

**PENGARUH BERMAIN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI  
SD NEGERI TEMANGGAL  
TAHUN 2014**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Yariska Dityo Rahmianto  
NIM 09601241029

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

**PENGARUH BERMAIN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA DI SD NEGERI TEMANGGAL  
TAHUN 2014**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Yariska Dityo Rahmianto  
NIM 09601241029

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain *Small-Sided Games* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Temanggal Tahun 2014” yang disusun oleh Yariska Dityo Rahmianto, NIM 09601241029 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 26 Maret 2014

Pembimbing,



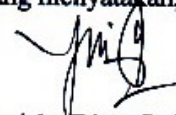
Drs. F. Suharjana, M.Pd  
NIP. 195807061989031001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Bermain *Small-Sided Games* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Temanggal Tahun 2014" 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 kata 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, 26 Maret 2014  
Yang menyatakan,



Yariska Dityo Rahmianto  
NIM 09601241029

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Bermain *Small-Sided Games* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Temanggal Tahun 2014” yang disusun oleh Yariska Dityo Rahmianto, NIM 09601241029 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 8 April 2014 dan dinyatakan lulus.


### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd	Ketua Penguji		22/4-2014
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		13/4
Dr. Sugeng Purwanto	Penguji I		15/4-14
Drs. Sismadiyanto, M.Pd	Penguji II		16/4-14

Yogyakarta, April 2014  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIM 19600824 198601 1 001

**MOTTO**

**KAMU BISA, JIKA KAMU BERPIKIR KAMU BISA**

**(PENULIS)**

**SESUNGGUHNYA ALLAH TIDAK MENGUBAH KEADAAN**

**SESUATU KAUM SEHINGGA MEREKA MENGUBAH**

**KEADAAN YANG ADA PADA DIRI MEREKA SENDIRI.**

**(QS. AR RA'D : 11)**

## PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan karya ini sebagai tanda terima kasih untuk:*

- 1. Kedua orang tuaku: Bapak Sumanta dan Ibu Sumiyatun tercinta yang selama ini senantiasa membimbing, mendoakan, memberikan fasilitas dan mengarahkan untuk keberhasilan anaknya.*
- 2. Adik ku Febri terimakasih telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan tugas ini.*
- 3. Terimakasih untuk Gegap Gayatri yang sudah bersedia membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, tanpa bantuanmu saya tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini sendiri.*

**PENGARUH BERMAIN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA DI SD NEGERI TEMANGGAL  
TAHUN 2014**

Oleh  
Yariska Dityo Rahmianto  
NIM 09601241029

**ABSTRAK**

Banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang, terbukti ketika diberikan latihan yang mengarah ke fisik mereka mengeluh karena merasa kelelahan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain *small-sided games* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal usia 10-12 tahun yang berjumlah 22 siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (2010: 3) dengan koefisien validitas 0,884 dan koefisien realibilitas 0,911. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah).

Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar  $4,18 > 2,07$  ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,00 < 0,05$ , berarti terdapat peningkatan yang signifikan dari bermain *small-sided games* untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola usia 10-12 tahun. Sebelum diberikan latihan bermain *small-sided games* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal 10-12 tahun berada pada rerata 14,77 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 16,45. Ternyata besarnya rerata setelah melakukan bermain *small-sided games* meningkat sebesar 1,68 atau sebesar 59,50 %.

Kata Kunci : *kebugaran jasmani, small-sided games.*

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabil'alamin* penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi dngan judul “Pengaruh Bermain *Small-Sided Games* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Temanggal” diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin untuk penelitian ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Herka Maya Jatmika, M.Pd., selaku penasehat akademik yang telah memberikan nasehat selama kuliah.
5. Drs. F. Suharjana, M.Pd., selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Bapak, Ibu Dosen, karyawan yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Ibu Partini A.Ma.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Temanggal yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
8. Ibu Pains S.Pd Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang telah memberi ijin, mengarahkan dan membantu penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
9. Adik-adik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal.
10. Dwi Sofyan S.Pd, Rabwan Satriawan S.Pd, Himawan Bayu, Patmono, Edo, Rahmat yang telah menemani dan membantuku dalam pengambilan data dan penyelesaian tugas akhir ini.
11. Rekan seperjuangan: teman, sahabat, saudaraku kelas PJKR A 2009, kalian adalah keluarga baru bagiku. Terima kasih telah mengajarkan aku tentang arti persahabatan sejati.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 26 Maret 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hlm
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Kebugaran Jasmani .....	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	11
4. Prinsip Dasar Latihan .....	14
a. Frekuensi.....	14
b. Intensitas .....	15
c. Time .....	15
d. Tipe .....	16
5. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani.....	17
B. Hakikat Metode Latihan <i>Small-sided Games</i> .....	19
C. Karkteristik Siswa SD .....	22
D. Penelitian yang Relevan .....	26
E. Kerangka Berpikir .....	27

F. Hipotesis .....	28
--------------------	----

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
1. Tempat Penelitian .....	30
2. Waktu Penelitian .....	30
3. Subjek penelitian.....	30
C. Definisi Operasional Variabel .....	30
1. Kebugaran Jasmani .....	31
2. <i>Small-Sided Games</i> .....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampail Peneletian.....	32
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Teknik Pengumpulan Data .....	35
G. Teknik Analisis Data .....	35

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	37
1. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Tes Kebugaran Jasmani.....	37
2. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Tes Kebugaran Jasmani .....	39
B. Analisis Data .....	41
C. Pembahasan .....	43

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	45
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	45
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	46
D. Saran-saran .....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	48
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	50
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Usia Latihan, Lama Bermain, dan Jumlah Set Dalam <i>Small-Sided Games</i> .....	21
Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putera .....	36
Tabel 3. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani .....	38
Tabel 4. Distribusi Kategori <i>Pretest</i> Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri Temanggal.....	39
Tabel 5. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani .....	40
Tabel 6. Distribusi Kategori <i>Posttest</i> Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri Temanggal.....	40
Tabel 7. Uji-t .....	42
Tabel 8. Persentase Peningkatan .....	42

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Kategori <i>Pretest</i> Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri Temanggal.....	39
Gambar 2. Diagram Batang Kategori <i>Posttest</i> Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri Temanggal...	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil <i>Pretest</i> Kebugaran Jasmani.....	51
Lampiran 2. Hasil Klasifikasi Nilai <i>Pretest</i> Kebugaran Jasmani.....	52
Lampiran 3. Hasil <i>Posttest</i> Kebugaran Jasmani.....	53
Lampiran 4. Hasil Klasifikasi Nilai <i>Posttest</i> Kebugaran Jasmani .....	54
Lampiran 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	55
Lampiran 6. Hasil Klasifikasi Nilai Tes Kebugaran Jasmani.....	56
Lampiran 7. Statistik Deskriptif.....	57
Lampiran 8. Uji-t.....	58
Lampiran 9. Dokumentasi.....	61
Lampiran 10. Program Latihan.....	65

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Dasar Negeri Temanggal untuk pelaksanaan ekstrakurikuler tidak terlalu banyak, ekstrakurikuler yang masih aktif adalah pramuka, seni tari, sepakbola, dan Teknologi Informatika. Tidak terlalu banyaknya ekstrakurikuler di SD N Temanggal ini dikarenakan keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah tersebut. Untuk ekstrakurikuler di bidang olahraga memang hanya ada sepakbola, seperti basket dan voli tidak ada karena tidak tersedianya ring basket dan tiang untuk memasang net voli. Ekstrakurikuler sepakbola ini adalah satu-satunya ekstrakurikuler di bidang olahraga karena SD N Temanggal bersebelahan dengan lapangan sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola ini diadakan satu minggu 2x tiap hari Sabtu dan Senin dimulai pukul 14.00 WIB. Dimulainya pukul 14.00 WIB dikarenakan pada sore hari banyak tim atau klub yang memakai lapangan ini, karena lapangan ini disewakan bagi tim yang ingin memakai sebagai tempat latihan atau bertanding. Pelatih sepakbola di SD Negeri temanggal ialah Yariska dan Patmono, untuk program latihan pelatih masih memfokuskan pada teknik dasar seperti *passing*, kontrol, *dribbling* dan *shooting* diselingi dengan berbagai variasi.

Di SD Negeri Temanggal memiliki 5 buah bola dan 2 gawang terbuat dari besi, serta memiliki 30 *cones*, kondisi bola ada 3 buah yang masih dalam

keadaan bagus dan 2 bola kondisinya kurang bagus. Tim sepakbola SD Negeri Temanggal juga mempunyai beberapa prestasi yaitu di tahun 2012 Juara 1 Turnamen Sepakbola Antar Gugus se Kecamatan Kalasan, di tahun 2013 Runner Up Turnamen Sepakbola Antar Gugus se Kecamatan Kalasan, Runner Up Turnamen Mini Soccer Antar Gugus se Kecamatan Kalasan, di tahun 2014 Runner Up Turnamen Sepakbola Antar Gugus se Kecamatan Kalasan, peringkat 3 Turnamen Mini Soccer Antar Gugus se Kecamatan Kalasan.

Untuk para siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola ini terdiri dari kelas 2 sampai 6 yang berusia 10-12 tahun, sehingga dari *skill* dan ketahanan fisik pun masih belum mumpuni. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SD N Temanggal ini. Sehingga harapan peneliti setelah penelitian ini adalah *skill* dan kebugaran jasmani responden bisa meningkat jauh lebih baik lagi. Sebab dilihat dari latihan yang responden jalani jika responden diberikan materi latihan yang mengarah ke fisik banyak siswa yang mengeluh merasa kelelahan.

Metode bermain *small sided games* ini cocok bagi responden, karena umur responden masih di bawah 13 tahun, karena *small-sided games* ini dirancang untuk pemain usia muda di bawah 13 tahun (Havy Susanto, 2006:14). Di dalam *small-sided games* ini hampir semua elemen yang ada di sepakbola bisa terlatih, dari fisik pemain, *skill*, wawasan bermain dan ketenangan. Sebab pemain harus bermain di bidang lapangan yang lebih kecil

yang sudah dimodifikasi, dituntut untuk selalu bergerak dalam tekanan lawan yang ingin merebut bola.

Di olahraga sepakbola kebugaran jasmani seorang pemain sangatlah penting dalam menunjang kemampuan *skill* dan *power* seorang pemain. Karena sepakbola adalah olahraga yang dituntut untuk selalu bergerak di lapangan selama 90 menit, sedang untuk anak SD dituntut untuk selalu bergerak di lapangan selama 10 menit. Maka dari itu fisik seorang pemain harus kuat supaya tetap bisa berkonsentrasi selama pertandingan berlangsung, jika pemain sudah kelelahan maka konsentrasi responden akan hilang, misalnya *passing* salah, kontrol bola menjadi tidak benar.

Pengalaman saat peneliti melatih ekstrakurikuler di SD N Temanggal ada beberapa siswa yang memiliki keterampilan dasar bermain sepakbola yang bagus. Tetapi ketika peneliti berikan latihan yang sedikit mengarah ke fisik pemain responden mengeluh karena merasa kelelahan. Sebenarnya sebelum peneliti menerapkan sikap yang lebih disiplin kepada para siswa peserta ekskul responden latihan hanya sebatas melakukan apa yang peneliti contohkan, akan tetapi tidak melakukannya dengan maksimal. Maka dari itu responden tidak merasa kelelahan dengan apa yang responden lakukan, dan harapan peneliti adalah setelah berlatih *small sided games* kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dapat meningkat. Berdasarkan dari permasalahan di atas , maka timbul keinginan peneliti untuk meneliti upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola melalui bermain *small-sided games* di SD Negeri Temanggal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD N Temanggal.
2. Belum diketahuinya pengaruh bermain *small-sided games* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal.
3. Belum adanya sikap disiplin dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.
4. Banyak siswa yang cepat merasa kelelahan ketika diberikan materi yang mengarah ke fisik pemain

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk memperoleh gambaran yang jelas dan menghindari penafsiran yang menyimpang maka perlu diberi batasan masalah yang diteliti. Mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka peneliti memfokuskan pada upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola melalui bermain *small-sided games* di SD Negeri Temanggal.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut''Adakah Pengaruh Bermain *Small-Sided Games* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Temanggal?''

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain *small-sided games* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan dapat dijadikan acuan pada peneliti selanjutnya.

### 2. Secara Praktis

a. Bagi sekolah, sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

b. Bagi guru atau pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program pembelajaran yang telah diberikan dan penentuan program pembelajaran yang akan datang sehubungan dengan alokasi waktu yang dilaksanakan 2 kali tiap satu minggu dan tiap pertemuan 90 menit.

c. Bagi siswa, sebagai wawasan dan pengetahuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dirinya sendiri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Kebugaran Jasmani**

#### **1. Hakikat Kebugaran Jasmani**

Istilah *Physical Fitness* dalam bahasa Indonesia adalah kebugaran jasmani. Menurut Rusli Lutan (2002:7) dalam skripsi Agung Winarno (2005:8) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Sedangkan menurut M.Ichsan (1998:54) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh energi untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya di masa yang akan datang.

