuk dalam kategori “sangat baik”. Dengan demikian, soal yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

Nama Validator : Tawakal, M.Pd

Table 4.4Hasil validasi

| No. | Aspek indikator yang dinilai | Deskripsi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Kesesuaian indicator dengan konsep konsentrasi belajar | 1.Menilai apakah indicator yang disusun telah sesuai dengan konsep teorestis konsentrasi belajar siswa | | | | | ✓ |
| 2 | Kesesuaian indicator dengan permainan bola kecil (bola kasti ) | 2. Menilai relevasi indicator dengan aktivitas pembelajaran permainan bola kecil | | | | ✓ | |
| 3 | Kesesuaian indicator dengan karakteristik siswa kelas III SD | 3.Menilai kesesuaian indicator dengan usia kemampuan berpikir, dan perkembangan motorik | | | | ✓ | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | siswa SD | | | | | |
| **4** | Kejelasan rumusan indicator | 4. Menilai kejelasan kalimat indicator agar mudah dipahami dan tidak menimbulkan makna ganda | | ✓ | | | |
| **5** | Keteramatan indicator | **5**.Menilai apakah indicator dapat diamati secara langsung selama permainan berlangsung. | | | | | ✓ |
| **6** | Perhatian terhadap instruksi guru | **6.** Indikator ini menilai sejau mana siswa mampu memusatkan perhatian pada penjelasan, aturan permainan dan arahan sebelum maupun selama permainan bola kasti berlangsung tampa mudah terralihkan. | | | | | ✓ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7** | Fokus saat melakukan aktivitas permainan bola kecil ( kasti) | **7**. Aspek ini mengukur kemampuan siswa untuk tetap focus Ketika melakukan Gerakan permaianan bola kasti, seperti melepar, menangkap, dan memukul bola, tampa terganggu oleh teman atau lingkungan sekitar. | | | | | ✓ |
| **8** | Ketahanan konsentrasi selama pembelajaran | **8.** Indikator ini menilai kemampuan siswa mempertahankan konsentrasi dari awal hingga akhir kegiatan pembelajaran bola kasti, termasuk saat menunggu giliran memukul | | | ✓ | | |
| **9** | Respon terhadap situasi pemain | **9.** Aspek ini mengukur kecepatan dan ketepatan siswa dalam merespon situasi permainan, seperti | | | | ✓ | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | bereaksi terhadap arah bola, aba-aba guru, dan perubahan kondisi permainan yang menuntut konsentrasi | | | | ✓ | |
| **10** | Pengendalian diri selama permainan | **10.** Indikator ini menilai kemampuan siswa mengendalikan diri, tidak bercanda berlebihan, tidak mengganggu teman, serta tetap serius mengikuti permainan bola kasti sebagai wujud konsentrasi belajar. | | | | | |

**Rumus Persentase**

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Persentase} = \frac{42}{50} \times 100\%$$

**=84 %**

Berdasarkan penilaian dari Tawakal, soal yang dikembangkan telah menunjukkan kualitas yang baik dalam mengukur konsentrasi belajar siswa. Dari aspek isi, soal dinilai telah sesuai dengan konsep konsentrasi belajar, relevan dengan pembelajaran permainan bola kecil (kasti), serta sesuai dengan karakteristik siswa kelas III SD.

Pada aspek konstruksi, soal disusun dengan bahasa yang jelas, komunikatif, dan tidak menimbulkan makna ganda. Selain itu, soal juga dinilai dapat diamati secara langsung selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Indikator dalam soal mampu mengukur perhatian siswa, fokus saat melakukan aktivitas permainan, serta ketahanan konsentrasi selama pembelajaran.

Soal juga dinilai mampu mengukur kemampuan siswa dalam merespon situasi permainan dan mengendalikan diri selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh skor 42 dari 50 dengan persentase 84% yang termasuk dalam kategori “sangat baik”. Dengan demikian, soal yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

Nama Validator: Misranurrajab, S.Pd.

