

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT
KONSENTRASI ATLET SEPATU RODA KABUPATEN
TULUNGAGUNG TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



OLEH :

NANANG KURNIA SANDY

NPM : 18.1.01.09.0079

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2022

Skripsi oleh:
NANANG KURNIA SANDY
NPM : 18.1.01.09.0079

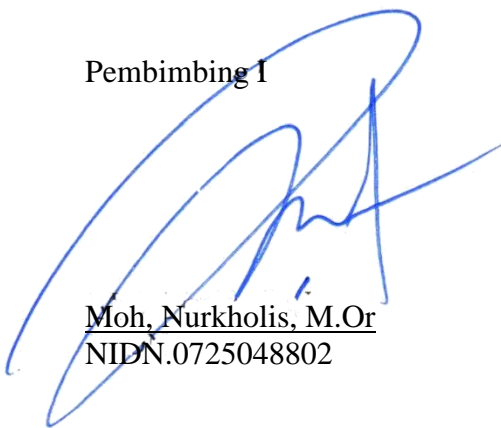
Judul:

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT
KONSENTRASI ATLET SEPATU RODA KABUPATEN
TULUNGAGUNG TAHUN 2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

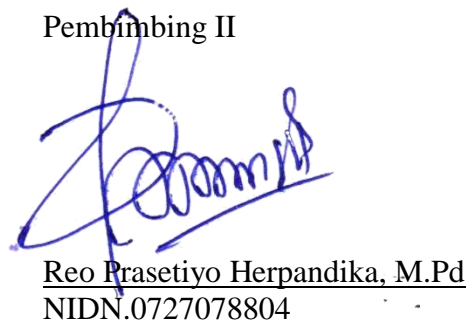
Tanggal 18 Juli 2022

Pembimbing I



Moh. Nurkholis, M.Or
NIDN.0725048802

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN.0727078804

Skripsi oleh:
NANANG KURNIA SANDY
NPM : 18.1.01.09.0079

Judul:
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT KONSENTRASI
ATLET SEPATU RODA KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2022**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PRI Kediri
Pada tanggal: 20 Juli 2022

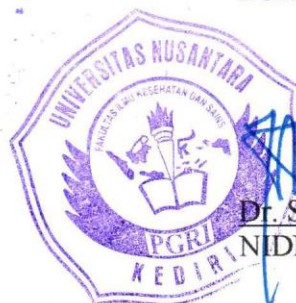
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Moh, Nurkholis, M.Or
2. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd



Mengetahui
Dekan FIKS,




Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Nanang Kurnia Sandy
Jenis kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 04 Maret 1998
Fak/Jur./Prodi : FIKS/S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 18 Juli 2022

Yang Menyatakan,



NANANG KURNIA SANDY
NPM: 18.1.01.09.0079

Motto:

“Jadilah seperti pohon kayu yang lebat buahnya, tumbuh ditepi jalan. Dilempari buahnya dengan batu, tetapi tetap dibalas dengan buah.”

(Abu Bakar Asshidiq)

Saya persembahkan karya ini untuk:

- Persembahan yang pertama tentu untuk ibu dan bapak saya yang senantiasa mensupport dan mendampingi saya setiap waktu
- Untuk orang-orang terdekat saya yang selalu memberikan masukan dan memotivasi saya untuk terus bersemangat

Abstrak

Nanang Kurnia Sandy Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Konsentrasi Atlet Sepatu Roda Kabupaten Tulungagung, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran jasmani, Tingkat Konsentrasi

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti tentang fenomena yang terjadi di dunia yaitu pandemi *covid-19*. Yang mengakibatkan semua belajar dan latihan dilaksanakan dari rumah. Untuk itu penelitian ini digunakan guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani atlet sepatu roda kabupaten tulungagung ? (2) Bagaimanakah tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung ? (3) Bagaimana hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung ?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menghubungkan antara dua variabel bebas (tingkat kebugaran jasmani) dan variabel terikat (tingkat konsentrasi atlet sepatu roda). Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan instrument *multistage fitness test* untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan Tes *Grib Concentration* untuk mengetahui tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung.