Menurut KEMDIKNAS (2010:1) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar, dan sebagainya.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Dalam lokakarya kebugaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang kebugaran jasmani di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Semakin berat aktivitas yang dilakukan semakin tinggi pula kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tersebut akan dapat melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

## 2. Komponen Kebugaran

Kebugaran jasmani terdiri dari dua komponen, menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 4) komponen tersebut adalah kesehatan dan keterampilan. Berikut ini adalah komponen yang berhubungan dengan kesehatan:

### a. Daya tahan kardiovaskuler

Menurut Michael Kent (1994: 78) daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung dan pembuluh darah untuk mensuplai nutrisi dan oksigen bagi otot selama latihan terus menerus.

### b. Daya Tahan Otot

Menurut Michael Kent (1994: 291) daya tahan otot merupakan kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi isotonik dan isokinetik secara berulang-ulang, atau untuk menahan suatu kontraksi isometrik terhadap suatu ketahanan moderat dalam suatu periode waktu yang lama.

### c. Kekuatan Otot

Menurut PB PASI (1993: 70) kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya.

### d. Kelenturan

Menurut PB PASI (1993: 74) kelenturan atau fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas, jangkauan gerak dari setiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo, ligamen, jaringan penghubung, dan otot-otot. Sedangkan Michael Kent (1994: 171) mengemukakan bahwa fleksibilitas adalah suatu

ukuran kemampuan dari unit tendon otot untuk memperpanjang dalam suatu perbatasan sendi.

e. Komposisi Tubuh

Menurut Lenz Kravits (1997: 7) komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital). Sedangkan menurut Michael Kent (1994: 63) komposisi tubuh didefinisikan sebagai persentase relatif suatu lemak, otot, tulang, dan jaringan-jaringan lain di dalam tubuh manusia.

Berikut ini adalah komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan:

a. Kecepatan Gerak

Menurut Michael Kent (1994: 415) kecepatan gerak didefinisikan sebagai kemampuan yang berorientasi pada skill yang melatar belakangi latihan seperti pekerjaan petinju dimana satu anggota tubuh (tungkai dan lengan) harus digerakkan dari satu tempat ke tempat lain secara cepat.

b. Kelincahan

Menurut Michael Kent (1994: 18) kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dalam suatu ruang secara cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan.

c. Keseimbangan

Menurut Michael Kent (1994: 52) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan orientasi stabil dan spesifik dalam hubungannya dengan lingkungan yang ada.

#### d. Kecepatan Reaksi

Michael Kent (1994: 384) mengemukakan kecerpatan reaksi sebagai berikut:

Kecepatan reaksi adalah suatu teknik yang digunakan dalam mempelajari peranan jumlah perhatian yang diperlukan untuk suatu gerakan yang dilakukan seseorang atau subyek dalam melakukan tugas utama saat menunjukkan stimulus berkala (biasanya auditori) yang harus direspon oleh subyek.

#### e. Koordinasi

PB PASI (1993: 75) mengemukakan koordinasi sebagai berikut:

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan sensori, sistem syaraf, dan sistem otot-otot tulang untuk mengontrol bagian-bagian tubuh independen termasuk juga dalam suatu pola pergerakan yang kompleks dan untuk mengintegrasikan bagian-bagian tersebut dalam suatu usaha tunggal, ringan dan sukses, pada saat pemerolehan beberapa tujuan.

Komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan tingkat kondisinya baik atau tingkat kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponen kebugaran jasmani harus dalam kategori baik.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani seseorang tentu berbeda antara satu dengan yang lainnya, maka dari itu ada faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut Howard Perry yang dikutip oleh Heru Gustanto (2007:12) antara lain:

a. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkatan kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

b. Jenis kelamin

Kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra dan putri biasanya berbeda sehingga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani masing-masing.

c. Bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

d. Keadaan kesehatan

Tidak bisa dipungkiri apabila kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

e. Gizi

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang karena akan dapat mengisi kebutuhan gizi tubuh.

f. Berat Badan

Berat badan yang ideal akan dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang dalam melakukan pekerjaan secara mudah dan efisien.

g. Tidur atau Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot, istirahat yang cukup sangat perlu bagi tubuh dan pikiran dengan makanan dan udara.

h. Kegiatan Jasmani atau Fisik

Kegiatan jasmani atau fisik apabila dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan dapat membuat hasil yang positif seperti mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan yang tidak diberi kegiatan.

Menurut Rusli Lutan(2001:61) kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; keteraturan berlatih dengan intensitas kegiatan yang cukup berat, faktor genetik, kecukupan gizi. Antara kesehatan dan kebugaran jasmani itu ada kaitannya, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik sudah tentu ia juga memiliki derajat kesehatan yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai 2 aspek:

1. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan adalah menyangkut fungsi organ tubuh yang mungkin mampu mempertahankan dirinya dengan beban kerja yang semakin berat

2. Kebugaran yang berkaitan dengan performa adalah satu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan suatu keterampilan olahraga.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah faktor makanan atau gizi, aktivitas fisik atau olahraga, serta istirahat atau tidur.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:6-7) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani diantaranya:

#### 1. Gizi

Apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik Kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

#### 2. Latihan Jasmani

Melakukan aktifitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, karena dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan Kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah (1) Penambahan kekuatan dan daya tahan, membantu dalam melaksanakan tugas

sehari-hari, karena tidak lekas lelah, (2) Latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah (3) Gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh

### 3. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ-organ, jaringan dan sel yang memiliki kerja terbatas, seseorang tidak akan mampu kerja terus-menerus sepanjang hari tanpa tanpa berhenti kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat berguna untuk memulihkan kondisi metabolisme. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dapat disimpulkan bahwa gizi, latihan jasmani, dan waktu istirahat erat kaitannya dengan kebugaran jasmani seseorang baik atau buruk. Maka diantara tiga faktor tersebut harus seimbang dan jangan sampai ada yang kurang jika ingin memiliki kebugaran jasmani yang baik.

### 4. Prinsip Dasar Latihan

Penerapan prinsip dasar latihan harus aman bagi keselamatan peserta didik. Untuk itu harus diperhatikan 4 faktor yang disebut prinsip FITT. Menurut Rusli Lutan, Hartoto, dan Tomoliyus (2001:35) singkatan FITT adalah Frekuensi Intensity Time Tipe, dan pengertian dari FITT sebagai berikut:

#### a. Frekuensi (F)

Frekuensi adalah seberapa sering seseorang melakukan tugas atau aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Untuk setiap

komponen dianjurkan guna mencapai derajat kebugaran yang memadai, keseringan melakukannya adalah 3-4 kali selama per minggu. Namun ada pengecualian untuk peningkatan kekuatan. Para ahli sepakat bahwa untuk membina komponen kekuatan, maksimal 3 kali seminggu dengan selang hari istirahat. Pengecualian prinsip itu berlaku pada kelompok otot yang berbeda.

**b. Intensitas (I)**

Intensitas adalah seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan, dan intensitas ini dapat diukur dengan cara yang berbeda. Penggunaan metode memantau denyut jantung dapat dipakai untuk memantau intensitas latihan daya tahan aerobik. Seberapa serasi takaran beratnya latihan tergantung pada tujuan. Bila tujuannya untuk pertandingan maka intensitasnya tinggi, dan bila hanya untuk mencapai derajat sehat, maka intensitasnya boleh lebih rendah. Sehubungan dengan hal ini, tugas guru penjas adalah untuk mengajarkan siswa agar dapat memahami dan memantau intensitas kegiatannya.

**c. Time (T)**

*Time* atau waktu adalah lamanya kegiatan dilaksanakan, dan seberapa lama latihan berlangsung, bergantung pada komponen kebugaran yang dilatih. Sebagai contoh, untuk melatih fleksibilitas dengan *stretching* misalnya, dibutuhkan latihan antara 10 hingga 30 detik bagi setiap jenis gerakan. Kemudian waktu keseluruhan didapat dari hasil

perkalian antara jumlah kali repetisi dengan lamanya waktu per tugas. Kalau 10 kali ulangan, maka total; waktu untuk 6 gerakan masing-masing 10 detik, adalah  $10 \times 6 \times 10 \text{ detik} = 600 \text{ detik}$  atau 10 menit. Untuk latihan aerobik dibutuhkan latihan selama 20 menit dengan catatan, intensitas latihannya mencapai zona latihan. Yang dimaksud dengan zona latihan adalah batas maksimal frekuensi denyut nadi per menit yang diakibatkan oleh beban kerja. Bila latihan mencapai zona latihan maka diartikan, latihan itu akan berdampak positif bagi peningkatan kemampuan fisik, dan bila melebihi dapat mengancam keselamatan seseorang. Bagi anak SD dibutuhkan waktu aktif bergerak selama 30-60 menit per hari per minggu dengan memperhatikan keserasian dengan taraf perkembangannya. Dengan jumlah waktu keseluruhan sebanyak 60 menit atau lebih, hingga seberapa jam pada setiap hari, sangat dianjurkan bagi anak-anak SD.

**d. Tipe (T)**

Tipe adalah kekhasan dari bentuk latihan atau aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Kekhasan latihan itu terkait dengan sistem energi untuk melaksanakan suatu kegiatan. Bila siswa melakukan latihan aerobik, maka sistem energi itu bergabung dengan sistem oksigen.

## 5. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani

Menurut pusat kebugaran jasmani dan rekreasi Depdikbud (1982:21) serta buku *Measurment and Evalution For Physical* yang ditulis oleh Don R.

Kirkendall ada bermacam-macam tes kebugaran jasmani, seperti:

### a. *Harvard Step Test*

Tes ini dikembangkan oleh Lucian Brouha dan kawan-kawan di *Harvard University* pada tahun 1943, tujuan dari tes ini adalah mengukur kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap beban kerja, dan pulih dari asal beban kerja tersebut.

Kelebihan tes ini adalah cocok untuk olahragawan atau mahasiswa pendidikan jasmani. Sedangkan kekurangan dari tes ini adalah irama naik turun bangku yang terlalu cepat dan terlalu berat bagi orang awam.

### b. Tes ACSPFT

Tes ini merupakan tes yang terdiri dari beberapa item yaitu lari cepat 50 m, lompat jauh tanpa awalan, angkat tubuh/gantung siku tekuk, shuttle run, baring duduk, tekuk togok kemuka, lari jauh (Depdikbud, 1977:1). Setiap item tes yang ada yang dilakukan dua kali yaitu lari cepat, lompat jauh tanpa awalan, angkat tubuh/gantung siku tekuk, dan shuttle run, setelah dilakukan dua kali kemudian dicatat waktu yang terbaik dan kemudian dimasukkan kedalam norma penilaian tes kebugaran jasmani.

Pelaksanaan dari tes ACSPFT adalah sebagai berikut :

- 1) Lari cepat 50 meter
- 2) Loncat jauh tanpa awalan
- 3) Bergantung siku tekuk
- 4) Lari hilir mudik (shuttle run) 4x10 meter
- 5) Baring duduk (sit-up)30 detik
- 6) Lentuk togok kemuka
- 7) Lari jauh 600 meter untuk putra dan putrid umur dibawah 12 tahun, 800 meter untuk putri umur 12 tahun keatas dan 1000 meter untuk putra umur 12 tahun ke atas

### c. Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

1. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun putra dan putri terdiri dari:
  - a. Lari 30 meter
  - b. Gantung siku tekuk
  - c. Baring duduk 30 detik
  - d. Loncat tegak
  - e. Lari 600 meter
2. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari:
  - a. Lari 40 meter
  - b. Gantung siku tekuk

- c. Baring duduk 30 detik
  - d. Loncat tegak
  - e. Lari 600 meter
3. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun putra dan putri terdiri dari:  
Untuk putra terdiri dari :
- a. Lari 50 meter
  - b. Gantung angkat tubuh,60 detik
  - c. Baring duduk 30 detik
  - d. Loncat tegak
  - e. Lari 1000 meter
- Untuk putra terdiri dari :
- a. Lari 50 meter
  - b. Gantung angkat tubuh,60 detik
  - c. Baring duduk 30 detik
  - d. Loncat tegak
  - e. Lari 800 meter
4. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun putra dan putri terdiri dari:  
Untuk putra terdiri dari :
- a. Lari 60 meter
  - b. Gantung angkat tubuh,60 detik
  - c. Baring duduk 60 detik
  - d. Loncat tegak
  - e. Lari 1200 meter
- Untuk putra terdiri dari :
- a. Lari 60 meter
  - b. Gantung siku tekuk,60 detik
  - c. Baring duduk 60 detik
  - d. Loncat tegak
  - e. Lari 1000 meter
  - f. Tes lari multistage (*multistage running test*)

Tes lari Multistage terjemahan dari “*Multistage Fitness Tests*”. Tes ini bertujuan untuk memprediksi Ambilan Oksigen Maksimum (*Maximum Oxygen Uplake*) atau Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2$  max). Tes ini sangat sederhana yang berupa tes lapangan bukan tes yang dilakukan di laboratorium. Walaupun demikian, hasil tes ini dapat digunakan untuk memprediksi  $VO_2$  max. Sudarno Sastropanular , dkk (1997) yang dikutip dari

tes lari multistage (multistage running test) dari M. Furqon dan Muchsin Doewes yang diterjemahkan dari *Australian Sport Commnion* (1999) telah membandingkan tiga tes, yaitu (1) Tes Lari 15 Menit, (2) Tes Jalan-Lari dengan Protokol Bruce, dan (3) Tes Lari Multistage. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil ketiga tes tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang berarti dan memiliki korelasi yang tinggi. Dengan demikian tes lari multistage ini dapat digunakan sebagai alat ukur.

