

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, islam, kesempatan, kekuatan, kemudahan serta rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Kontribusi Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Penjas di SMAN 9 Bandung”**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda alam Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat yang senantiasa menjunjung tinggi nilai-nilai islam serta kita selaku umatnya hingga akhir zaman.

Penulisan skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dalam usaha menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan. Namun berkat bantuan dan kerjasama dari semua pihak penulismampu menyelesaikannya.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat untuk pembaca khususnya para pendidik bidang studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam skripsi ini. Mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan kemampuan berfikir, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan.

Wassalamualaikum, Wr. Wb

Bandung, Februari 2017

Penulis,

Ramdan Muhammad Yusuf  
NIM. 1301723

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam usaha menyelesaikan skripsi ini akan keterbatasan waktu, pengetahuan dan biaya sehingga tanpa bantuan dan bimbingan dari semua pihak tidaklah mungkin mampu terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang tulus serta ikhlas kepada:

1. Ayahanda Moh Yusuf dan Ibunda Tutih Asiah selaku orangtua tercinta, yang tiada henti memberikah kasih sayang yang begitu besar dan tak terhingga serta doa dan restu yang selalu mengiringi setiap hembusan nafas dan langkah penulis. Tak lupa dukungan moril dan materil yang tak ternilai harganya.
2. Bapak Dr. H. Yunyun Yudiana, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia periode 2012-2016.
3. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia periode 2016-2020.
4. Bapak Drs. Sucipto, M.Kes., AIFO., selaku wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Bapak Drs. H. Dede Rohmat Nurjaya, M. Pd., selaku wakil Dekan Bidang Keuangan dan Sumberdaya Manusia Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga .
7. Bapak Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
8. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M. Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berbaik hati memberikan bimbingan, dorongan dan pengarahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan doa dan bimbingan kepada penulis.

10. Bapak dan Ibu Staf Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan staf Dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan ilmu dan motivasi yang telah diberikan selama ini kepada penulis.
11. Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Bandung yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dala penyelesaian skripsi ini.
12. Bapak dan Ibu Guru Pendidikan Jasmani SMA Negeri 9 Bandung, Bapak Juhana, S. Pd., Bapak Tanu Patrayana, S. Pd., Ibu Winda Cantika, S. Pd., dan Bapak Mochamad Arizal Ramdan, S. Pd., yang telah banyak memberikan bantuan dan arahan kepada penulis selama penelitian berlangsung.
13. Siswa dan Siswi SMA Negeri 9 Bandung yang telah membantu secara sukarela dan terlibat langsung sebagai objek dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
14. Ayahanda Yayan Daryana, Nenek Pupu, Nenek Hj. Atiah, Adik-adikku tersayang Sefti Fauziah, Siva Salsabila dan Raihan Rizky Muhammad Yusuf atas segala doa, dukungan, canda, tawa sehingga penulis bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan doa dan dukungan.
15. Keluarga besar PJKR B angkatan 2013 tercinta yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini, serta canda tawa selama perkuliahan yang membuat penulis bersemangat menjalani seluruh kegiatan perkuliahan.
16. Demisioner BEM KEMA FPOK, Deni Maulana Suwanta, S. Si., dan Irfan Benizar Lesmana, S.Pd., yang tiada henti memberikan arahan, bimbingan, dorongan dan motivasi kepada penulis dalam menjalankan organisasi di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
17. Pengurus BEM KEMA FPOK periode 2016 tercinta, Putri Citra Resmi, Mega Nur Rahmawati, Lulu Nurfatih, Mega Noor Agisni, Riyaldi Maulana, Septian Tomy Pratama, Jody Fauzan Akbar, Siti Nurr Arviyani, Bella Oktavianti, Sari Rachmawati, Indra Andrian Lesmana, Calaudea Sari R, Abdul Mujib Jajuli, Febi Tegar Pratiwi, Siti Hindun, Dewi Putri Susanti dan Bernaldy yang telah

berjuang bersama dalam menjalankan roda organisasi dan menjaga keutuhan rumah tangga mahasiswa FPOK.