Keseimpulan hasil penelitian ini adalah (1) dengan melakukan tes tingkat kebugaran jasmani dengan *multistage fitness test* dapat diketahui nilai kebugaran jasmani sangat baik 0%, baik 37,5%, sedang 62,5%, buruk 0%, sangat buruk 0%. (2) dengan melakukan tes tingkat konsentrasi dengan tes *Grib Concentration* dapat diketahui nilai tingkat konsentrasi sangat baik 0%, baik 0%, cukup 25%, kurang 37,5%, sangat kurang 37,5%. (3) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung dengan nilai r hitung $0,630 > r$ tabel $0,576$.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung setelah adanya pandemic covid-19 kemarin mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung. Maka pelatih dapat diharapkan memberikan latihan lagi supaya atlet bisa lebih bugar lagi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena haanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT KONSENTRASI ATLET SEPATU RODA KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2022” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Drs. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Moh, Nurkholis, M.Or., selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
5. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd., selaku dosen pembimbing kedua skripsi.

6. Ucapakan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 18 Juli 2022

NANANG KURNIA SANDY
NPM:18.1.01.09.0079

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian kebugaran jasmani	7
2. Komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani	8
3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	11
4. Pengertian tingkat konsentrasi	14
5. Faktor yang mempengaruhi konsentrasi	14
6. Cara meningkatkan Konsentrasi pada atlet	15
7. Latihan untuk meningkatkan konsentrasi	17
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	18
C. Kerangka Berpikir	21

D. Hipotesis	22
--------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	23
1. Identifikasi variabel penelitian	23
2. Definisi Operasional	23
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	24
1. Pendekatan penelitian	24
2. Teknik penelitian	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	24
1. Tempat penelitian	24
2. Waktu penelitian	24
D. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
E. Instrumen Penelitian	25
1. Pengembangan Instrumen	25
2. Validitas dan reabilitas instrument	33
F. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Sumber dan langkah-langkah pengumpulan data	33
G. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel	36
B. Analisis Data	39
1. Prosedur analisis data	39
2. Hasil analisis data	41
3. Interpretasi hasil analisis data	41
C. Pengujian Hipotesis	43
D. Pembahasan	44

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan	50
B. Implikasi	50
C. Saran	51
Daftar pustaka	53
Lampiran-lampiran	58

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
Tabel 2.1 Kerangka Berfikir	22
Tabel 3.1 Formulir catatan lari <i>multistage fitness</i>	28
Tabel 3.2 Penilaian <i>Multisatge Fitness</i> putra	29
Tabel 3.3 Penilaian <i>Multisatge Fitness</i> putri	30
Tabel 3.4 Contoh pengisian tes <i>grib concentration</i>	31
Tabel 3.5 kriteria penilaian konsentrasi	32
Tabel 3.6 lembar tes <i>grib concentration</i>	32
Tabel 4.1 Deskripsi hasil penilaian tes <i>multistage fitness</i>	36
Tabel 4.2 Deskripsi hasil penilaian tes <i>Grib Concentration</i>	38
Tabel 4.3 Hasil uji normalitas	39
Tabel 4.4 haisl uji linearitas	40
Tabel 4.5 Hasil Instrumen <i>multistage fitness</i>	42
Tabel 4.6 Hasil instrument tes <i>Grib Concentration</i>	42
Tabel 4.7 Hasil uji korelasi	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
Gambar 4.1 hasil Penilaian <i>Multistage fitness</i>	37
Gambar 4.2 Hasil penilaian <i>Tes Grib Contration</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan	58
Lampiran 2 Lembar Instrumen <i>Multistgage Fitness test</i>	60
Lampiran 3 Lembar Instrumen tes <i>Grib Concentration</i>	61
Lampiran 4 Hasil data penelitian tes <i>multistage fitness</i>	62
Lampiran 5 Hasil data penelitian tes <i>grib concentration</i>	63
Lampiran 6 Hasil SPSS 28.0	64
Lampiran 7 Surat izin penelitian	66
Lampiran 8 Dokumentasi Hasil Penelitian	67
Lampiran 9 Sertifikat bebas plagiarisme	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini telah memasuki era revolusi industri 4.0 atau biasa disebut dengan revolusi dunia keempat yang dimana teknologi tidak bisa jauh dari kehidupan manusia. Dengan adanya revolusi industri 4.0 menjadikan segala hal yang tidak terbatas akibat adanya perkembangan internet dan teknologi digital. Di era revolusi industri 4.0 ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia mulai dari bidang politik, kebudayaan, pendidikan, seni dan juga mempengaruhi dibidang keolahragaan.