Disamping sangat sederhana, tes ini dikemas dalam bentuk lari yang berjarak 20 meter yang dilakukan bolak-balik (berulang-ulang) dengan kecepatan makin meningkat. Secara psikologis pelaksanaan tes ini akan lebih menarik karena seakan-akan testi hanya akan melakukan lari dengan jarak yang relatif pendek. Tes lari multistage inilah yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi dalam penelitian ini.

#### **B. Hakikat Metode Latihan *Small Sided Games***

*Small sided games* adalah modifikasi permainan sepak bola dalam bidang lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Menurut Luxbacher (Herwin, dkk, 2004:5), metode yang berkembang dan potensi untuk mempercepat penguasaan pelatihan saat ini adalah metode permainan (*games*). Hal ini ditemukan untuk menyesuaikan dengan perkembangan pelatihan yang *aplikatif*, artinya dalam latihan menggunakan metode ini mengarah pada permainan yang sesungguhnya, namun dibuat dalam bentuk rancangan (*setting*) yang sederhana, ukuran kecil, jumlah pemain yang terlibat dalam kotak-kotak latihan (*grid*) menggunakan media bantu seperti pancang, pembatas (*cones*), rompi dan bola yang cukup. Selain itu dengan

metode ini seorang pemain akan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Melakukan latihan *small sided games* lebih menguntungkan. Keuntungan bermain *small-sided games* adalah pemain lebih sering menyentuh bola dan menjadi lebih mahir dalam suatu area/bidang yang jumlah sedikit jumlah pemainnya, (Goodman, 2006:1). Ada beberapa keuntungan lainnya yang dapat diperoleh dari metode latihan *small-sided games*, yaitu:

- a. Sentuhan terhadap bola lebih banyak
- b. Waktu untuk bermain lebih banyak
- c. Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*)
- d. Lebih banyak mengambil keputusan dalam bermain
- e. Banyak memainkan bertahan dan menyerang
- f. Keterlibatan permainan lebih banyak
- g. Dapat meningkatkan kondisi fisik(kebugaran jasmani), (*West Contra Costa Youth Soccer League*, 2003:1)

Metode latihan *small-sided games* akan didesain untuk memenuhi situasi permainan yang sesungguhnya dengan memiliki ketepatan sasaran latihan melalui bentuk latihan yang menekan pada situasi permainan. Untuk itulah pelatih dapat menentukan metode latihan sesuai dengan bentuk atau variasi kebutuhan dalam permainan sepakbola, antara lain:

- a. Mengubah ukuran daerah permainan.
- b. Mengubah sasaran untuk mobilitas pemain sesuai dengan situasi permainan yang dibutuhkan.
- c. Jumlah keterlibatan pemain.
- d. Mengubah tujuan, dan

- e. Menyederhanakan peraturan yang hanya dilakukan dalam bentuk *small-sided games*. (Australian Soccer Federation, 1984:120).

Metode latihan *small-sided games* merupakan metode latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek tehnik, taktik, dan fisik sekaligus. Metode latihan *small-sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan tehnik dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Pembatasan area dalam *small-sided games* dapat menggunakan pembatas (*cones*) sebagai alat untuk menentukan besar kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan dalam proses pelatihan. Dengan demikian pelatih mampu memantau dan mengontrol setiap kegiatan latihan dalam kelompok-kelompok kecil dan dapat langsung memberikan koreksi terhadap kesalahan yang terjadi. Metode latihan *small-sided games* dapat diterapkan dengan baik jika memahami dosis latihan yang akan diberikan. Menurut *US Youth Soccer*, 2003 (dalam Havy Susanto, 2006:14), dosis latihan untuk setiap kelompok umur, lama latihan, dan jumlah set yang digunakan sebagai berikut:

**Tabel 1. Usia Latihan, Lama Bermain, dan Jumlah Set Dalam *Small-Sided Games***

Periode Latihan	Lama Latihan	Jumlah Set	Recovery
8-14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15-19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

Sumber : *US Youth Soccer*, 2003 (dalam Havy Susanto, 2006:14)

### **C. Karakteristik Siswa SD**

Karakteristik anak sekolah dasar berbeda dengan anak sekolah lanjutan. Dalam proses pembelajaran, peserta didik merupakan komponen masukan yang mempunyai kedudukan sentral. Tidak mungkin proses pembelajaran berlangsung tanpa kehadiran peserta didik, yang di tingkat SD disebut siswa. Untuk dapat melaksanakan tugasnya dengan baik, guru perlu memahami karakteristik siswanya. Ketika proses pembelajaran di sekolah, siswa memiliki latar belakang yang berbeda. Guru harus dapat mengakomodasi setiap perbedaan dari siswanya agar suasana pembelajaran kondusif. Karakteristik siswa menurut Depdikbud (1997) adalah mencakup umur, jenis kelamin, pengalaman prasekolah, kemampuan sosial ekonomi, tingkat kecerdasan, kreativitas, bakat dan minat, pengetahuan dasar dan prestasi terdahulu, motivasi belajar, dan sikap belajar.

#### **1. Umur dan Jenis kelamin**

Dalam belajar umur merupakan faktor penting untuk dipertimbangkan karena berkaitan dengan tingkat perkembangan dan kematangan. Murid SD adalah kelompok anak yang berada pada tingkat perkembangan awal.

Menurut Partini S (1995:60) ciri-ciri khas anak SD kelas rendah (I-III) usia antara 6 sampai dengan 9 tahun adalah:

1. Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah
2. Suka memuji diri sendiri
3. Kalau tidak dapat menyelesaikan sesuatu, sesuatu dianggap tidak penting
4. Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, kalau menguntungkan dirinya
5. Suka meremehkan orang lain.

Sedangkan ciri-ciri khas siswa SD kelas tinggi (IV-VI) usia 9-12 tahun adalah:

1. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari
2. Ingin tahu, ingin belajar, realistik

3. Timbul minat kepada pelajaran- pelajaran khusus
4. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajar di sekolah
5. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama, dan mererka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Menurut Depdikbud (1997:67) murid laki-laki dan perempuan mempunyai karakteristik belajar yang relatif berbeda. Misalnya, pada umur SD sebagian anak perempuan sudah mengalami menstruasi yang menandai awal keremajaannya, sedangkan anak laki-laki sebagian besar mengalami “mimpi indah” pada usia sekitar 15 tahun. Jadi datangnya masa keremajaan awal perempuan umumnya lebih cepat dari laki-laki.

## **2. Bakat dan Minat**

Siswa SD mempunyai bakat yang sangat beragam, sebagaimana terlihat dalam minat belajarnya. Meskipun bakat dan minat merupakan dua hal yang relatif berlainan, tetapi dalam perwujudannya hampir sulit dibedakan. Ada siswa berbakat dalam kemampuan berbahasa, ada juga yang lebih menunjukkan kegemaran dan kemampuan berhitung atau menggambar. Sebagian siswa terlihat mempelajari materi pelajaran Matematika, IPS. Meskipun demikian terdapat juga siswa yang mempunyai bakat dan minat hampir merata pada semua mata pelajaran. Kenyataan di atas akan selalu ditemukan di SD. Untuk itulah guru harus dapat mengakomodasi dan memahami adanya perbedaan bakat dan minat agar dapat menguasai secara merata semua materi pelajaran.

### 3. Motivasi Belajar

Proses pembelajaran akan efektif dan berhasil apabila siswa memiliki dorongan untuk belajar. Meskipun mereka memiliki kecakapan yang tinggi tetapi motivasi belajarnya lemah, maka prestasi yang akan dicapai kurang berhasil. Menurut Depdikbud (1997) “motivasi belajar siswa dapat diamati melalui indikator: ketekunan dalam belajar, keseringan dalam belajar, komitmen dalam memenuhi tugas, frekuensi kehadiran di sekolah”. Salah satu tugas guru adalah memberikan motivasi belajar kepada siswanya agar pembelajaran dapat berlangsung efektif. Berbagai cara membangkitkan motivasi perlu diupayakan guru.

*Pertama*, berikan pujian kepada siswa yang telah melakukan tugas dengan baik. Pujian diberikan kepada siswa karena telah menjawab pertanyaan dengan benar, mengajukan pertanyaan atau memperoleh nilai bagus. Cara memberikan pujian dapat dengan kata-kata, tulisan maupun pemberian tanda bintang. “Bagus”, “Hebat” atau Ibu senang sekali kamu telah berani mengajukan/menjawab pertanyaan!”

*Kedua*, hindari kecaman dan kritikan yang dapat mematikan motivasi belajar. Ucapan atau sebutan yang tidak disukai siswa seperti “Bodoh”, “Pemalas” menjadikan siswa enggan belajar bahkan kurang hormat terhadap guru. Kritik dan hukuman bisa saja diberikan asal secara bijaksana namun jangan mencari-cari kesalahan yang sebenarnya tidak dilakukan oleh siswa.

*Ketiga*, ciptakan persaingan atau kompetisi di antara siswa secara sehat. Guru memberikan soal cepat tepat atau kuis secara kelompok ataupun individu. Siswa yang menjawab pertanyaan dengan benar dan cepat akan mendapat kesempatan pulang terlebih dahulu di akhir pelajaran. Persaingan ini diciptakan agar siswa menjadi giat belajar untuk mendapatkan prestasi terbaik.

*Keempat*, ciptakan iklim kerjasama yang positif di antara siswa. Misalnya dengan menerapkan pembelajaran kooperatif, membentuk kelompok belajar, membentuk regu piket. Pembentukan anggota kelompok secara campuran baik prestasi maupun jenis kelamin.

*Kelima*, berikan umpan balik atau feed back kepada siswa atas hasil pekerjaannya. Caranya antara lain dengan mengoreksi pekerjaan siswa, memberi nilai dan memberi komentar. Informasi mengenai hasil yang dicapai sangat berarti bagi siswa untuk mengetahui tingkat kemajuan belajarnya. Umpan balik bermanfaat bagi siswa untuk memperbaiki atau mengatasi kekurangan sehingga di waktu yang akan datang prestasinya akan lebih baik. Umpan balik juga berfungsi memberikan motivasi belajar siswa.

#### **4. Sikap Belajar**

Sikap siswa terhadap sekolah, guru maupun teman lain serta materi pelajaran mempengaruhi hasil belajar. Sebagian siswa beralasan bahwa belajar di sekolah karena untuk mewujudkan cita-citanya, disuruh orang tua, malu dengan teman lain. Demikian juga sikap siswa terhadap gurupun beraneka ragam, ada yang menganggap cara penyampaian materi mudah dipahami, susah dimengerti, menarik, membosankan. Sebagian beranggapan bahwa guru

memberikan nilai “mahal” atau “murah” serta tidak adil hanya berdasarkan suka atau tidak terhadap siswa.

Guru dituntut memahami dinamika perasaan dan sikap siswanya tersebut dan berusaha melakukan tindakan-tindakan yang dapat mengubah sikap negatif siswa menjadi positif, serta memperkuat sikap siswa yang sudah positif.

#### **D. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Firdaus Sulkhani (2010) yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *SMALL-SIDE GAME* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA HIZBUL WATHAN YOGYAKARTA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN“. Penelitian ini bertujuan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small-Side Game* terhadap peningkatan ketepatan *passing* mendatar siswa sekolah sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta kelompok umur 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Small-Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun adalah 84,86%.
2. Penelitian yang dilakukan R Panji Aviantoro (2010) yang berjudul “Pengaruh latihan *Ball Feeling* Terhadap Teknik *Dribbling* Siswa Sekolah Sepak Bola Tempel Usia 10-12 Tahun“. Penelitian ini bertujuan bertujuan

untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepakbola Tempel Usia 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *ball feeling* terhadap peningkatan teknik *dribbling* siswa sekolah sepakbola Tempel usia 10-12 tahun.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Anak usia SD memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih dewasa, ia senang bermain, bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu guru hendaknya mengembangkan pelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpidah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.. Kondisi sehat baik fisik maupun mental tidak akan terganggu apabila kebugaran jasmaninya kurang. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan pekerjaan secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melakukan aktivitas yang lainnya. Sehingga dengan Kebugaran jasmani yang baik dapat mengantarkan seseorang ke jenjang keberhasilan terutama dalam hal aktivitas belajar. Dengan kebugaran jasmani yang baik dapat dimungkinkan seseorang tersebut akan terhindar dari berbagai penyakit, sehingga dapat dikatakan seseorang tersebut mempunyai kondisi fisik yang sehat sehingga mampu mengikuti pembelajaran dengan optimal.