18. Rekan-rekan Kuliah Kerja Nyata Tematik UPI Posdaya Lembang 2, Monica Pransisca Sugianto, Sendi Walirendra, Zaenal Arifin, Indra Ginanjar, Leila Noor Gayatri, Bella Shafira, Dewi Permata, Yuni Suryani dan Satrio terimakasih telah menjadi keluarga baru penulis.
19. Rekan-rekan Program Pengalaman Lapangan SMA Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2016-2017, Siti Nurr Arviyani, Syafrian Nur Mulya, Acep Rohmat, Himam Fauzan, Lucky Aziz, Fauzan N, Siti Fauziyyah Islami Setia, Risa Afni, Farah Fauziah, Rizka Utami, Dida Wida R, Ilman Nafian, Arif Maulana, Rendi Mohamad N dan Azhim Fitraji.
20. Keluarga besar UKM Bola Tangan UPI yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman baru kepada penulis.
21. Keluarga besar BEM Fakultas, Tyas Aziz Arifin, Fikri, Esa, Deska Mahardika, Frina, Rahmat, Dadan Rizwan, Anggi, Wisnu, Wildan, Rizal, Reno dan yang lainnya yang telah bersama-sama membangun gerakan revolusi untuk kemajuan dan kejayaan mahasiswa UPI.
22. Senior Penulis, Regi Dwi Septian, Restu Ramdani dan Fajar Nur, yang telah banyak memberikan motivasi dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
23. Sahabat Penulis Mumahad Rusdan Mubarak, Moch. Rusman Rohmatul Gina dan Ayi Yanwar yang tiada henti memberikan doa serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
24. Adik-adiku mahasiswa FPOK angkatan 2014, 2015 dan 2016 yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
25. Satpam dan Karyawan FPOK, Bapak Sukandar, Bapak Dedi, Bapak Rudi, Kang Cepi, Kang Cecep dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini. Semoga semua jasa dan amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat dari Allah SWT, Amin

Bandung, Februari 2017

Penulis,

Ramdan Muhammad Yusuf  
NIM. 1301723

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian .....	7
E. Struktur Organisasi .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....	9
A. Kajian Pustaka .....	9
1. Kebugaran Jasmani .....	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	9
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	14
c. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	17
d. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	18
2. Konsentrasi Belajar .....	20

a.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi .....	20
b.	Cara Untuk Meningkatkan Konsentrasi .....	21
c.	Ciri-ciri Siswa yang Dapat Berkonsentrasi .....	22
3.	Hasil Belajar .....	25
a.	Pengertian Hasil Belajar .....	25
b.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	27
c.	Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar .....	30
d.	Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Belajar .....	30
B.	Kerangka Berfikir .....	31
C.	Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>36</b>
A.	Desain Penelitian .....	36
B.	Partisipan .....	37
C.	Populasi dan Sampel .....	37
1.	Populasi .....	37
2.	Sampel .....	38
D.	Instrumen Penelitian .....	38
1.	Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani Siswa .....	39
2.	Instrumen Untuk Mengukur Konsentrasi .....	50
3.	Hasil Belajar Penjas Siswa .....	52
E.	Prosedur Penelitian .....	52
F.	Analisis Data .....	53
1.	Uji Prasyarat Analisis .....	53
a.	Uji Normalitas .....	53
b.	Uji Homogenitas .....	53
c.	Uji Linieritas .....	53
2.	Uji Hopotesis .....	54
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>55</b>
A.	Temuan .....	55
1.	Deskripsi Tempat Penelitian .....	55
2.	Deskripsi Data .....	55

a. Uji Normalitas .....	56
b. Uji Homogenitas.....	57
c. Uji Linieritas.....	59
3. Uji Hipotesis.....	60
a. Perumusan Hipotesis 1.....	60
b. Perumusan Hipotesis 2.....	62
c. Perumusan Hipotesis 3.....	63
B. Pembahasan .....	64
BAB V SIMPULAN, INPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	68
A. Simpulan.....	68
B. Implikasi .....	68
C. Rekomendasi.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Lari Cepat 60 meter.....	40
Tabel 3.2 Penilaian Angkat Tubuh dan Gantung Siku Tekuk.....	44
Tabel 3.3 Penilaian Baring Duduk ( <i>Sit-Up</i> ).....	46
Tabel 3.4 Penilaian Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	48
Tabel 3.5 Penilaian Penilaian Lari Jarak Sedang 1000 dan 1200 meter.....	50
Tabel 3.6 Kriteria Kategori Kebugaran Jasmani.....	50
Tabel 3.7 Kriteria Penilaian Konsentrasi.....	52
Tabel 4.1 Data Hasil Penghitungan Awal.....	55
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.3 Uji Homogenitas.....	58
Tabel 4.4 Uji Linieritas.....	59
Tabel 4.5 Uji Hipotesis Kebugaran Jasmani.....	61
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Tingkat Konsentrasi.....	62
Tabel 4.7 Uji Hipotesis Variabel X1 dan X2 Terhadap Y.....	63
Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi Linier Ganda.....	64



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sifat Relatif Kebugaran Jasmani .....	13
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	37
Gambar 3.2 Lari Sprint 60 meter .....	40
Gambar 3.3 Palang Tunggal .....	41
Gambar 3.4 Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh .....	41
Gambar 3.5 Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal.....	42
Gambar 3.6 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk .....	43
Gambar 3.7 Sikap Gantung Siku Tekuk .....	43
Gambar 3.8 Sikap Permulaan Baring Duduk .....	44
Gambar 3.9 Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	45
Gambar 3.10 Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	45
Gambar 3.11 Papan Loncat tegak.....	46
Gambar 3.12 Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	47
Gambar 3.13 Sikap Awal Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin .....	48
Gambar 3.14 Posisi Start Lari 1000 dan 1200 meter .....	49
Gambar 3.15 Lembar Tugas <i>Concentration Grid Exercise</i> .....	51