Revolusi industri 4.0 merupakan suatu perubahan pola hidup dan pola kerja manusia secara fundamental, yang dimana dengan memanfaatkan kemajuan teknologi informasi yang ada saat ini dapat mengintegrasikan dalam dunia kehidupan manusia dengan digital, yang nantinya dapat memberikan dampak bagi seluruh disiplin ilmu. Dan perlu kita ketahui di era revolusi industry 4.0 yang sedang kita alami saat ini, batasan jarak dan wilayah tidak akan menjadi hambatan untuk kita semua bisa mengetahui atau mengakses dunia luar (Ningsih & Rohman, 2018: 44). Dengan munculnya perubahan ini merubah kebiasaan manusia yang dulunya dalam beraktivitas tidak menggunakan mesin teknologi, dan sekarang mayoritas sudah menggunakan mesin teknologi di aktifitas sehari-harinya. Mesin teknologi yang sering dipakai dalam aktifitas seharinya yaitu gadget.

Gadget adalah suatu alat kecil yang bentuknya kayak mesin dan memiliki fitur-fitur khusus sehingga sering dianggap sebagai sesuatu yang baru. (Marpaung, 2018: 55) Gadget merupakan salah satu produk teknologi yang bisa mengubah perilaku komunikasi seseorang dengan menembus ruang dan waktu. Gadget ini juga berfungsi sebagai alat untuk komunikasi, mengakses suatu informasi, bisa digunakan untuk menambah wawasan, bisa digunakan sebagai hiburan dan gadget juga bisa digunakan untuk gaya hidup. Macam-macam gadget ini meliputi : Handphone, Laptop/Komputer, Tablet, iPad dan lain sebagainya. Gadget ini juga memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari gadget ini adalah mempermudah orang untuk mencari informasi yang belum diketahuinya, bisa digunakan untuk sarana pembelajaran, dan bisa digunakan sebagai hiburan seperti mendengarkan MP3, menonton video di Youtube dan lain sebagainya. Selain miliki kelebihan gadget juga memiliki kelemahan antara lain : bisa menjadikan orang obesitas, sikap asocial, kurangnya imajinasi seseorang, kemampuan akademis yang rendah dan juga bisa mempersulit seseorang dalam berkonsentrasi.

Dimasa pandemi covid-19 kemarin orang banyak yang melakukan semua aktifitas dari rumah, mulai dari bekerja, kegiatan belajar mengajar, bahkan kegiatan olahragapun harus dilakukan di rumah. Begitu juga yang terjadi di atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada masa pandemi covid-19 kemarin semua latihan yang ada dilapangan diganti dengan latihan di rumahnya masing-masing. Dengan latihan dirumah maka pengawasan dari pelatih akan berkurang, sehingga atlet latihan tidaknya pelatih tidak tau. Bisa