Untuk siswa yang ingin selalu aktif di luar jam sekolah seperti mengikuti les, ekstrakurikuler atau mengikuti program latihan dari klub yang mereka ikuti maka harus memiliki kebugaran jasmani yang baik.

## **F. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori tersebut di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

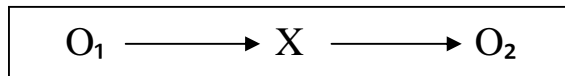
Ha: Ada pengaruh bermain *small-sided games* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *quasi* tentang pengaruh bermain *small-sided games* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal dengan tes dan pengukuran. Mohammad Nazir (1988:74) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi/mengurangi faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Suharsimi Arikunto, 1997: 3) .

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pre test – Post test Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan (Tjaliek Soegiardo, 1991: 25) dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009 : 64).



Sumber: Sugiyono (2009: 110).

Keterangan:

O1 : nilai *pretest* sebelum diberikan perlakuan

O2 : nilai *posttest* sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan yang diberikan (latihan dengan bermain *small-sided games* 16 kali)

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Temanggal yang beralamat di Temanggal II, Purwomartani, Kalasan, Sleman.

### **2. Waktu Penelitian**

Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 Januari-10 Februari 2014. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 5 Januari pukul 07.00 WIB, untuk *treatment* dilaksanakan dari tanggal 6 Januari- 8 Februari 2014, *posttest* dilaksanakan tanggal 9 Februari pukul 07.00 WIB.

### **3. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa SD Negeri Temanggal yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 22 siswa yang terdiri dari kelas III yang berjumlah 7 siswa, kelas IV yang berjumlah 6 siswa, kelas V yang berjumlah 6 siswa, kelas VI berjumlah 3 siswa.

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2006:20), “Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut dari seseorang atau objek yang bervariasi antara satu orang dengan orang lain atau satu subjek lain”. Agar tidak terjadi salah penafsiran maka berikut ini definisi operasional variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Sedangkan variabel terikatnya adalah bermain *small-sided games* yang merupakan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berikut ini akan dikemukakan definisi operasional mengenai kebugaran jasmani dan bermain *small-sided games*:

### 1. Kebugaran Jasmani

kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani diukur dengan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).

### 2. *Small-Sided Games*

*Small-sided games* adalah modifikasi permainan sepak bola dalam bidang lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Latihan ini untuk menyesuaikan dengan perkembangan pelatihan yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal, artinya dalam latihan menggunakan metode ini mengarah pada permainan yang sesungguhnya, namun dibuat dalam bentuk rancangan (*setting*) yang sederhana, ukuran kecil, jumlah pemain yang terlibat dalam kotak-kotak latihan (*grid*) menggunakan media bantu seperti pancang, pembatas (*cones*), rompi dan bola yang cukup. Selain itu dengan metode ini seorang pemain akan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan bermain yang tangguh.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2009:80), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas

dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah populasi merupakan keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan setidaknya mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 50 siswa, tetapi peneliti hanya memilih siswa yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 30 siswa, namun karena beberapa siswa tidak hadir dalam *pretest* maka hanya ada 22 siswa di SD Temanggal yang bisa diteliti.

## **2. Sampel Penelitian**

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan mengacu pendapat Sugiyono tentang *Sampling Purposive* (2009:134), sebagai berikut:

*Sampling purposive* adalah tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu misalnya, akan melakukan penelitian kualitas makanan, maka sampel sumber datanya adalah orang yang ahli makanan, atau penelitian tentang kondisi politik di suatu daerah, maka sampel sumber datanya adalah orang yang ahli politik. Sampel ini lebih cocok digunakan untuk penelitian kualitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi.

## **E. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2009: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian ini yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemdiknas tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri atas lima rangkaian yaitu:

### 1. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.

### 2. Gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

### 3. Baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

### 4. Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

### 5. Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, predaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

Suatu alat pengukur dikatakan valid atau sah, jika alat itu mengukur apa yang harus diukur oleh alat itu, (Nasutions, 2008 : 85). Pengertian reliabilitas menurut Nasutions (2008 : 85) adalah suatu alat pengukur dikatakan *reliable* bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama. Reliabilitas dan validitas Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI):

- a. Rangkaian tes untuk anak putra umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,911.
- b. Rangkaian tes untuk anak putera umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas 0,844 - (Aitken)

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data akan dilakukan di lapangan sepakbola Temanggal yang bersebelahan dengan SD Negeri Temanggal. Tentang jadwal pengambilan data akan ditentukan setelah memperoleh ijin penelitian dari sekolah yang bersangkutan. Setelah dilakukan *pretest*, siswa diberikan *treatment* bermain *small-sided games* selama 16x pertemuan, kemudian dilakukan *posttest* kepada seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal diklasifikasikan sesuai tabel TKJI.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis Uji-t (t-test). Berdasarkan data yang diperoleh, teknik pengolahan

data menggunakan uji-t yaitu dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest – posttest* (sebelum dan sesudah perlakuan) dengan sampel yang sama dimaksud untuk mengetahui pengaruh semua variable bebas terhadap variable terikat. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto 2005:299). Tetapi karena data dalam penelitian ini sebelumnya sudah ditransformasikan ke tabel *T-score* maka tidak perlu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas karena data tersebut secara otomatis menjadi normal dan homogen.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai perhitungan lebih kecil dari p tabel, maka  $H_a$  ditolak, jika p hitung lebih besar dibanding p tabel maka  $H_a$  diterima. Adapun rumus yang digunakan yaitu, (Sutrisno hadi, 1990:45)

Supaya data penelitian dapat diambil suatu nilai (kesimpulan), maka data penelitian diolah dengan menggunakan tabel kriteria kebugaran jasmani untuk usia 10-12 tahun. Untuk kriteria penilaian dapat dilihat pada tabel 2 di bawah:

**Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putera**

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d-6,3''	51''ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d - 2'09''	5
6.4'' - 6.9''	31'' - 50''	18 - 22	38 - 45	2'10'' - 2'30''	4
7.0'' - 7.7''	15'' - 30''	12 - 17	31- 37	2'31'' - 2'45''	3
7.8'' - 8.8''	5'' - 14''	4 - 11	24 - 30	2'46'' - 3'44''	2
8.9'' - dst	4'' dst	0 - 3	23 dst	3'45'' dst	1

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 10-12 Tahun, Kemdiknas 2010.

NO	Kriteria	Interval Nilai
1	Baik sekali	22 - 25
2	Baik	18 - 21
3	Sedang	14 - 17
4	Kurang	10 - 13
5	Kurang sekali	5 - 9

Sumber : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 10-12 Tahun, Kemdiknas 2010.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian tentang Pengaruh Bermain *Small-Sided Games* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Temanggal diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

Untuk penentuan kategorisasi kebugaran jasmani menggunakan pengkategorian yang telah baku yaitu berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari Kemdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010).

#### 1. Deskripsi Hasil *Pretest* Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri Temanggal

Berikut ini adalah hasil deskripsi *pretest* kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal. Tabel 3 berikut adalah pengkategorian kebugaran jasmani.

**Tabel 3. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani**

Nilai	Kategori
5 – 9	Kurang Sekali
10 – 13	Kurang
14 – 17	Sedang
18 – 21	Baik
22 – 25	Baik Sekali

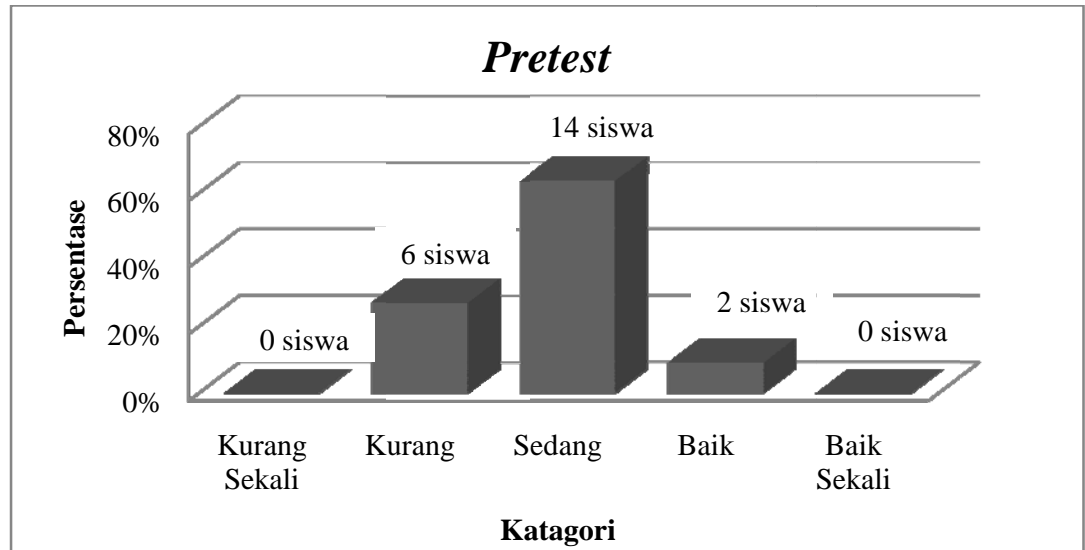
Mengacu pada kategorisasi yang telah ada tersebut, maka distribusi kategori kebugaran jasmani dapat diketahui. Tabel 4 berikut adalah distribusi kategori kebugaran jasmani.

**Tabel 4. Distribusi Kategori *Pretest* Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri Temanggal**

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
5 – 9	0	0	Kurang Sekali
10 – 13	6	27,27	Kurang
14 – 17	14	63,64	Sedang
18 – 21	2	9,09	Baik
22 – 25	0	0	Baik Sekali
Jumlah	22	100.0	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa kategori kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal yang berkategori baik sekali sebesar 0% (0 siswa), baik sebesar 9,09% (2 siswa), sedang sebesar 63,64% (14 siswa), kurang 27,27% (6 siswa), dan kurang sekali 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* didapatkan mean sebesar 14,77 maka siswa tergolong dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas data hasil penelitian distribusi kategori kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal pada tabel 4 dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Kategori *Pretest* Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri Temanggal.**

## 2. Deskripsi Hasil *Posttest* Tes Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri Temanggal

Berikut ini adalah deskripsi hasil *posttest* kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal. Tabel 5 berikut adalah pengkategorian kebugaran jasmani.

**Tabel 5. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani**

Nilai	Kategori
5 – 9	Kurang Sekali
10 – 13	Kurang
14 – 17	Sedang
18 – 21	Baik
22 – 25	Baik Sekali

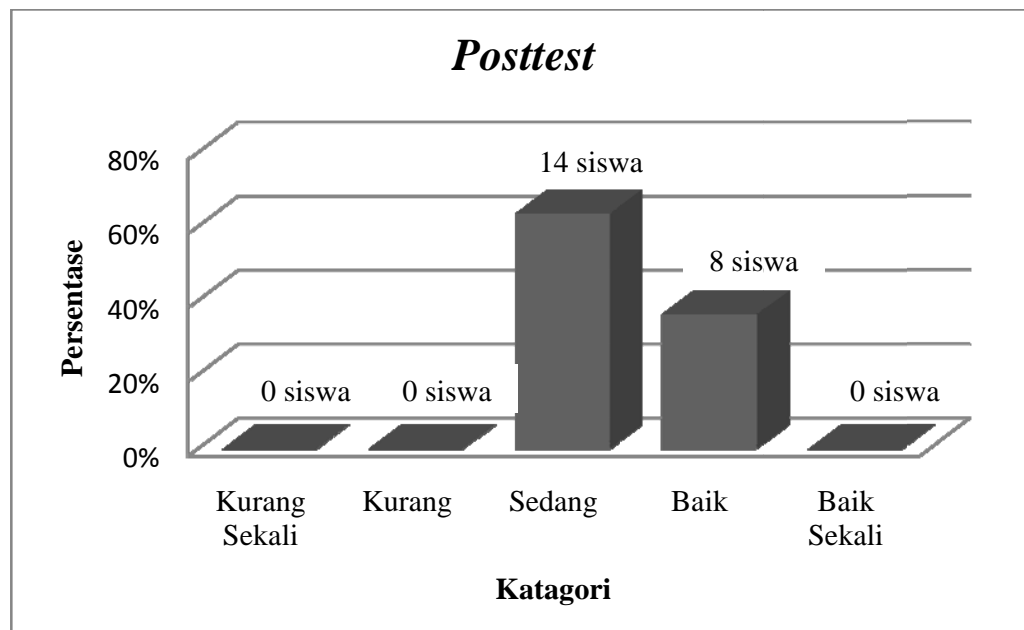
Mengacu pada kategorisasi yang telah ada tersebut, maka distribusi kategori kebugaran jasmani dapat diketahui. Tabel 6 berikut adalah distribusi kategori kebugaran jasmani.

