

**TINGKAT KELENTUKAN, KECEPATAN LARI, DAN KELINCAHAN
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA
DI SD NEGERI TRIDADI KECAMATAN SLEMAN
KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:
Indar Sujoko
NIM. 13604227050

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, yang disusun oleh Indar Sujoko, NIM 13604227050 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta Juli 2015

Pembimbing,



Agus Susworo Dwi M, M.Pd
NIP. 19710808 200112 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 10 Juli 2015

Yang menyatakan



Indar Sujoko
NIM 13604227050

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman", yang disusun oleh Indar Sujoko, NIM 13604227050 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 6 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda-tangan	Tanggal
Agus Susworo D M, M.Pd	Ketua Pengaji		20/8/2015
Sujarwo, M.Or	Sekretaris Pengaji		20/8/2015
Jaka Sunardi, M.Kes	Pengaji I (Utama)		13/8/2015
Nur Rohmah M, M.Pd	Pengaji II (Pendamping)		14/8/2015

Yogyakarta, Agustus 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan


Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Tiada Hari Tanpa Olahraga (Arma Abdoellah).
2. Sebaik-baiknya anugerah adalah ilmu dan sejahat-jahatnya musibah adalah kebodohan (Penulis).
3. Kejujuran, ketekunan belajar, dan kemauan berusaha merupakan modal utama untuk meraih sukses (Penulis).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kupersembahkan Tugas Akhir Skripsi ini untuk:

1. Sufriyati istriku tercinta, terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tiada henti.
2. Aditya Wahyu Padmoko, anakku yang kusayangi.

**TINGKAT KELENTUKAN, KECEPATAN LARI, DAN KELINCAHAN
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA
DI SD NEGERI TRIDADI KECAMATAN SLEMAN
KABUPATEN SLEMAN**

ABSTRAK

**Oleh:
Indar Sujoko
NIM. 13604227050**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya gerak aktif siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Tujuan penelitian untuk mengetahui besarnya tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dalam bentuk tes/ pengukuran. Populasi penelitian sebanyak 38 siswa laki-laki kelas IV, V, dan VI SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Instrumen penelitian adalah tes kelentukan (*sit and reach*), tes kecepatan (lari 40 meter), dan tes kelincahan (*dogging run*). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 19 orang atau 50%. Kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 21 orang atau 55,26%. Sedangkan tingkat kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 31,58%.

Kata kunci: *Kelentukan, Kecepatan Lari, Kelincahan, Ekstrakurikuler Olahraga, Siswa SD.*

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat ALLAH SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengijinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari., M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes, Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.

6. Bapak Agus Susworo Dwi Marhenando, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Bapak Sejana, S.Pd.SD., Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 25 Mei 2015

Penulis.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESEAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK.....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI	x
HALAMAN DAFTAR TABEL	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xiii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teoritik.....	6
1. Hakikat Kelentukan.....	6
2. Hakikat Kecepatan	7
3. Hakikat Kelincahan	9
4. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga.....	11
B. Penelitian yang Relevan	12
C. Kerangka Berpikir	14

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	16
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	16
C. Populasi Penelitian	18
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	18
E. Teknik Analisis Data	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	38
C. Saran-Saran.....	38
D. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori tingkat Kelentukan, Kecepatan Lari dan Kelincahan.....	27
Tabel 2. Statistik Data Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	28
Tabel 3. Perhitungan Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	29
Tabel 4. Kategorisasi Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	29
Tabel 5. Statistik Data Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	30
Tabel 6. Perhitungan Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	31
Tabel 7. Kategorisasi Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	31
Tabel 8. Statistik Data Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	33
Tabel 9. Perhitungan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	33
Tabel 10. Kategorisasi Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Sit and Reach</i>	20
Gambar 2. Posisi <i>Start</i> Lari 40 Meter.....	22
Gambar 3. Lapangan <i>Dogging Run</i>	23
Gambar 4. Histogram Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	30
Gambar 5. Histogram Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	32
Gambar 6. Histogram Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

halaman

Lampiran 1.	Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta ..	44
Lampiran 2.	Surat Ijin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa Pemerintah Kabupaten Sleman.....	45
Lampiran 3.	Surat Ijin Penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Pemerintah Kabupaten Sleman	46
Lampiran 4.	Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur.....	47
Lampiran 5.	Sertifikat Peneraan Alat Stopwatch.....	49
Lampiran 6.	Surat Keterangan Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi..	51
Lampiran 7.	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi	52
Lampiran 8.	Data Penelitian.....	53
Lampiran 9.	Statistik Data Kelentukan	54
Lampiran 10.	Statistik Data Kecepatan Lari	55
Lampiran 11.	Statistik Data Kelincahan.....	56
Lampiran 12.	SK Pembagian tugas.....	57
Lampiran 13.	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

SD Negeri Tridadi merupakan salah satu sekolah dasar di wilayah Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler pada bidang olahraga. Ekstrakurikuler pada bidang olahraga yang dilaksanakan di SD Negeri Tridadi, adalah merupakan wujud dukungan dari pihak sekolah dalam hal pembinaan dan pengembangan siswa dalam beraktivitas olahraga.