jadi atlet akan banyak memanfaatkan waktu luangnya dengan bermain gadget. Dengan bermain gadget terus-menerus bisa menjadikan atlet akan malas untuk bergerak atau latihan di setiap hari. Sehingga nantinya akan mempengaruhi kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik seseorang terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomi dan kesesuaian fisiologik. (Huda & Wisnu, 2015: 696) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh seseorang yang masih memiliki sisa tenaga untuk menjalankan kegiatan-kegiatan ringan yang dimana bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan fisik yang memerlukan daya tahan, kekuatan dan kelentukan. Kebugaran jasmani ini bertitik berat pada Physiologis fitness, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Kerena kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang atlet dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Dengan kita melakukan olahraga secara baik dan tepat maka akan membawa dampak positif bagi kita, entah secara fisiologis maupun psikologis (Yuliana, 2020: 104). Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Perbedaan itu biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan masing-masing. Bagi atlet kebugaran jasmani sangat penting untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, karena atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan tidak mudah lelah untuk

melakukan latihan sehari-harinya bahkan juga saat melakukan pertandingan. Begitu juga atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik juga akan mempengaruhi tingkat konsentrasinya.

Konsentrasi merupakan pemusatan seluruh pikiran untuk suatu hal, tanpa memikirkan hal-hal yang lainnya dan mampu mencurahkan perhatiannya. Pemusatan perhatian ini bertujuan pada proses yang akan diperolehnya (Winata, 2021: 20). sedangkan (Nuryana & Purwanto, 2010: 89) konsentrasi merupakan suatu keadaan pikiran atau asosiasi terkondisikan dan diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh seseorang. Konsentrasi ini salah satu aspek yang penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Apalagi sebagai atlet sepatu roda sangat dibutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Di sepatu roda juga sangat diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi agar meminimalisir tingkat cedera atlet saat melakukan latihan setiap harinya ataupun saat melakukan pertandingan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Konsentrasi Atlet Sepatu Roda Kabupaten Tulungagung Tahun 2022”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada tahun 2022 ?

2. Belum di ketahui tingkat kosentrasi pada atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada tahun 2022 ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan di teliti adalah tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada tahun 2022. Kemudian hasil data hanya berlaku pada saat itu juga, tidak menutup kemungkinan akan berubah seiring dengan progress latihan yang dilakukan oleh para atlet.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada tahun 2022 ?
2. Bagaimana tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada tahun 2022 ?
3. Bagaimana hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada tahun 2022 ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini yakni :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada tahun 2022 ?

2. Untuk mengetahui tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada tahun 2022 ?
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi atlet sepatu roda kabupaten tulungagung pada tahun 2022 ?

F. Kegunaan Penelitian

Dalam hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat :

a. Manfaat secara teoritis

Dapat digunakan oleh pihak KONI kabupaten tulungagung sebagai pedoman dan bahan referensi guna melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi para atletnya

b. Manfaat secara praktis

1. Bagi atlet, setelah mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi atlet di harapkan akan lebih terpacu lagi untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi.
2. Bagi Pelatih, sebagai pedoman awal dari data atlet untuk membuat program latihan sehingga nanti bisa meningkatkan prestasi atletnya dengan maksimal.
3. Bagi Peneliti, dapat digunakan sebagai wawasan dan pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, Faris, M., & Winarno, Eko, M. (2020). Hubungan Antara Kecepatan , Kelincahan dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23, Tersedia : <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11097/5155> , diunduh 27 juni 2022
- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>, Tersedia : <https://www.mendeley.com/catalogue/c5f402e1-f16b-35e0-a78c-4f67deb9abcd>, diunduh 27 Juni 2022
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>, Tersedia: <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/article/view/96/91>, diunduh 22 juni 2022
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33., Tersedia: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPKIMIA/article/view/1657>, diunduh 22 juni 2022
- Chamidah, A. N. (2009). Pentingnya Stimulasi Dini Bagi Tumbuh Kembang Otak Anak. *Tumbuh Kembang Dan Kesehatan Anak*, 1–7. Tersedia: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/atien-nur-chamidah-dr/pentingnya-stimulasi-dini-bagi-tumbuh-kembang-otak-anak.pdf>, diunduh 22 juni 2022