Table 4.5Hasil validasi

| No. | Aspek indikator yang dinilai | Deskripsi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Kesesuaian indicator dengan konsep konsentrasi belajar | 1.Menilai apakah indicator yang disusun telah sesuai dengan konsep teorestis konsentrasi belajar siswa | | | | | ✓ |
| 2 | Kesesuaian indicator dengan permainan bola kecil (bola kasti ) | 2. Menilai relevasi indicator dengan aktivitas pembelajaran permainan bola kecil | | | | | ✓ |
| 3 | Kesesuaian indicator dengan | 3.Menilai kesesuaian indicator dengan usia kemampuan berpikir, dan | | | | ✓ | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | karakteristik siswa kelas III SD | perkembangan motorik siswa SD | | | | | |
| **4** | Kejelasan rumusan indicator | 4. Menilai kejelasan kalimat indicator agar mudah dipahami dan tidak menimbulkan makna ganda | | | | ✓ | |
| **5** | Keteramatan indicator | **5**.Menilai apakah indicator dapat diamati secara langsung selama permainan berlangsung. | | | | ✓ | |
| **6** | Perhatian terhadap instruksi guru | **6.** Indikator ini menilai sejau mana siswa mampu memusatkan perhatian pada penjelasan, aturan permainan dan arahan sebelum maupun selama permainan bola kasti berlangsung tampa mudah terralihkan. | | | ✓ | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7** | Fokus saat melakukan aktivitas permainan bola kecil ( kasti) | **7**. Aspek ini mengukur kemampuan siswa untuk tetap focus Ketika melakukan Gerakan permaianan bola kasti, seperti melepar, menangkap, dan memukul bola, tampa terganggu oleh teman atau lingkungan sekitar. | | | ✓ | | |
| **8** | Ketahanan konsentrasi selama pembelajaran | **8.** Indikator ini menilai kemampuan siswa mempertahankan konsentrasi dari awal hingga akhir kegiatan pembelajaran bola kasti, termasuk saat menunggu giliran memukul | | | | | ✓ |
| **9** | Respon terhadap situasi pemain | **9.** Aspek ini mengukur kecepatan dan ketepatan siswa dalam merespon situasi permainan, seperti | | | | ✓ | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | bereaksi terhadap arah bola, aba-aba guru, dan perubahan kondisi permainan yang menuntut konsentrasi | | | | | |
| **10** | Pengendalian diri selama permainan | **10.** Indikator ini menilai kemampuan siswa mengendalikan diri, tidak bercanda berlebihan, tidak mengganggu teman, serta tetap serius mengikuti permainan bola kasti sebagai wujud konsentrasi belajar. | | | | | ✓ |

**Rumus Persentase**

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Persentase} = \frac{42}{50} \times 100\%$$

=84 %

Hasil validasi oleh Misranurrajak menunjukkan bahwa soal yang disusun telah memenuhi kriteria kelayakan dari berbagai aspek. Dari segi isi, soal dinilai telah sesuai dengan konsep konsentrasi belajar, relevan dengan pembelajaran permainan bola kecil (kasti), serta sesuai dengan karakteristik siswa kelas III SD.

Dari aspek konstruksi, soal memiliki rumusan yang jelas, sistematis, dan mudah dipahami oleh siswa. Selain itu, soal dapat diamati secara langsung selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator dalam soal mampu mengukur perhatian siswa terhadap instruksi, fokus saat bermain, serta kemampuan mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran.

Selain itu, soal juga dinilai mampu mengukur respon siswa terhadap situasi permainan serta kemampuan pengendalian diri. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh skor sebesar 42 dari 50 dengan persentase 84% yang berada pada kategori “sangat baik”. Dengan demikian, soal yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

**RATA RATA NILAI VALIDASI**

**Rumus Rata-rata:**

$$\text{Rata-rata} = \frac{\sum \text{nilai}}{\text{jumlah validator}}$$

$$= \frac{84 + 84 + 84 + 84}{4}$$

$$= \frac{336}{4} = 84\%$$

Berdasarkan hasil validasi yang dilakukan oleh empat validator, yaitu Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or Munzir, M.Pd. Tawakal, M.Pd dan Misranurrajak, S.Pd diperoleh nilai persentase yang sama pada masing-masing validator, yaitu sebesar 84%. Setelah dilakukan perhitungan rata-rata dari seluruh hasil validasi tersebut, diperoleh nilai rata-rata sebesar 84%. Nilai ini berada pada kategori “sangat baik”, yang menunjukkan bahwa soal yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan baik dari aspek isi maupun konstruksi.

Kesamaan nilai yang diberikan oleh seluruh validator juga menunjukkan adanya konsistensi dalam penilaian terhadap kualitas soal yang dikembangkan. Hal ini mengindikasikan bahwa soal telah disusun secara sistematis, relevan dengan konsep konsentrasi belajar, serta sesuai dengan karakteristik siswa dan konteks pembelajaran permainan bola kecil (kasti). Dengan demikian, berdasarkan hasil rata-rata validasi tersebut, soal dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian untuk mengukur konsentrasi belajar siswa.

### 4.2.3 Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal sebagai syarat sebelum dilakukan Uji Hipotesis. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS. versi 25, Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dar

**Tabel 4.6 Hasil Normalitas**

| No | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistik | Df | Sig. | Statistil | Df | Sig. |
| TKJI | 0.088 | 30 | 200 | 0.957 | 30 | 0.254 |
| Angket | 0.113 | 30 | 200 | 0.882 | 30 | 0.003 |

Berdasarkan table 4.6 hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, diperoleh bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel kebugaran jasmani (TKJI) sebesar 0,254. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kebugaran jasmani berdistribusi normal. Sementara itu, nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel angket konsentrasi belajar sebesar 0,003. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data konsentrasi belajar tidak berdistribusi normal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak semua data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis selanjutnya untuk menguji hubungan antara kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar menggunakan uji korelasi non-parametrik, yaitu Spearman Rank.

