

**HUBUNGAN KONSENTRASI DAN KELENTURAN TERHADAP
PENGUASAAN GERAK SENAM KARET 2 PADA SISWA
KELAS 7 SMPN 74 JAKARTA**



**SABRINA NUR AISYAH
1601622019**

COVER

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
MEI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd
NIP. 196411261988031002

Tanda Tangan Tanggal
 21/7/26

Pembimbing II
Dwi Indra Kurniawan, M.Pd
NIP. 198606032025211068

 21/7/26

- | Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|------------|--|---------|
| 1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes
NIP. 197205222006042001 | Ketua |  | 27/7/26 |
| 2. Prof. Dr. Taufik Rihatno
NIP. 196410041992031001 | Sekretaris |  | 21/7/26 |
| 3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd
NIP. 196411261988031002 | Anggota |  | 21/7/26 |
| 4. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd
NIP. 198606032025211068 | Anggota |  | 21/7/26 |
| 5. Dr. Sujarwo, M.Pd
NIP. 197604252003121001 | Anggota |  | 21/7/26 |

Tanggal Lulus:

LEMBAR PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sabrina Nur Aisyah
NIM : 1601622019
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : sabrinaebn31@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN KONSENTRASI DAN KELENTURAN TERHADAP PENGUASAAN GERAK SENAM KARET
2 PADA KELAS 7 SMPN 74 JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Juli 2026