**Tabel 6. Distribusi Kategori *Posttest* Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri Temanggal.**

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
5 – 9	0	0	Kurang Sekali
10 – 13	0	0	Kurang
14 – 17	14	63,64	Sedang
18 – 21	8	36,36	Baik
22 – 25	0	0	Baik Sekali
Jumlah	22	100	

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa kategori kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal yang berkategori baik sekali sebesar 0% (0 siswa), baik sebesar 36,36% (8 siswa), sedang 63,64% (14 siswa), kurang 0% (0 siswa), dan kurang sekali 0% (0 siswa) . Berdasarkan hasil perhitungan *posttest* didapatkan mean sebesar 16,45 maka siswa tergolong dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas data hasil penelitian distribusi kategori kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal pada tabel 7 dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Distribusi Kategori *Posttest* Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri Temanggal.**

## B. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh bermain *small-sided games* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal sebagai berikut: “Ada pengaruh bermain *small-sided games* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal.”

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal usia 10-12 tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel 8 berikut:

**Tabel 7. Uji T**

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>t</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b>Pretest</b>	4,18	2,07	0,000	1,68

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $4,18 > 2,07$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat peningkatan yang signifikan latihan *small-sided games* untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal usia 10-12 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,68 kali ini menunjukkan bahwa latihan *small-sided games* terhadap peningkatan kebugaran jasmani memberikan perubahan yaitu lebih banyak 1,68 dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata *pretest*, hasil presentase peningkatan sebagai berikut:

**Tabel 8. Persentase Peningkatan**

<b>Mean Difference</b>	<b>Mean Pre-test</b>	<b>Mean Posttest</b>	<b>Peningkatan</b>
1,68	14,77	16,45	59,50%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal usia 10-12 tahun tahun sebesar 59,50% setelah diberikan latihan bermain *small-sided games*.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain *small-sided games* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal usia 10-12 tahun. Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar  $4,18 > 2,07$  ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , berarti terdapat peningkatan yang signifikan dari bermain *small-sided games* untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola usia 10-12 tahun. Sebelum diberikan latihan bermain *small-sided games* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal 10-12 tahun berada pada rerata 14,77 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 16,45. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan *small-sided games* meningkat sebesar 1,68 atau sebesar 59,50 %.

- a. Kebugaran jasmani merupakan modal penting yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, tanpa memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang pemain sepakbola tidak akan mampu menyelesaikan suatu pertandingan dengan maksimal. Latihan *small-sided games* dapat meningkatkan kebugaran jasmani jika dilakukan dengan porsi latihan yang sesuai dengan umur (*West Contra Costa Youth Soccer League*, 2003:1) siswa yang bermain *small-sided games* selama 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kebugaran jasmani sebesar 59,50%.
- b. Bermain *small-sided games* merupakan bentuk dari modifikasi latihan dalam sepakbola. Latihan ini digunakan untuk meningkatkan sentuhan terhadap bola, dapat meningkatkan *skill*, keterlibatan permainan lebih

banyak dan meningkatkan kebugaran jasmani. (*West Contra Costa Youth Soccer League*, 2003:1). Dengan bermain *small-sided games* diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Harapan ini telah dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal telah meningkat sebesar 59,50% dari sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah maupun mengganti pemberian perlakuan pada bermain *small-sided games* untuk siswa.

- c. Dalam bermain *small-sided games* ini ada beberapa gerakan yang mengandung dengan komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dijadikan tes. Kecepatan dapat terlihat ketika siswa berlari untuk meminta bola kembali dari teman satu tim, daya ledak terlihat ketika siswa mengambil keputusan untuk gerakan awal berpindah posisi, daya tahan dapat terlihat saat siswa bermain *small-sided games* selama 2 menit dan bermain 3-5 set. Kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan tidak meningkat karena di dalam bermain *small-sided games* memang tidak menggunakan tangan dalam bermain, sehingga otot perut dan otot lengan tidak terlatih.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui bermain *small-sided games* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal usia 10-12 tahun sebesar 59,50%”.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya peningkatan kebugaran jasmani melalui bermain *small-sided games* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal usia 10-12 tahun, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih dan guru, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program pembelajaran yang telah diberikan dan penentuan program latihan yang akan datang sehubungan dengan alokasi waktu yang dilaksanakan 2 kali tiap satu Minggu dan tiap pertemuan 90 menit. Selain itu sebagai acuan bahwa bermain *small-sided games* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Temanggal usia 10-12 tahun.

2. Bagi siswa, sebagai wawasan dan pengetahuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dirinya sendiri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Dalam pengambilan data tes TKJI ini tidak dikontrol apakah peserta sudah siap mengikuti tes atau belum karena ada siswa yang belum sarapan.
4. Program latihan kurang dikalibrasi oleh ahli.
5. Di dalam *small-sided games* tidak mengandung unsur-unsur untuk menguatkan otot perut dan otot lengan.

### **D. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku sepakbola (pemain dan pelatih) pada saat latihan *small-sided games* kelompok usia 10-12 tahun sebaiknya menggunakan takaran latihan yang sesuai dengan umur siswa, agar mendapatkan hasil yang maksimal yang ingin dicapai.

2. Bagi sekolah, dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan kegiatan ekstrakurikuler dalam proses latihan sepakbola.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dalam sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2007). *Hakikat Pendidikan Jasmani*. Falsafah Pendidikan Jasmani.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Djoko Pekik. (2006). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*, Yogyakarta: Andi Offset
- Firdaus Sulkhani. (2010). "*PengaruhLatihan Small-Sided Games TerhadapKetepatan Passing BawahSiswaSekolahSepakbolaHizbulWathan Yogyakarta KelompokUmur 10-12 Tahun*". Skripsi. UNY Yogyakarta.
- Putra Ganessa. (2010). *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. VILLA 2000 Football Academy. Jakarta
- Herwin, dkk. (2004). "*Metode Small-Sided Games dalam Pencapaian Pembelajaran Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola.*" *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hill-Hass, S.V; Dawson, B; Impellizzeri, F.M & Coutts, A.J. (2011). "Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review". *Journal of Sport Medicine*.
- Jones , S. & Drust, B. (2007). "Physiological and Technical Demands of 4 v 4 and 8 v 8 Games In Elite Youth Soccer Players". *Research Institute for Sports and Exercices*. Liverpool University United Kingdom
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010), *Tes Kesegaran Jasmani*, Jakarta.f
- Lutan Rusli dkk (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Yogyakarta: FIK UNY
- Lutan Rusli. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY. PT. Remaja Rosdakarya.
- PB. PASI. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: PB. PASI.

R. PanjiAviantoro. (2010). *Pengaruhlatihan Ball Feeling TerhadapTeknik Dribbling SiswaSekolahSepak Bola TempelUsia 10-12 Tahun*. Skripsi UNY.

Sudarno.(1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta:DEPDIKBUD

Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Winarno Agung. (2005) *Hubungan Kesegaran Aerobik Dengan Angka Kesakitan Siswa Kelas X SMA ISLAM 1 GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA*, Yogyakarta.

[http://id.wikipedia.org/wiki/Tim\\_nasional\\_sepak\\_bola\\_Indonesia](http://id.wikipedia.org/wiki/Tim_nasional_sepak_bola_Indonesia)

<http://www.pbprimaciptautama.blogspot.com/2007/06/falasafah-pendidikan-jasmani.html>

<http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>

<http://geraksehat.wordpress.com/2007/10/15/pendidikan-jasmani-dan-olahraga-di-lembaga-pendidikan-bag-1/>

[http://www.wccysl.com/U6\\_Small-sided\\_Games\\_for\\_2003/2004](http://www.wccysl.com/U6_Small-sided_Games_for_2003/2004)

# LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 122/POR/III/2013  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

22 Maret 2013

Kepada : Yth. Drs. F. Suharjana, M.Pd.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : **Yariska Dityo Rahmianto**  
NIM : **09601241029**  
Judul Skripsi : **Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Melalui Metode Bermain *Small Sided Game* di SMP Negeri 4 Kalasan .**

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001

## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Yatika Dityo Rahmianto  
 NIM : 09601241029  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Drs. F. Suharyana, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	27-3-2013	Bab I Latar Belakang Masalah	h
2.	18-4-2013	Bab II Kajian Pustaka	h
3.	3-5-2013	Bab II Landasan Teori	h
4.	22-5-2013	Bab II Teori - Teori yang mendasar	h
5.	21-8-2013	Bab III Metode Penelitian	h
6.	31-10-2013	Bab III. Fulakwan / Penelitian	h
7.	13-2-2014	Bab IV Hasil Penelitian	h
8.	18-2-2014	Pembahasan	h
9.	25-3-2014	Kelengkapan Skripsi	h

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
 NIP. 19620422 199001 1 001.

## LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang:

**“UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MELALUI BERMAIN *SMALL-SIDED GAMES* di SD NEGERI TEMANGGAL”**

Nama : Yariska Dityo Rahmianto

NIM : 09601241029

Jurusan/Prodi : POR/ PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 30 Desember 2013

Ketua Jurusan



Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 19620422 199001 1 001

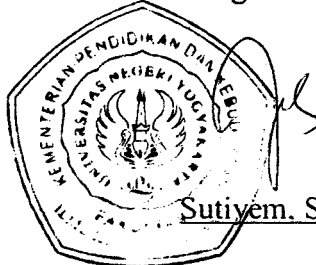
Dosen Pembimbing



Drs. F. Suharjana, M.Pd

NIP. 195807061989031001

Kasubag Pendidikan



Sutiyem, S.Si

NIP. 19760522 199903 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 597/UN.34.16/PP/2013 31 Desember 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian  
  
Yth. : Ka. Kesbanglinmas  
Jl. Jend. Sudirman  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Yariska Dityo R.  
NIM : 09601241029  
Jurusan : POR  
Prodi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 5 Januari s.d. 30 Januari 2014  
Tempat/obyek : Lapangan Temanggal  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Melalui Bermain *Small Sided Games* Di SD Negeri Temanggal.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dean.

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Temanggal
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
 Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
 YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/REG/10/1/2014

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **597/UN.34.16/PP/2013**  
 Tanggal : **31 DESEMBER 2013** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**DIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **YARISKA DITYO R** NIP/NIM : **09601241029**  
 Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PENDIDIKAN OLAH RAGA, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
 Judul : **UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MELALUI BERMAIN SMALL SIDED GAMES DI SD NEGERI TEMANGGAL**  
 Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
 Waktu : **2 JANUARI 2014 s/d 2 APRIL 2014**

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui insitusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap insitusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
 Pada tanggal **2 JANUARI 2014**  
 A.n Sekretaris Daerah  
 Asisten Sekertaris dan Pembangunan  
 Kepala Biro Administrasi Pembangunan

Hender Sugiardi, SH  
 NIP. 196503 2 003

**Tembusan :**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI SLEMAN C.Q BAPPEDA SLEMAN
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 6 / 2014

**TENTANG  
PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbang/07/2014  
Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 02 Januari 2014

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : YARISKA DITYO RAHMIANTO  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 09601241029  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang Yogyakarta  
Alamat Rumah : Gendingan RT 06 RW 12 Tirtomartani Kalasan Sleman  
No. Telp / HP : 085643870949  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MELALUI BERMAIN SMALL SIDED  
GAMES DI SD NEGERI TEMANGGAL**  
Lokasi : SD Negeri Temanggal, Kalasan  
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 02 Januari 2014 s/d 02 April 2014

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. *Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 2 Januari 2014

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris  
u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi



**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Kalasan
5. Ka. SD Negeri Temanggal, Kalasan
6. Dekan FIK-UNY
7. Yang Bersangkutan



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI TEMANGGAL  
TERAKREDITASI B**

Alamat : Temanggal, Purwomartani, Kalasan, Sleman Telp. (0274) 8200705 Kode Pos 55571

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 66/SD.N.Tmg/I/2014

Berdasarkan surat izin dari Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Nomor :070/Bappeda/6/2014 tentang Penelitian Upaya Peningkatan Kesegaran Jasmani atas nama:

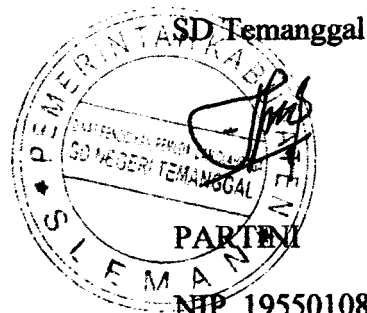
Nama : YARISKA DITYO RAHMANTO  
No. Mhs/NIM : 09601241029  
Program/Tingkat : S1  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus Karang Malang Yogyakarta  
Alamat Rumah : Gendingan Rt 06/12 Tirtomartani, Kalasan, Sleman

Bahwa yang namanya tersebut diatas telah melaksanakan penelitian sesuai dengan judul penelitian yang telah dilaksanakan di SD Negeri Temanggal Kalasan sampai dengan akhir bulan Januari 2014.

