

**HUBUNGAN INDEKS KEBUGARAN DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SD**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains



Disusun oleh:

Nama : Jaka Fitriyanta

NIM : 13308141057

**PROGRAM STUDI BIOLOGI
JURUSAN PENDIDIKAN BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN IPA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2016

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Indeks Kebugaran dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa SD” yang disusun oleh Jaka Fitriyanta, NIM 13308141057 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 14 Maret 2017

Pembimbing I,

dr. Tutick Rahayu, M. Kes.

NIP ..196802171997032001

Pembimbing II,

drh. Ts. Harjana, M. P.

NIP ..196012121988031004

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Februari 2017

Yang menyatakan,

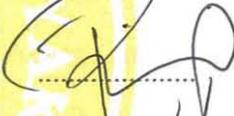
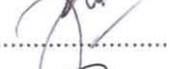


Jaka Fitriyanta

NIM 13308141057

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Indeks Kebugaran dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa SD” yang disusun oleh Jaka Fitriyanta, NIM 13308141057 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Maret 2017 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
<u>Dr. Tutiek Rahayu, M.Kes</u> NIP. 196809171997032001	Ketua Penguji		14/3-2017
<u>drh. Tri Harjana M. P</u> NIP. 196012121988031004	Sekretaris Penguji		14/3-2017
<u>Yuliati, M.Kes</u> NIP. 195507141983032003	Penguji Utama		14/3-2017
<u>Dr. H. Heru Nurcahyo</u> NIP. 196204141988031003	Penguji Pendamping		14/3-2017

Yogyakarta, 17 Maret 2017



Fakultas Matematika dan IPA
Universitas Negeri Yogyakarta
Pekan,

Dr. Hartono
NIP. 19620329 198702 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. Motto

1. Keberhasilan itu tidak dicari, melainkan kita ciptakan sendiri..
2. Sebuah kesuksesan terwujud karena diikhtiarkan melalui perencanaan yang matang, keyakinan, kerja keras, keuletan, dan niat

B. Persembahan

1. Untuk kedua orang tua yang sangat saya sayangi, Bapak Ponija dan (Almh) ibu Kasilah.
2. Untuk saudara dan sekaligus sahabat terbaik saya, Agung Candra Wijaya.
3. Teman-teman prodi biologi angkatan 2013 terima kasih atas bantuan yang diberikan kepada saya dari proses pengerjaan sampai terselesaikannya skripsi ini.
5. Kawan-kawan Duta HIV AIDS 2015/2016 dan Dimas Diajeng Kabupaten Bantul 2016 yang telah memberikan doa, dan pelajaran-pelajaran penting tentang makna dari sebuah kehidupan.

HUBUNGAN INDEKS KEBUGARAN DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SD

Oleh

Jaka Fitriyanta

NIM 13308141057

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui indeks kebugaran, tingkat konsentrasi belajar, dan hubungan faktor tersebut pada siswa kelas 3 SDIT Luqman Al Hakim.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 3 SDIT Luqman Al Hakim yang berjumlah 32 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian observasional, dengan desain studi *cross sectional*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* yaitu responden harus memenuhi kriteria inklusi meliputi sehat, ditemui saat penelitian dan bersedia sebagai responden untuk diukur indeks kebugaran dan konsentrasi belajarnya. Instrumen pada penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) umur 7-9 tahun untuk mengukur indeks kebugaran, tes *Bourdon Wiersma* untuk mengukur konsentrasi belajar, dan angket untuk mengetahui jumlah aktivitas olahraga anak. Teknik analisis data indeks kebugaran dan tingkat konsentrasi belajar dengan analisis deskriptif sedangkan hubungan faktor tersebut menggunakan program SPSS yaitu uji korelasi non parametrik Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan indeks kebugaran paling banyak pada kategori sedang, konsentrasi belajar paling banyak adalah lebih dan $r = 0,004$ artinya $P < 0,05$ dan nilai output koefisien korelasi (correlation coefficient) sebesar $-0,494$ yang berarti adanya hubungan signifikan antara kebugaran dengan konsentrasi belajar pada anak SD usia 7-9 tahun.

Kata kunci : *indeks kebugaran, tingkat konsentrasi belajar*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Indeks Kebugaran dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa SD” dengan lancar.

Dalam Penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rohmat Wahab, M.A., M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Hartono, M.Si, Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
3. Ibu Ixora Sartika Mercuariani, M.Si, Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
4. Ibu dr. Tutiek Rahayu, M.Kes, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini
5. Bapak drh. Tri Harjana, M.S, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini
6. Ustad dan Ustadzah di SDIT Luqman Al Hakim yang telah bekerja sama dalam pengambilan data skripsi.

7. Rekan-rekan mahasiswa FMIPA dan FIK yang telah bekerja sama dalam pengambilan data skripsi.
8. Dosen FMIPA UNY yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya, dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 28 Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Definisi Operasional	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	9
1. Indeks Kebugaran	9
2. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	23
3. Konsentrasi Belajar	27
4. <i>Bourdon Test</i>	34
B. Kerangka Berpikir	36
C. Hipotesis Penelitian	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Variabel Penelitian	39
E. Teknik Sampling	40
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Prosedur Kerja	43
H. Alat dan Bahan	44
I. Instrumen	45
J. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	46
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	46
2. Karakteristik Subyek Penelitian	47
B. Analisis Data dengan Uji Normalitas dan Korelasi	49
C. Pembahasan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penilaian Lari 30 Meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	24
Tabel 2. Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	24
Tabel 3. Penilaian Baring Duduk/ <i>Sit Up</i> 30 detik TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	25
Tabel 4. Penilaian Loncat tegak/ <i>Vertical Jump</i> TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	25
Tabel 5. Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun	26
Tabel 6. Formulis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	26
Tabel 7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	27
Tabel 8. Intepretasi kualitatif	36
Tabel 9. Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 10. Distribusi Frekuensi dan Persentase Indeks Kebugaran	48
Tabel 11. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Konsentrasi	49
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Spearman	51
Tabel 14. Intepretasi Koefisien korelasi	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Skema kerangka berpikir	36
Gambar 2. Diagram Data Berat Badan	47
Gambar 3. Diagram Data Tinggi Badan	48
Gambar 4. Diagram Indeks Kebugaran	53
Gambar 5. Diagram Tingkat Konsentrasi	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian.....	68
Lampiran 2. Analisis Deskriptif.....	71
Lampiran 3. Uji Normalitas.....	72
Lampiran 4. Uji Korelasi.....	73
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	74
Lampiran 6. Daftar Nama Penguji dalam Penelitian.....	81
Lampiran 7. Daftar Pertanyaan Angket	82
Lampiran 8. Data Angket	84
Lampiran 9. Gambar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.....	86