Penulis

Sabrina Nur Aisyah

Intelligentia - Dignitas

PERNYAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Juli 2026

Peneliti



Sabrina Nur Aisyah

No. Reg. 1601622019

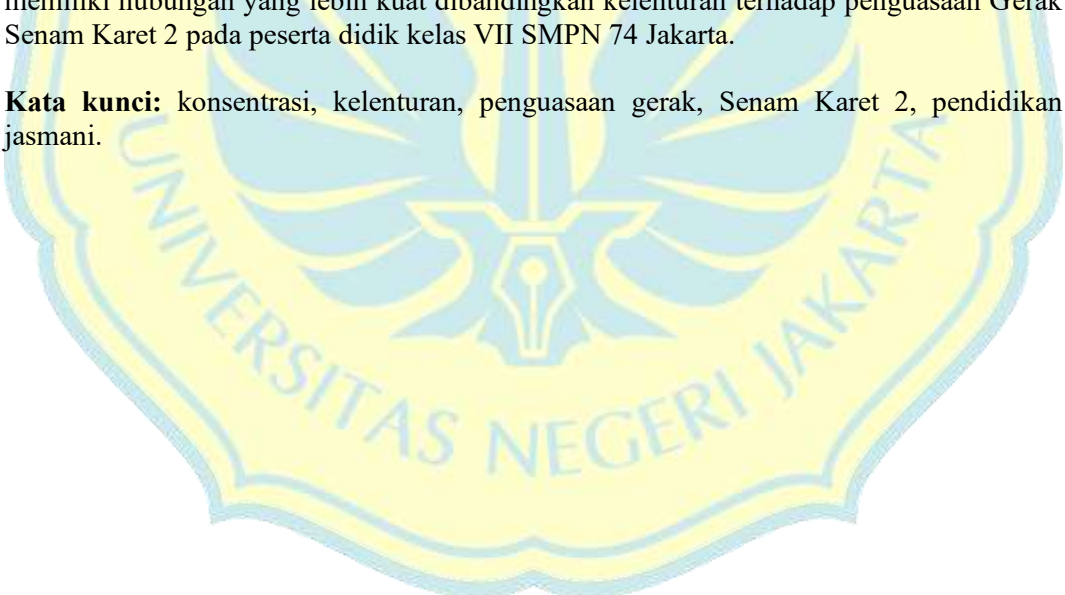
Intelligentia - Dignitas

HUBUNGAN KONSENTRASI DAN KELENTURAN TERHADAP PENGUASAAN GERAK SENAM KARET 2 PADA KELAS 7 SMPN 74 JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsentrasi dan kelenturan dengan penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada kelas VII SMPN 74 Jakarta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 36 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Grid Concentration Test* untuk mengukur konsentrasi, *Standing Trunk Flexion* untuk mengukur kelenturan, serta rubrik penilaian penguasaan Gerak Senam Karet 2. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, korelasi Pearson Product Moment, dan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara konsentrasi dengan penguasaan Gerak Senam Karet 2 ($r = 0,786$; $p < 0,05$), sedangkan kelenturan memiliki hubungan positif dengan tingkat kekuatan hubungan yang rendah namun tidak signifikan secara statistik ($r = 0,259$; $p > 0,05$). Secara bersama-sama, konsentrasi dan kelenturan memiliki hubungan yang signifikan dengan penguasaan Gerak Senam Karet 2 dengan nilai $R = 0,786$ dan $R^2 = 0,617$. Dengan demikian, konsentrasi memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan kelenturan terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada peserta didik kelas VII SMPN 74 Jakarta.

Kata kunci: konsentrasi, kelenturan, penguasaan gerak, Senam Karet 2, pendidikan jasmani.



Intelligentia - Dignitas

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CONCENTRATION AND FLEXIBILITY AND
PERFORMANCE IN GERAK SENAM KARET 2 AMONG 7TH-GRADE STUDENTS
AT SMPN 74 JAKARTA**

ABSTRACT

This study aimed to investigate the relationships between concentration, flexibility, and performance in Gerak Senam Karet 2 among seventh-grade students at SMPN 74 Jakarta. A quantitative study employing a correlational research design was conducted with a sample of 36 students selected through purposive sampling. Concentration was assessed using the Grid Concentration Test, flexibility was measured using the Standing Trunk Flexion test, and performance in Gerak Senam Karet 2 was evaluated using a standardized performance assessment rubric. Data were analyzed using descriptive statistics, normality and linearity tests, Pearson's product-moment correlation analysis, and multiple linear regression in IBM SPSS Statistics. The results demonstrated a strong and statistically significant positive correlation between concentration and performance in Gerak Senam Karet 2 ($r = 0.786$, $p < 0.05$). In contrast, flexibility showed a weak positive correlation with performance that was not statistically significant ($r = 0.259$, $p > 0.05$). Multiple regression analysis indicated that concentration and flexibility collectively had a significant relationship with performance in Gerak Senam Karet 2, with a multiple correlation coefficient of $R = 0.786$ and a coefficient of determination (R^2) of 0.617. These findings indicate that concentration is a stronger predictor of performance in Gerak Senam Karet 2 than flexibility among seventh-grade students.

Keywords: concentration, flexibility, movement performance, Gerak Senam Karet 2, physical education.



Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan ridha-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya bantuan, bimbingan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. **Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes.**, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. **Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I, dan **Bapak Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, bimbingan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. **Bapak Prof. Dr. Taufik Rihatno**, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama peneliti menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
5. **Ibu Purnama Sari, S.Pd., M.Pd.**, selaku Kepala Sekolah SMPN 74 Jakarta, **Bapak Kriston Sianipar, S.Pd.**, dan **Ibu Annisa Maulitanisa, S.Pd.**, selaku Guru Pamong, serta seluruh peserta didik SMPN 74 Jakarta yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian.