Demikian surat keterangan ini di buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 31 Januari 2014

Kepala Sekolah



NIP. 19550108 197701 2 005



# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## KETIRANGAN PENGUJIAN *Calibration Certificate*

Nomor : 2278 / MET / SW - 61 / VI / 2013

**Nama Alat** : Stop Watch  
*Measuring instrument*

**Merek** : Q4 & Q2  
*Merk*

**Type** : 5 BAR  
*Type*

**Nomor Seri** :  
*Serial Number*

**Kapasitas** : 10 menit  
*Capacity*

**Pemilik / Pemakai** : Joko Hartanto  
*User*

**Alamat** : Diren, DK 3, Pandowan, Galur, Kulon Progo  
*Address*

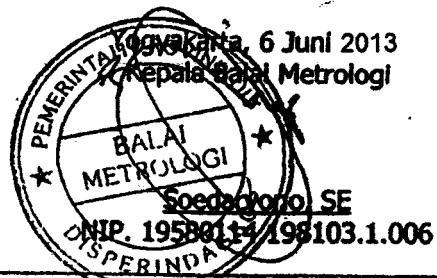
**Diuji Oleh** : M.Riswandi NIP. 19630121.198401.1.002  
*Calibrated by*

**Hasil** : lihat dibaliknya  
*Result*

**Disarankan kalibrasi Kembali** : Juni 2014  
*Recomendate Recalibration*

**CATATAN :**

1. Alat Ukur yang diuji dilarang untuk berdagang.
2. Sallinan / Foto copy Surat Keterangan harus disahkan oleh Balai Metrologi



Dilarang menggandakan sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari Balai Metrologi Yogyakarta  
 Halaman 1 dari 2 halaman

MENGETAH  
 SESUAI DENGAN AS  
 KEPALA SEKSI TEKNIK KEM  
 BALAI METROLOGI  
 H. GONO,  
 NIP. 19580114198103.1.006



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
**VERIFICATION CERTIFICATE**

Nomor : 974 / UP - 137 / III / 2014  
Number

No. Order : 005244

Diterima tgl : 17 Maret 2014

**ALAT**

Equipment

Nama : Ban Ukur  
Name  
Kapasitas : 50 meter  
Capacity  
Daya Baca : 2 mm  
Accuracy

Tipe/Model :  
Type/Model  
Nomor Seri :  
Serial number  
Merek/Buatan : Wipro  
Trade Mark / Manufaktur

**PEMILIK**

Owner

Nama : Yariska Dityo Rahmianto  
Name  
Alamat : Gendingan Tirtomartani Kalasan Sleman  
Address

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
Method  
Standard : Komparator 10 m  
Standard  
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN  
Traceability

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification

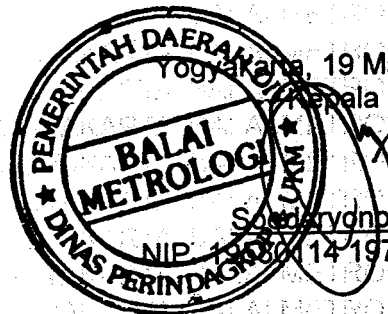
**HASIL TERA ULANG**

Result of verification

**DITERA ULANG KEMBALI**

Reverification

: 17 Maret 2014  
: Balai Metrologi Yogyakarta  
: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%  
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014  
: 17 Maret 2015



Yogyakarta, 19 Maret 2014

Kepala

Solikhudin, SE

NIP. 196801141979031006



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp: (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 788 /SW - 17 / II / 2013

Number

No. Order : 003110

Diterima tgl : 25 Februari 2013

### ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch  
Name  
Kapasitas : 9 jam  
Capacity  
Daya Baca : 0,01 detik  
Accuracy

Tipe/Model :  
Type/Model  
Nomor Seri :  
Serial number  
Merek/Buatan : Molten  
Trade Mark/Mahufaktur

### PEMILIK

Owner

Nama : Nurhayat  
Name  
Alamat : Cibukan Sumberadi Mlati Sleman  
Address

### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  
Method  
Standar : Casio HS-80TW.IDF  
Standard  
Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN  
Traceability

### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 28 Februari 2013

### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

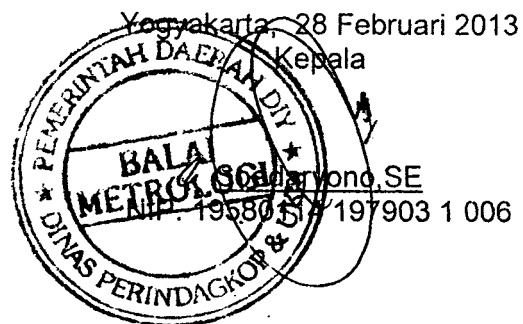
Environment condition of calibration

: Suhu  $30 \pm 2^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban  $55 \pm 10\%$

### HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



## FORMULIR TKJI

Nama : Arya S (Putera/Puteri\*)  
 Umur : 10 Tahun Nama Sekolah : SD N Temanggal  
 Tanggal tes : 1 Feb 2014 Tempat Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari <del>30</del> <u>40</u> /50/60 meter *	6,85 detik	A	
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	26 detik kali	3	
3.	Baring duduk <del>30</del> <u>30</u> /60 detik*	25 kali	5	
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 14 cm - Loncatan I : 46 cm - Loncatan II : 49 cm - Loncatan III : 58 cm	44 cm	A	Selish raihan 58 - 14 = 44
5.	Lari <del>600</del> <u>600</u> /800/1000/1200 meter	2 mt 49 dt	2	
6.	Jumlah nilai		18	
7.	Klasifikasi		B	

\*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

**Lampiran 1. Hasil *Pretest* Kesehatan Jasmani**

No	Nama	Hasil				
		Lari 40 m	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m
1	Rama	7,02 detik	40 detik	25 kali	32 cm	2' 41"
2	Arindra	7,24 detik	29 detik	21 kali	37 cm	2' 53"
3	Yusack	7,38 detik	29 detik	28 kali	32 cm	3' 01"
4	FajarRiski	8,37 detik	2 detik	21 kali	21 cm	3' 24"
5	Mahendra	7,92 detik	17 detik	21 kali	30 cm	3' 19"
6	Gunawan	7,33 detik	15 detik	23 kali	33 cm	2' 58"
7	IbnuSoleh	8,05 detik	3 detik	22 kali	33 cm	2' 58"
8	Arya M.	6,93 detik	28 detik	22 kali	33 cm	2' 53"
9	Arya S.	7,33 detik	14 detik	24 kali	35 cm	3' 03"
10	Rahmat K.	6,70 detik	34 detik	23 kali	22 cm	2' 49"
11	Rangga	7,65 detik	14 detik	34 kali	40 cm	3' 24"
12	Bangkit W	7,24 detik	19 detik	17 kali	35 cm	2' 47"
13	Fian	9,27 detik	0 detik	23 kali	27 cm	3' 29"
14	Zulfi S.	7,38 detik	14 detik	19 kali	29 cm	2' 52"
15	Zainal Anwar	7,35 detik	4 detik	23 kali	31 cm	2'50''
16	Satrio	6,4 detik	14 detik	17 kali	32 cm	2'45''
17	Bonaventura	5,89 detik	21 detik	26 kali	41 cm	3' 08"
18	Eko Nova	7,60 detik	4 detik	26 kali	31 cm	2' 58"
19	FarhanNur H.	7,65 detik	21 detik	21 kali	25 cm	3' 30"
20	Mukti	6,97 detik	29 detik	31 kali	39 cm	2' 49"
21	Yudi	6,52 detik	28 detik	27 kali	42 cm	3''
22	Syarif	7,42 detik	27 detik	31 kali	19 cm	3'46''

**Lampiran 2. Hasil Klasifikasi Nilai *Pretest* Kesegaran Jasmani**

No	Nama	HasilKlasifikasi					Jumlah Nilai	Klasifikasi
		Lari 40 m	Gantung sikuTekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m		
1	Rama	3	4	5	3	2	17	Sedang
2	Arindra	3	3	4	3	2	15	Sedang
3	Yusack	3	3	5	3	2	16	Sedang
4	FajarRiski	2	1	4	1	2	11	Kurang
5	Mahendra	2	3	4	2	2	13	Kurang
6	Gunawan	3	3	5	3	2	16	Sedang
7	Ibnusoleh	2	1	4	3	2	12	Kurang
8	Arya M.	4	3	4	3	2	16	Sedang
9	Arya S.	3	2	5	3	2	15	Sedang
10	Rahmat K.	4	4	5	1	2	16	Sedang
11	Rangga	3	2	5	4	2	16	Sedang
12	Bangkit W	3	3	3	3	2	14	Sedang
13	Fian	1	1	5	1	2	11	Kurang
14	Zulfi S.	3	2	4	2	2	13	Kurang
15	Zainal Anwar	3	1	5	3	2	14	Sedang
16	Satrio	4	2	3	3	3	15	Sedang
17	Bonaventura	5	3	5	4	2	19	Baik
18	Eko Nova	3	1	5	3	2	14	Sedang
19	FarhanNur H.	3	3	4	2	2	14	Sedang
20	Mukti	3	3	5	4	2	17	Sedang
21	Yudi	4	3	5	5	2	18	Baik
22	Syarif	3	3	5	1	1	13	Kurang

### Lampiran 3. Hasil *Posttest* Kebugaran Jasmani

No	Nama	Hasil				
		Lari 40 m	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m
1	Rama	7,38 detik	55 detik	27 kali	37 cm	2'36''
2	Arindra	7,53 detik	19 detik	26 kali	36 cm	2'32''
3	Yusack	7,06 detik	20 detik	23 kali	24 cm	2'31''
4	Fajar Riski	7,51 detik	1 detik	24 kali	28 cm	2'54''
5	Mahendra	7,80 detik	19 detik	22 kali	30 cm	2'56''
6	Gunawan	7,07 detik	17 detik	25 kali	30 cm	2'50''
7	Ibnu Soleh	7,36 detik	13 detik	26 kali	31 cm	2'41''
8	Arya M.	6,80 detik	30 detik	24 kali	34 cm	2'33''
9	Arya S.	6,85 detik	26 detik	25 kali	44 cm	2'49''
10	Rahmat K.	7,03 detik	40 detik	23 kali	25 cm	2'24''
11	Rangga	8,10 detik	12 detik	27 kali	32 cm	2'57''
12	Bangkit W	7,07 detik	22 detik	22 kali	33 cm	2'55''
13	Fian	8,06 detik	2 detik	24 kali	25 cm	3'28''
14	Zulfi S.	7,26 detik	25 detik	26 kali	29 cm	2'34''
15	Zainal Anwar	6,12 detik	27 detik	23 kali	28 cm	2'25''
16	Satrio	6,62 detik	31 detik	27 kali	31 cm	2'28''
17	Bonaventura	6,39 detik	43 detik	26 kali	43 cm	2'27''
18	Eko Nova	7,45 detik	4 detik	29 kali	31 cm	2'48''
19	Farhan Nur H.	7,28 detik	26 detik	22 kali	27 cm	2'52''
20	Mukti	6,97 detik	30 detik	33 kali	42 cm	2'46''
21	Yudi	6,30 detik	30 detik	27 kali	45 cm	2'45''
22	Syarif	6,85 detik	27 detik	31 kali	22 cm	3'22''

**Lampiran 4. Hasil Klasifikasi Nilai *Posttest* Kesegaran Jasmani**

No	Nama	Hasil Klasifikasi					Jumlah Nilai	Klasifikasi
		Lari 40 m	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m		
1	Rama	3	5	5	3	3	19	Baik
2	Arindra	3	3	5	4	3	18	Baik
3	Yusack	3	2	5	2	3	15	Sedang
4	Fajar Riski	3	1	5	2	2	14	Sedang
5	Mahendra	2	3	4	2	2	14	Sedang
6	Gunawan	3	3	5	2	2	15	Sedang
7	Ibnu soleh	3	2	5	3	3	16	Sedang
8	Arya M.	4	3	5	3	3	18	Baik
9	Arya S.	4	3	5	4	2	18	Baik
10	Rahmat K.	3	4	4	2	4	17	Sedang
11	Rangga	2	2	5	3	2	14	Sedang
12	Bangkit W	3	3	4	3	2	15	Sedang
13	Fian	2	1	5	2	2	14	Sedang
14	Zulfi S.	3	3	5	2	3	16	Sedang
15	Zainal Anwar	5	3	5	2	4	19	Baik
16	Satrio	4	4	5	3	4	20	Baik
17	Bonaventura	4	4	4	4	4	20	Baik
18	Eko Nova	3	1	5	3	2	14	Sedang
19	Farhan Nur H.	3	3	4	2	2	14	Sedang
20	Mukti	3	3	5	4	2	17	Sedang
21	Yudi	4	4	4	4	4	20	Baik
22	Syarif	3	3	4	3	2	15	Sedang

