HUBUNGAN DAYA TAHAN (VO2 MAX) DENGAN KETERAMPILAN PERMAINAN BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V SDN MON SINGET ACEH BESAR

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Sherdi Parmansyah
21104049

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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN DAYA TAHAN (VO2 MAX) DENGAN KETERAMPILAN PERMAINAN BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V SDN MON SINGET ACEH BESAR

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, 30 Juni 2026

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: Dr.Zikrur Rahmat, M.Pd NIDN. 0131078402	(.....)
Pembimbing II	: Munzir,M.Pd NIDN.13010118301	(.....)
Penguji I	: Dr.Didi Yudha Pranata, M.Pd NIDN.1313109001	(.....)
Penguji II	: Ahmad Nasruadi, M.Pd NIDN. 1323118701	(.....)

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

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

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

Fitriati, S.Pd.I.M.Ed, PhD
NIDN. 0128068203

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN DAYA TAHAN (VO2 MAX) DENGAN KETERAMPILAN PERMAINAN BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V SDN MON SINGETACEH BESAR 2025

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, 30 Juni 2026

Pembimbing I,

Dr.Zikrur Rahmat M.Pd
NIDN. 1301018301

Pembimbing II

Munzir, M.Pd
NIDN.1301018301

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

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

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

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

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul *Hubungan Daya Tahan (VO2 MAX) Dengan Keterampilan Permainan Bola kasti Pada Siswa Kelas V SDN MON SINGET Aceh Besar Tahun 2025*, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Sherdi Parmansyah, NIM 21104049, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Jumat, 30 Juni 2026.

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Zikrur Rahmat M.Pd	**Munzir,M.Pd**
NIDN.0131078402	**NIDN.1301018301**

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

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

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

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul *Hubungan Daya Tahan (VO2 MAX) Dengan Keterampilan Permainan Bola kasti Pada Siswa Kelas V SDN MON SINGET Aceh Besar Tahun 2025*, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Sherdi Parmansyah, NIM 21104049, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Jumat, 30 Juni 2026.

Menyetujui,

Pembimbing I

Dr, Zikrur Rahmat M.Pd
NIDN.0131078402

Pembimbing II

Munzir,M.Pd
NIDN.1301018301

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

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

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

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0128068203

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " **HUBUNGAN DAYA TAHAN (VO2 MAX) DENGAN KETERAMPILAN PERMAINAN BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V SDN MON SINGET ACEH BESAR**". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan dan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumil akhir nanti, Amin.

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

1. Kepada keluarga tersayang yang senantiasa mendo'akan dan memberikan semangat dalam penyelesaian Tugas Akhir ini
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si selaku rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Bnada Aceh yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi.
3. Fitriati,S.Pd.I,M,Ed.PhD. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini

4. Irwandi, S.Pd ., M.Pd, AIFO. Selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
6. Munzir, M.Pd selaku pembimbing II di tengah tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi dari awal sampai akhir
7. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan
8. Teman teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan angkatan 2021 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini dan semua pihak yang tidak dapat disesebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Banda Aceh, 6 Juni 2026

Penulis

ABSTRAK

Sherdi Parmasyah, 2026. Hubungan Daya Tahan (Vo2 Max) Dengan Keterampilan Permainan Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Gatsempena. Pembimbing I. Dr. Zikrur Rahmat , M.Pd Pembimbing II Munzir, M.Pd

Kurang pengetahuan tentang kebugaran fisik dapat menyebabkan rendahnya daya tahan tubuh dalam melakukan aktivitas pada pembelajaran permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan (VO2 max) siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar dan hubungan antara daya tahan (VO2 max) dengan keterampilan permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat korelasi. Sampel penelitian ini sebanyak 24 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan rumus rata-rata, standar deviasi, uji korelasi dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa terdapat hubungan antara daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar dengan nilai korelasi 0,25 dan tergolong kategori rendah, Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $t_{hitung} = 1,21 > t_{tabel} = 0,68$, maka Ha diterima, artinya terdapat hubungan antara VO2 Max dengan keterampilan permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar.

Kata kunci: *Hubungan, VO2 Max, Keterampilan Bermain Kasti*.

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR ..... **i**
ABSTRAK ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6

BAB II LANDASAN TEORI
2.1 Hakikat Daya Tahan 8
2.2 Hakikat Permainan Bola Kasti 18
2.3 Karakteristik Pendidikan Jasmani 28
2.4 Kerangka Berpikir 29
2.5 Hipotesis 31
2.6 Penelitian Terdahulu yang Relevan 31

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Jenis Penelitian 36
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 37
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 37
3.4 Teknik Pengumpulan Data 38
3.5 Instrumen Penelitian 40
3.6 Variabel Penelitian 42
3.7 Teknik Analisis Data 44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 46
4.2 Analisis Data 50

BAB V PENUTUP
5.1 Kesimpulan 58
5.2 Saran 58

DAFTAR PUSTAKA **59**

DAFTAR TABEL

Tabel : **Halaman**

3.1 Sampel Penelitian..... 38
3.2 Norma Tes VO2 MAX..... 39
3.3 Nilai Correlation Coefficient 45
4.1 Nilai Daya Tahan VO2 Max 46
4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Tahan (VO2 Max)..... 47
4.3 Nilai Test Keterampilan Permainan Bola Kasti 48
4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Permainan Bola Kasti .. 49
4.5 Menghitung Standar Deviasi Nilai VO2 Max..... 51
4.6 Menghitung Standar Deviasi Nilai Keterampilan Permainan Bola Kasti 53
4.7 Perhitungan Nilai Penolong Untuk Menghintung Koefisien Korelasi Daya Tahan (VO2 Max) dengan Keterampilan Permainan Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar 54

DAFTAR GAMBAR

Gambar: **Halaman**

2.1 Lapangan Bola Kasti 20
2.2 Cara Memegang Bola..... 22
2.3 Sikap Melempar Mendatar 22
2.4 Sikap Melempar Melambung Ke Atas 23
2.5 Cara Melambungkan Bola Kepada Si Pemukul..... 23
2.6 Sikap Melempar Menyusur Tanah 24
2.7 Menangkap Bola Mendatar Disamping Kanan 25
2.8 Cara Menangkap Bola Datar Setinggi Dada 25
2.9 Posisi Telapak Tangan Pada Saat Menangkap Bola Melambung..... 25
2.10 Menangkap Bola Sengan Sikap Berlutut Dan Dengan Sikap Berjongkok..... 26
2.11 Cara Memegang Kayu Pemukul 26
2.12 Sikap Memukul *Fore Hand* 27
2.13 Pukulan Mendatar Dan Pukulan Melambung 27
2.14 Pukulan Merendah 27
2.15 Gerakan Lari..... 28
4.1 Diagram Tingkat Daya Tahan (VO2 Max) Siswa Kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar 47
4.2 Diagram Tingkat Keterampilan Bola Kasti Siswa Kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar 49