### 4.2.4 Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil pada siswa kelas III SDN Banda Aceh. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin baik pula konsentrasi belajarnya dalam mengikuti pembelajaran permainan bola kecil**.**

**Tabel 4.7 Hasil Korelasi**

| | | | **TKJI** | **Angket** |
|---|---|---|---|---|
| **Spearman'srho** | **TKJI** | **Correlation Coefficient** | **1.000** | **500** |
| | | **Sig. (2-tailed)** | | **0.005** |
| | | **N** | **30** | **30** |
| | **Angket** | **Correlation Coefficient** | **500** | **1.000** |
| | | **Sig. (2-tailed)** | **0.005** | |
| | | **N** | **30** | **30** |

Berdasarkan table 4.7 uji korelasi Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,500 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,005. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani (TKJI) dengan

konsentrasi belajar siswa. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,500 menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang. Selain itu, arah hubungan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin baik pula konsentrasi belajar yang dimiliki.

### 4.2.5 Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah prosedur statistic yang digunakan untuk membuktikan apakah hipotesis atau dugaan sementara dalam penelitian dapat diterima atau ditolak berdasarkan data hasil penelitian**.**

**Table 4.8Hipotesis**

| **Hipotesis** | **Pernyataan** | **Nilai Sig.** | **a** | **Keputusan** |
|---|---|---|---|---|
| Ho | Tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar | 0,005 | 0,05 | Ditolak |
| H1 | Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar | 0,005 | 0,05 | Diterima |

Berdasarkan table 4.8 hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,005 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa.

### 4.2.6 Uji N-Gain

**Table 4.9 hasil N-Gain**

| | **N** | **Minimum** | **Maximum** | **Mean** | **Std. Deviation** |
|---|---|---|---|---|---|
| N-Gain | 30 | -5.00 | 15.00 | 2.1667 | 4.67630 |
| | | | | | |

Berdasarkan table 4.9 hasil analisis deskriptif terhadap nilai N-Gain, diperoleh rata-rata sebesar 2,1667 dengan nilai minimum -5,00 dan maksimum 15,00 serta standar deviasi sebesar 4,67630. Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan hasil belajar siswa setelah pembelajaran, namun peningkatan yang terjadi masih tergolong rendah. Hal ini dikarenakan sebagian besar siswa telah memiliki nilai pre-test yang tinggi sejak awal, sehingga ruang peningkatan menjadi terbatas. Selain itu, adanya nilai minimum yang negatif menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami penurunan nilai dari pre-test ke post-test**.**

### 4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas III SD Negeri 46 Banda Aceh, diperoleh gambaran bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil (kasti). Hasil ini sejalan dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan pada BAB I, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Pada siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani sangat penting karena mendukung aktivitas belajar baik di dalam kelas maupun di lapangan. Siswa yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih aktif, tidak mudah lelah, dan mampu mengikuti pembelajaran dengan lebih optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SD Negeri 46 Banda Aceh, terlihat bahwa siswa yang memiliki kemampuan fisik lebih baik tampak lebih fokus saat mengikuti permainan bola kasti, terutama ketika melakukan gerakan memukul, melempar, menangkap, dan berlari menuju tiang hinggap. Sebaliknya, siswa yang tingkat kebugarannya lebih rendah terlihat lebih cepat lelah, kurang fokus saat menunggu giliran, serta mudah terdistraksi oleh teman di sekitarnya.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil pada siswa kelas III. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar r = 0,500 dengan nilai signifikansi Sig. = 0.005 Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ($H_a$) diterima dan hipotesis nol ($H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil (kasti).

Hubungan tersebut bersifat positif, yang berarti semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin baik pula tingkat konsentrasi belajar siswa. Sebaliknya, jika kebugaran jasmani siswa rendah, maka konsentrasi belajar juga cenderung menurun. Hal ini dapat dijelaskan karena tubuh yang bugar membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak sehingga fungsi kognitif seperti perhatian, fokus, dan daya tangkap menjadi lebih optimal.

Temuan penelitian ini mendukung teori yang telah dijelaskan pada BAB II, bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan fungsi otak dan kemampuan konsentrasi. Saat siswa aktif bergerak melalui permainan bola kasti, terjadi stimulasi pada sistem saraf dan peningkatan sirkulasi darah yang membantu siswa lebih siap menerima instruksi guru dan lebih fokus terhadap jalannya permainan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan

kebugaran rendah. Dengan kata lain, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi permainan bola kecil (kasti).

Permainan bola kasti sebagai bagian dari pembelajaran Penjas tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik siswa, tetapi juga melatih konsentrasi, kerja sama, ketelitian, dan kecepatan berpikir. Dalam permainan ini siswa dituntut untuk fokus terhadap arah bola, posisi teman, lawan, serta aturan permainan. Oleh karena itu, siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik akan lebih mampu mempertahankan fokus selama proses permainan berlangsung.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa, khususnya pada pembelajaran permainan bola kecil (kasti) di kelas III SD Negeri 46 Banda Aceh.