## Lampiran 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

### Hasil Pretest Kebugaran Jasmani

No	Nama	Hasil				
		Lari 40 m	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 dt	Loncat Tegak	Lari 600 m
1	RM	7,02 dt	40 dt	25 kali	32 cm	2' 41''
2	AD	7,24 dt	29 dt	21 kali	37 cm	2' 53''
3	YS	7,38 dt	29 dt	28 kali	32 cm	3' 01''
4	FR	8,37 dt	2 dt	21 kali	21 cm	3' 24''
5	MHD	7,92 dt	17 dt	21 kali	30 cm	3' 19''
6	GNW	7,33 dt	15 dt	23 kali	33 cm	2' 58''
7	IS	8,05 dt	3 dt	22 kali	33 cm	2' 58''
8	AM	6,93 dt	28 dt	22 kali	33 cm	2' 53''
9	AS	7,33 dt	14 dt	24 kali	35 cm	3' 03''
10	RK	6,70 dt	34 dt	23 kali	22 cm	2' 49''
11	RG	7,65 dt	14 dt	34 kali	40 cm	3' 24''
12	BW	7,24 dt	19 dt	17 kali	35 cm	2' 47''
13	FA	9,27 dt	0 dt	23 kali	27 cm	3' 29''
14	ZS	7,38 dt	14 dt	19 kali	29 cm	2' 52''
15	ZA	7,35 dt	4 dt	23 kali	31 cm	2' 50''
16	ST	6,4 dt	14 dt	17 kali	32 cm	2' 45''
17	BVT	5,89 dt	21 dt	26 kali	41 cm	3' 08''
18	EN	7,60 dt	4 dt	26 kali	31 cm	2' 58''
19	FNH	7,65 dt	21 dt	21 kali	25 cm	3' 30''
20	MK	6,97 dt	29 dt	31 kali	39 cm	2' 49''
21	YD	6,52 dt	28 dt	27 kali	42 cm	3''
22	SYF	7,42 dt	27 dt	31 kali	19 cm	3' 46''

### Hasil Posttest Kebugaran Jasmani

No	Nama	Hasil				
		Lari 40 m	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 dt	Loncat Tegak	Lari 600 m
1	RM	7,38 dt	55 dt	27 kali	37 cm	2' 36''
2	AD	7,53 dt	19 dt	26 kali	36 cm	2' 32''
3	YS	7,06 dt	20 dt	23 kali	24 cm	2' 31''
4	FR	7,51 dt	1 dt	24 kali	28 cm	2' 54''
5	MHD	7,80 dt	19 dt	22 kali	30 cm	2' 56''
6	GNW	7,07 dt	17 dt	25 kali	30 cm	2' 50''
7	IS	7,36 dt	13 dt	26 kali	31 cm	2' 41''
8	AM	6,80 dt	30 dt	24 kali	34 cm	2' 33''
9	AS	6,85 dt	26 dt	25 kali	44 cm	2' 49''
10	RK	7,03 dt	40 dt	23 kali	25 cm	2' 24''
11	RG	8,10 dt	12 dt	27 kali	32 cm	2' 57''
12	BW	7,07 dt	22 dt	22 kali	33 cm	2' 55''
13	FA	8,06 dt	2 dt	24 kali	25 cm	3' 28''
14	ZS	7,26 dt	25 dt	26 kali	29 cm	2' 34''
15	ZA	6,12 dt	27 dt	23 kali	28 cm	2' 25''
16	ST	6,62 dt	31 dt	27 kali	31 cm	2' 28''
17	BVT	6,39 dt	43 dt	26 kali	43 cm	2' 27''
18	EN	7,45 dt	4 dt	29 kali	31 cm	2' 48''
19	FNH	7,28 dt	26 dt	22 kali	27 cm	2' 52''
20	MK	6,97 dt	30 dt	33 kali	42 cm	2' 46''
21	YD	6,30 dt	30 dt	27 kali	45 cm	2' 45''
22	SYF	6, 85 dt	27 dt	31 kali	22 cm	3' 22''

## Lampiran 6. Hasil Klasifikasi Nilai Tes Kebugaran Jasmani

### Hasil Pretest Kebugaran Jasmani

No	Nama	Hasil Klasifikasi					Jumlah Nilai	Klasifikasi
		Lari 40 m	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m		
1	RM	3	4	5	3	2	17	Sedang
2	AD	3	3	4	3	2	15	Sedang
3	YS	3	3	5	3	2	16	Sedang
4	FR	2	1	4	1	2	11	Kurang
5	MHD	2	3	4	2	2	13	Kurang
6	GNW	3	3	5	3	2	16	Sedang
7	IS	2	1	4	3	2	12	Kurang
8	AM	4	3	4	3	2	16	Sedang
9	AS	3	2	5	3	2	15	Sedang
10	RK	4	4	5	1	2	16	Sedang
11	RG	3	2	5	4	2	16	Sedang
12	BW	3	3	3	3	2	14	Sedang
13	FA	1	1	5	1	2	11	Kurang
14	ZS	3	2	4	2	2	13	Kurang
15	ZA	3	1	5	3	2	14	Sedang
16	ST	4	2	3	3	3	15	Sedang
17	BVT	5	3	5	4	2	19	Baik
18	EN	3	1	5	3	2	14	Sedang
19	FNH	3	3	4	2	2	14	Sedang
20	MK	3	3	5	4	2	17	Sedang
21	YD	4	3	5	5	2	18	Baik
22	SYF	3	3	5	1	1	13	Kurang

### Hasil Posttest Kebugaran Jasmani

No	Nama	Hasil Klasifikasi					Jumlah Nilai	Klasifikasi
		Lari 40 m	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m		
1	RM	3	5	5	3	3	19	Baik
2	AD	3	3	5	4	3	18	Baik
3	YS	3	2	5	2	3	15	Sedang
4	FR	3	1	5	2	2	14	Sedang
5	MHD	2	3	4	2	2	14	Sedang
6	GNW	3	3	5	2	2	15	Sedang
7	IS	3	2	5	3	3	16	Sedang
8	AM	4	3	5	3	3	18	Baik
9	AS	4	3	5	4	2	18	Baik
10	RK	3	4	4	2	4	17	Sedang
11	RG	2	2	5	3	2	14	Sedang
12	BW	3	3	4	3	2	15	Sedang
13	FA	2	1	5	2	2	14	Sedang
14	ZS	3	3	5	2	3	16	Sedang
15	ZA	5	3	5	2	4	19	Baik
16	ST	4	4	5	3	4	20	Baik
17	BVT	4	4	4	4	4	20	Baik
18	EN	3	1	5	3	2	14	Sedang
19	FNH	3	3	4	2	2	14	Sedang
20	MK	3	3	5	4	2	17	Sedang
21	YD	4	4	4	4	4	20	Baik
22	SYF	3	3	4	3	2	15	Sedang

## Lampiran 7. Statistik Deskriptif

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	14.7727	22	2.11417	.45074
posttest	16.4545	22	2.21955	.47321

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	22	.622	.002

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-1.68182	1.88696	.40230	-2.51845	-.84519	-4.181	21	.000

**Lampiran 8. Uji-t**

<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>Di</i>	<i>di<sup>2</sup></i>
17	19	2	4
15	18	3	9
16	15	- 1	1
11	14	3	9
13	14	1	1
16	15	- 1	1
12	16	4	16
16	18	2	4
15	18	3	9
16	17	1	1
16	14	- 2	4
14	15	1	1
11	14	3	9
13	16	3	9
14	19	5	25
15	20	5	25
19	20	1	1
14	14	0	0
14	14	0	0
17	17	0	0
18	20	2	4
13	15	2	4
jumlah		$\Sigma =37$	$\Sigma =137$

Uji T before-after (sebelum-sesudah)

$$t_{hit} = \frac{d}{s/\sqrt{n}}$$

Dengan keterangan:

$$d = \frac{\Sigma di}{n}$$

$$s = \sqrt{\frac{n \sum d_i^2 - (d_i)^2}{n(n-1)}}$$

s = simpangan baku beda sampel

d = selisih nilai rata-rata.

n = ukuran sampel

Diketahui:

$$\sum di = 45$$

$$\sum d_i^2 = 137$$

$$N = 22$$

$$s = \sqrt{\frac{22 \cdot 137 - 37^2}{22(22-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{3014 - 1369}{22(22-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{3014 - 1369}{22 \cdot 21}}$$

$$= \sqrt{\frac{1645}{462}}$$

$$= \sqrt{3.56}$$

$$= 1,89$$

$$d = \frac{37}{22}$$

$$= 1,681$$

$$\begin{aligned}t_{hitung} &= \frac{1,681}{1,89/\sqrt{22}} \\ &= \frac{1,681}{1,89/4,69} \\ &= \frac{1,681}{0,40} \\ &= 4,18\end{aligned}$$



**Foto profil SD Negeri Temanggal**



**Foto *treatment small-sided games***



**Gambar lari 40 meter**



**Gambar gantung siku tekuk**



**Gambar sit up**



**Gambar loncat tegak**



**Gambar lari 600 meter**

## Lampiran 10. Program Latihan

Hari/ frekuensi	Intensitas	Time	Tipe
Senin, Rabu, Jumat Minggu pertama	$\pm 70\%$ DJM	2 menit 3 set	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan putar lapangan 1x, <i>stretching</i> dan aktivitas normal, hingga detak jantung mencapai 75%.</li> <li>• Latihan inti bermain <i>small-sided games</i> dengan selama 2 menit. Latihan harus mencapai 85% dari DJM artinya bermain <i>small-sided games</i> detak jantung harus dipertahankan pada 143,6 denyut/menit.</li> <li>• Melakukan pendinginan selama 5 menit</li> </ul>
Selasa	Istirahat	Istirahat	Istirahat
Senin, Rabu, Jumat Minggu kedua	$\pm 75\%$ DJM	2 menit 4 set	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan putar lapangan 1x, <i>stretching</i> dan aktivitas normal, hingga detak jantung mencapai 75 %.</li> <li>• Latihan inti bermain <i>small-sided games</i> dengan 2 gawang kecil selama 2 menit. Latihan harus mencapai 85% dari DJM artinya bermain <i>small-sided games</i> detak jantung harus dipertahankan pada 143,6 denyut/menit.</li> <li>• Melakukan pendinginan selama 5 menit.</li> </ul>
Kamis	Istirahat	Istirahat	Istirahat
Senin, Rabu, Jumat Minggu ketiga	$\pm 80\%$ DJM	2 menit 4 set	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan putar lapangan 1x, <i>stretching</i> dan aktivitas normal, hingga detak jantung mencapai 75 %.</li> </ul>

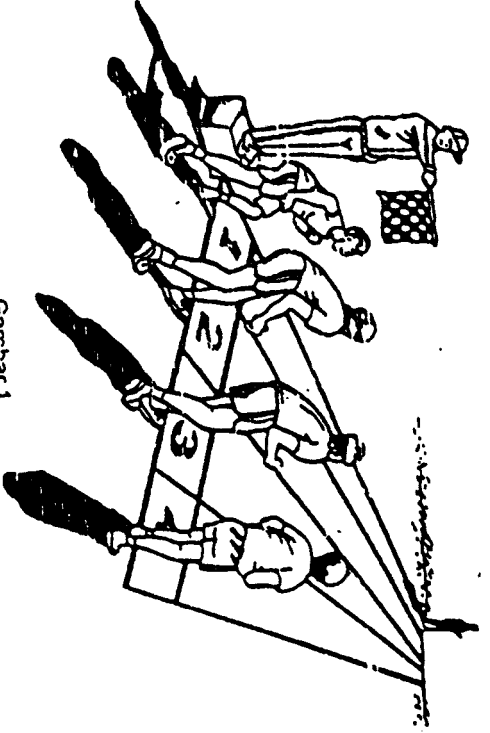
## BAB III PELAKSANAAN

### A. Petunjuk Umum

1. Peserta
  - a. Tes ini memfikirkan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
  - b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
  - c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
  - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
  - e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
  - f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.
2. Petugas
  - a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
  - b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
  - c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
  - d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas
  - e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih diberi nilai 0 (nol).
  - f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

### B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter
  - a. Tujuan
    - Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
  - b. Alat dan fasilitas
    - 1) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
    - 2) Bendera start;
    - 3) peluit;
    - 4) tiang pancang;
    - 5) stopwatch;
    - 6) serbuk kapur;
    - 7) alat tulis;
  - c. Petugas tes
    - 1) Petugas keberangkatan
    - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil Pelaksanaan
  - d. Pelaksanaan
    - 1) Sikap permulaan  
Peserta berdiri di belakang garis start
    - 2) Gerakan
      - a) Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)
      - b) Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.
    - 3) Lari masih bisa diulang apabila:
      - a) pelari mencuri start;
      - b) pelari tidak melewati garis finis;
      - c) pelari terganggu dengan pelari yang lain
    - 4) Pengukuran waktu
      - Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finis.