- Chudan, G., Karateka, P., Capital, D., & Club, K. (2015). *Rahman Situmeang adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*. 17–24, Tersedia: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7413/6302>, diunduh 27 Juni 2022
- Emzir. (2010). *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. (Vol. 1999, Issue December).
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
Tersedia: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/27444>, diunduh 01 januari 2022.
- Fahmeyzan, D., Soraya, S., & Etmy, D. (2018). Uji Normalitas Data Omzet Bulanan Pelaku Ekonomi Mikro Desa Senggigi dengan Menggunakan Skewness dan Kurtosi. *Jurnal VARIAN*, 2(1), 31–36.
<https://doi.org/10.30812/varian.v2i1.331>
tersedia: <https://journal.universitاسbumigora.ac.id/index.php/Varian/article/view/331/274>, diunduh 21 juli 2022
- Hakim, H., Sukamto, A., & Addiuén. (2021). Keterampilan Lompat Jauh (Studi Pengaruh Kecepatan, Daya Ledak, dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Walking In The Air). *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 1, 284–301.
Tersedia: <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/25251>, diunduh 03 juni 2022
- Huda, M. M., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696–701. Tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/14346>, diunduh 03 maret 2022.

- Jumliadi, Arsyam, M., & Alwi, M. S. (2020). Strategi Komunikasi Pembelajaran Di Rumah Dalam Lingkungan Keluarga Masa Pandemi. *KOMUNIDA : Media Komunikasi Dan Dakwah*, 10(02), 231–241. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2>. tersedia: Jumliadi, Arsyam, M., & Alwi, M. S. (2020). Strategi Komunikasi Pembelajaran Di Rumah Dalam Lingkungan Keluarga Masa Pandemi. *KOMUNIDA : Media Komunikasi Dan Dakwah*, 10(02), 231–241. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2>. diunduh, 21 juli 2022
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>, Tersedia:<https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1521/0>, diunduh 05 februari 2022.
- Maksum, A. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2020). Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Siswa. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1), 659–663. tersedia: : <https://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika/article/view/2685>, diunduh 22 juni 2022
- Ningsih, Y. E., & Rohman, A. (2018). Pendidikan Multikultural: Penguatan Identitas Nasional Di Era Revolusi Industri 4.0. *UNWAHA Jombang*, 1(September). Tersedia:<https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/261>, diunduh 02 maret 2022
- Nurchahyo, F. (2015). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora*, 1, 87–96. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4663>, Tersedia:<https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4663/4012>, diunduh 22 juni 2022

- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>, Tersedia: <http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1709>, diunduh 20 juni 2022.
- Nuryana, A. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Ilmiah Berkala Psikologi*, VOL.12 No., 88–98. Tersedia: <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1558>, diunduh 24 juni 2022.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. Tersedia : <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6139/5439>, diunduh 02 Juli 2022
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olaharaga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18. Tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622>, diunduh 21 juni 2022
- Rozi, F., & Arsyad, R. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19. *Fair Play : Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12. Tersedia: <https://journal.moripublishing.com/index.php/ijoos/article/view/17>, diunduh 20 April 2022
- Sakti, B. P. I. (2017). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1–7. Tersedia: <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/107>, diunduh 20 April 2022

- Soetjipto, M. S. (2012). *Profil Tinggi Badan , Daya Ledak (Power) Otot Tungkai , Kelincahan (Agility) Dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis Pb Surya Baja Surabaya Usia 12-16 Tahun*. Tersedia : <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/viewFile/1977/5377>, diunduh 22 juni 2022
- Wahyudhi, A. . B. S. W. ., & Iskandar, H. (2017). Pengukuran Anthropometri Terhadap Status Kondisi Fisik Mahasiswa PJKR Untad Angkatan 2016. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 87–100. Tersedia: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/9051/7191>, diunduh 22 juni 2022
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062>, Tersedia: <https://journal.univetbantara.ac.id/index.php/komdik/article/view/1062/pdf>, diunduh 23 mei 2022
- Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>, Tersedia:<https://ejournal.baliprov.go.id/index.php/jbmb/article/view/112>, diunduh 20 juni 2022