6. Kedua orang tua tercinta, **Bunda Juni Supriyatin** dan **Ayah Adi Suwito**, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa yang tiada henti, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber semangat, motivasi, dan kekuatan bagi peneliti dalam menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.
7. Keluarga besar **Focus Club**, yaitu Sabeum Reggie, Sabeum Nanda, Master Alfi, Sabeum Hannas, Sabeum Heri, Indhira, Fitri, serta seluruh murid peneliti dan pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih atas pengalaman, pembelajaran, dukungan, serta motivasi yang telah diberikan sehingga peneliti dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, lebih kuat, dan lebih berani dalam menjalani kehidupan.
8. Keluarga besar **KOP Taekwondo UNJ**, khususnya para senior, kakak tingkat, dan teman-teman angkatan 2022 yang telah memberikan kepercayaan, dukungan, pengalaman, serta kebersamaan selama masa perkuliahan, masa kepengurusan organisasi, hingga proses penyelesaian studi. Terima kasih atas setiap pengalaman suka maupun duka yang telah dilalui bersama selama kurang lebih empat tahun.
9. Sahabat-sahabat peneliti, yaitu Nita, Doma, Salwa dan Fira,, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, motivasi, serta menjadi tempat berbagi selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas perhatian, kebersamaan, dan bantuan yang diberikan sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
10. Seluruh keluarga besar peneliti yang selalu memberikan doa, perhatian, dukungan, dan motivasi selama peneliti menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan, doa, dukungan, serta kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga peneliti persembahkan kepada diri sendiri, **Sabrina Nur Aisyah**, yang telah berjuang dan bertahan hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena tidak menyerah di tengah berbagai tantangan, mampu bangkit dari setiap kesulitan, serta terus berusaha memberikan yang terbaik dalam setiap proses yang dijalani. Terima kasih atas kesabaran, ketekunan, kerja keras, dan doa yang terus dipanjatkan hingga setiap tahapan penelitian dapat diselesaikan dengan baik. Perjalanan ini menjadi bukti bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membuahkan hasil pada waktunya. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk terus belajar, berkembang, dan memberikan manfaat bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat, serta dunia pendidikan.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menjadi sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan keolahragaan.

Jakarta, 1 Juli 2026

SNA

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

Halaman

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PUBLIKASI	iii
PERNYAAN ORISINALITAS.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Pembatasan Masalah	14
D. Perumusan Masalah.....	14
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	15
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	17
A. Deskripsi Konseptual	17
B. Kerangka Berpikir	34
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel	40
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Penggumpulan Data	56
G. Teknik Analisis Data	58

H. Hipotesis Statistika.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Deskripsi Data.....	62
B. Pengujian Hipotesis.....	69
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	88
Lampiran 1 Perhitungan Deskripsi Data.....	88
Lampiran 2 Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	90
Lampiran 3 Foto-foto	92
Lampiran 4 Surat-menyurat	104
RIWAYAT HIDUP.....	115



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1 Rubrik Penilaian Senam Karet 2	42
2 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Senam Karet 2	44
3 Alasan Bobot Penilaian	44
4 Macam-Macam Gerakan Senam Karet 2	46
5 Instrumen Concentration Grid Test (CGT)	54
6 Kriteria Penilaian Concentration Grid Test (CGT)	54
7 Kriteria Penilaian Standing Trunk Flexion	56
8 Statistik Deskriptif Data Penguasaan Gerak Senam Karet 2	62
9 Distribusi Frekuensi Penguasaan Gerak Senam Karet 2	63
10 Statistik Deskriptif Data Konsentrasi	64
11 Distribusi Frekuensi Konsentrasi	64
12 Statistik Deskriptif Data Kelenturan	65
13 Distribusi Frekuensi Kelenturan	66
14 Hasil Uji Normalitas	67
15 Hasil Uji Linearitas Konsentrasi (X_1) terhadap Penguasaan Gerak Senam Karet 2 (Y)	68
16 Hasil Uji Linearitas Kelenturan (X_2) terhadap Penguasaan Gerak Senam Karet 2 (Y)	69
17 Hasil Uji Korelasi Pearson Hubungan Konsentrasi (X_1) dengan Penguasaan Gerak Senam Karet 2 (Y)	70
18 Hasil Uji Korelasi Pearson Hubungan Kelenturan (X_2) dengan Penguasaan Gerak Senam Karet 2 (Y)	71
19 Hasil Uji ANOVA	72

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1 Desain Penelitian.....	39
2 Alat Standing Trunk Flexion.....	56
3 Histogram Data Penguasaan Gerak Senam Karet 2.....	64
4 Histogram Data Konsentrasi	65
5 Histogram Data Kelentruran	66



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1 Perhitungan Deskripsi Data.....	88
2 Perhitungan Hipotesis Penelitian	90
3 Foto-foto.....	92
4 Surat-menyurat.....	104



Intelligentia - Dignitas