Gambar 1  
Posisi start 40 meter

e. Pencatat hasil

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik

2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma

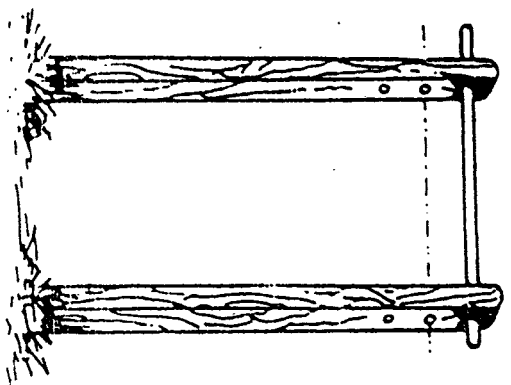
## 2. Tes Gantung Sikur Tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

b. Alat dan fasilitas

- 1) palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan (lihat gambar 2)
- 2) stopwatch
- 3) fermulir tes dan alat tulis
- 4) nomor dada
- 5) serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2  
Palang tunggal

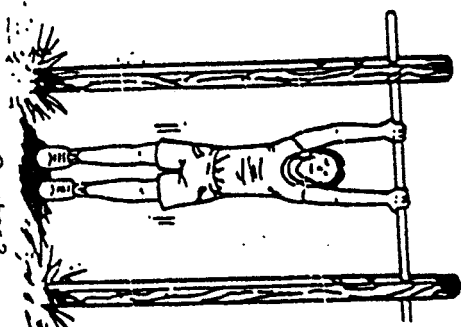
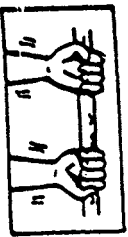
c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

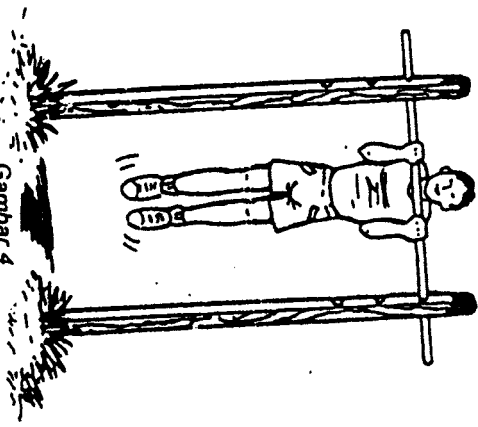
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

- 1) Sikap permulaan Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 3)



Gambar 3  
Sikap permulaan gantung siku tekuk

2) Gerakan Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4).



Gambar 4  
Sikap bergantung siku tekuk

e. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) stopwatch;
- 3) alat tulis;
- 4) alas/tikar/matras

c. Petugas tes

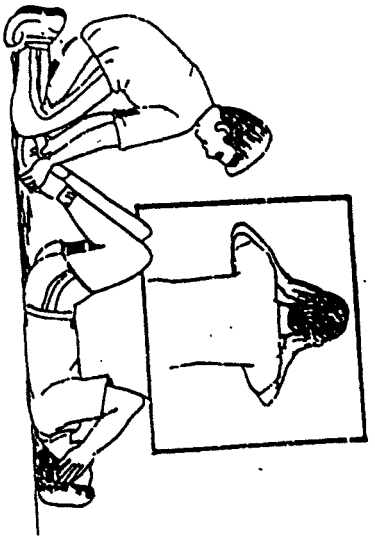
- 1) pengamat waktu

2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan disamping telinga. (Lihat gambar 5)



Gambar 5  
Sikap permulaan baring duduk

b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 7)

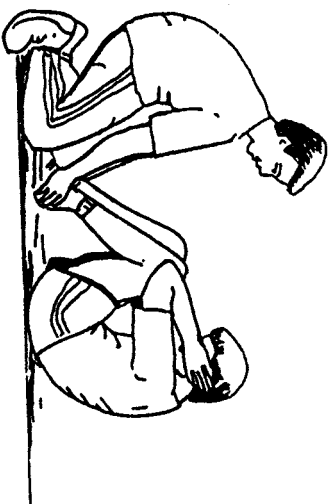
b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan :

- (1) Gerakan tidak tertitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempgunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 6  
Gerakan baring menuju sikap duduk



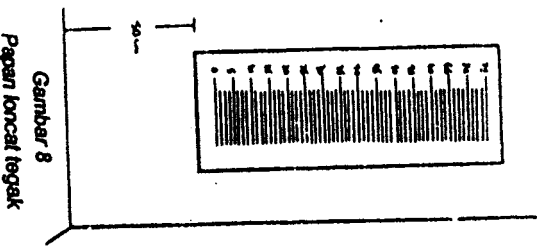
Gambar 7  
Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

- e. Pencatatan hasil
  - 1) Hasil yang ditiung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
  - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

**4. Loncat Tegak**

- a. Tujuan
 

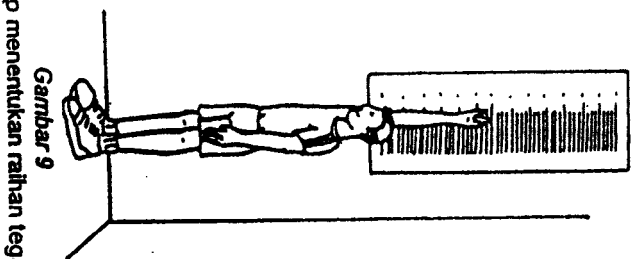
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya iedak atau tenaga eksplosif
- b. Alat dan fasilitas terdiri dari :
  - 1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)
  - Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm;
  - 2) serbuk kapur,
  - 3) alat penghapus
  - 4) Nomor dada



Gambar 8  
Papan loncat tegak

13

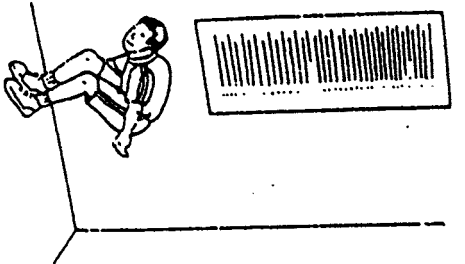
- c. Petugas tes Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
  - 1) Sikap permulaan
    - a) Terlebin dahulu ujung jari tangan peserta diatas dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
    - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9).



Gambar 9  
Sikap menentukan raihan tegak

- 2) Gerakan
  - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 10)

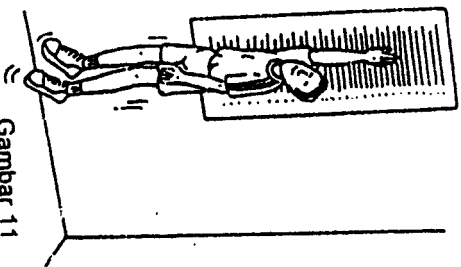
14



Gambar 10  
Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menekuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (Lihat gambar 11)

b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 11  
Gerakan meloncat tegak

- e. Pencatatan Hasil
- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak;
  - 2) Ketiga selisih raihan dicatat
  - 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan pematasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lari 600 meter;
- 2) stopwatch;
- 3) bendera start;
- 4) peluit;
- 5) tiang pancang;
- 6) alat tulis;

c. Petugas tes:

- 1) petugas keberangkatan;
- 2) pengukur waktu;
- 3) pencatat hasil;
- 4) pembantu umum;

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

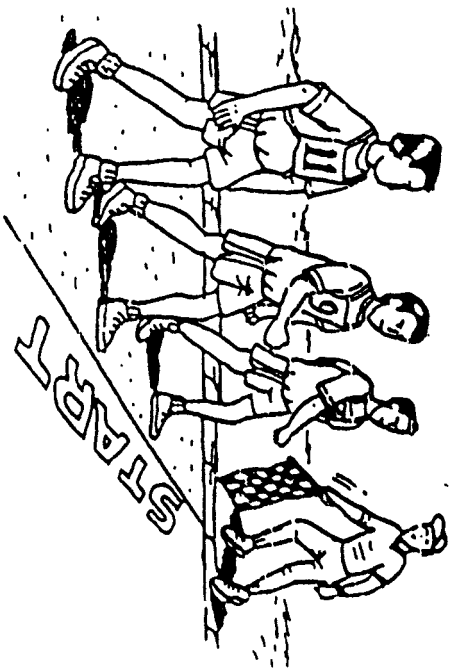
2) Gerakan

a) Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (Lihat gambar 12)

b) Pada aba-aba "YA" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencari start.
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finis.



Gambar 12.  
Posisi start lari 600 meter

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 13).
  - 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.
- Contoh penulisan:  
Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12"

TABEL 1  
 TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
 UNTUK ANAK UMUR 10 - 12 TAHUN  
 PUTERA

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARANG DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
1	5.4 - 6.3	51 ke atas	18 - 22	38 - 45	S.D - 2.09	1
2	6.4 - 6.9	41 - 50	12 - 17	31 - 37	2.21 - 2.45	2
3	7.0 - 7.7	31 - 40	6 - 11	24 - 30	2.46 - 3.44	3
4	8.0 - 8.7	21 - 30	0 - 5	23 dsr.	3.45 dsr.	4
5	9.0 - 9.7	11 - 20				5

TABEL 2

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
 UNTUK ANAK UMUR 10 - 12 TAHUN  
 PUTERI

NILAI	LARI 30 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARANG DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
1	8.4 - 9.7	40 ke atas	20 ke atas	42 ke atas	8.4 - 2.27	1
2	8.8 - 9.3	30 - 39	14 - 19	34 - 41	2.33 - 2.54	2
3	9.3 - 9.8	20 - 29	7 - 13	28 - 33	2.55 - 3.28	3
4	9.8 - 10.3	10 - 19	2 - 6	21 - 27	3.29 - 4.27	4
5	10.3 - 10.8	0 - 9	0 - 1	20 dsr.	4.28 dsr.	5



## DAFTAR NAMA SISWA

NO	Nama	Tempat, Tanggal lahir	Umur		
			Tahun	Bulan	Hari
1	Rama	SLEMAN, 27 Desember 2002	11	0	4
2	Arindra	SLEMAN, 31 Januari 2003	10	11	0
3	Yusack	SLEMAN, 24 Februari 2003	10	10	7
4	Fajar Riski	SLEMAN, 23 Oktober 2002	11	2	8
5	Mahendra	SLEMAN, 31 Januari 2003	10	11	0
6	Gunawan	SLEMAN, 17 Agustus 2003	10	4	14
7	Ibnu Soleh	SLEMAN, 3 Februari 2003	10	10	28
8	Arya M.	SLEMAN, 14 November 2003	11	1	17
9	Arya S.	SLEMAN, 14 Februari 2002	10	10	17
10	Rahmat K.	SLEMAN, 8 Mei 2002	11	7	23
11	Rangga	SLEMAN, 2 Juli 2002	11	5	29
12	Bangkit W	SLEMAN, 15 Juli 2003	10	5	16
13	Fian	SLEMAN, 01 November 2003	10	1	30
14	Zulfi S.	SLEMAN, 13 Juli 2003	10	5	18
15	Zainal Anwar	SLEMAN, 18 Januari 2002	11	11	13
16	Satrio	SLEMAN, 12 Juli 2002	11	5	19
17	Bonaventura	SLEMAN, 17 Juli 2002	11	5	14
18	Eko Nova	SLEMAN, 05 November 2003	10	1	26
19	Farhan Nur H.	SLEMAN, 15 Juni 2003	10	6	16
20	Mukti	SLEMAN, 7 Maret 2002	11	9	24
21	Yudi	SLEMAN, 9 Januari 2002	11	11	22
22	Syarif	SLEMAN, 04 April 2003	10	8	27

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan inti bermain <i>small-sided games</i> dengan gol injak garis pertahanan lawan selama 2 menit. Latihan harus mencapai 80% dari DJM artinya bermain <i>small-sided games</i> detak jantung harus dipertahankan pada 143,6 denyut/menit.</li> <li>• Melakukan pendinginan selama 5 menit.</li> </ul>
Sabtu	Istirahat	Istirahat	Istirahat
Senin, Rabu, Jumat Minggu keempat	±85% DJM	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan putar lapangan 1x, <i>stretching</i> dan aktivitas normal, hingga detak jantung mencapai 85 %.</li> <li>• Latihan inti bermain <i>small-sided games</i> dengan gol injak garis pertahanan lawan selama 2 menit. Latihan harus mencapai 85% dari DJM artinya bermain <i>small-sided games</i> detak jantung harus dipertahankan pada 143,6 denyut/menit.</li> <li>• Melakukan pendinginan selama 5 menit.</li> </ul>