Saat ini ekstrakurikuler olahraga yang dapat terealisasikan di SD Negeri Tridadi, adalah ekstrakurikuler pada cabang olahraga sepakbola. Terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Tridadi, berdasarkan dengan kenyataan bahwa hampir sebagian besar siswa putra kelas atas menyukai olahraga sepakbola. Hal ini berbanding terbalik dengan kenyataan untuk kesukaan/ minat siswa putri kelas atas yang lebih menyukai aktivitas belajar seni tari. Dalam hal ini SD Negeri Tridadi, juga memberikan wujud dukungan akan kesukaan/ minat siswa putri kelas atas, dengan juga merealisasikan kegiatan ekstrakurikuler seni tari di sekolah.

Sepakbola merupakan permainan dengan memainkan bola dengan menggunakan kaki. Dalam bermain sepakbola, akan terdapat unsur kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Kelentukan akan membantu tubuh untuk menyesuaikan dengan kebutuhan dalam melakukan gerakan. Dengan kelentukan yang baik maka akan mendukung pergerakan dalam mengolah bola, berlari maupun dalam menyesuaikan dengan lapangan sehingga tumpuan kaki

akan kuat dan tidak mudah jatuh. Selain itu faktor kelincahan dan kecepatan memiliki dukungan yang sangat dominan dimana permainan sepakbola membutuhkan pergerakan yang cepat dan lincah. Kelincahan akan membantu siswa dalam mengubah arah pergerakan untuk memudahkan dalam melewati lawan dan menguasai bola. Pergerakan yang lincah dan cepat akan mudah siswa dalam berkoordinasi dalam melewati lawan. Selain itu, kecepatan yang baik akan mudah untuk membawa bola dan melakukan pergerakan tanpa bola. Pergerakan tanpa bola merupakan pergerakan yang lebih berbahaya dibandingkan pergerakan dengan bola.

Ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Tridadi merupakan wadah pembinaan usia dini bagi siswa putra kelas IV,V, dan VI. Tercatat siswa laki-laki yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ada sebanyak 38 siswa laki-laki. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Tridadi terjadwal seminggu dalam 2 kali pertemuan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Tridadi masih belum sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Dalam hal latihan sepakbola, masih ada beberapa siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang belum mampu melakukan keterampilan bermain sepakbola dengan benar. Kemampuan keterampilan sepakbola yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan sepakbola yang rendah. Selain frekuensi latihan yang masih kurang, keadaan sarana dan prasarana juga kurang bisa mendukung secara maksimal pada saat pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Tridadi.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi, terlihat siswa dalam hal kelentukan, kecepatan, dan kelincahan dalam beraktivitas olahraga, masih belum bisa menunjukkan secara maksimal. hal ini sangat terlihat pada siswa dengan kurangnya pergerakan yang aktif pada siswa serta sulit untuk bermain dengan baik. Disisi lain selama ini sepenuhnya peneliti, bahwa belum ada kajian penelitian mengenai seputar kelentukan, kecepatan, dan kelincahan bagi siswa di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, khususnya bagi yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga.

Pengujian untuk mencari sebuah fakta melalui proses penelitian perlu dilakukan, untuk menjawab pertanyaan mengenai “Seberapa tingkat kelentukan, kecepatan, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman?”. Berdasarkan uraian permasalahan dan pertanyaan di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: Tingkat kelentukan, kecepatan, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi, terlihat masih wajar siswa dalam hal kelentukan, kecepatan, dan kelincahan belum bisa menunjukkan secara maksimal.

2. Belum diketahuinya hasil program latihan siswa di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, khususnya yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga.
3. Pengujian untuk mencari sebuah fakta melalui proses penelitian belum dilakukan dalam hal untuk mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan lebih terfokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada: Tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Dengan melihat dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah pokok dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Mendapat jawaban yang konkret tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul yang peneliti ungkap.

b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian dapat sebagai acuan pemberian porsi latihan dalam meningkatkan kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membangkitkan perhatian sekolah terhadap kemampuan siswa, kemauan siswa, dan semangat siswa dalam bidang ekstrakurikuler olahraga yang diadakan pihak SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Kelentukan

Tubuh yang lentuk merupakan idaman bagi setiap orang untuk dapat mengubah dan menyesuaikan tubuh terhadap kebutuhan gerak dan ruang. Dalam kegiatan olahraga kelentukan yang baik akan membantu organ tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan yang memiliki kesulitan yang tinggi. Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani. Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2006: 101). Menurut Davis (1989) yang dikutip oleh Ismaryati (2006: 101), kelentukan seseorang dipengaruhi oleh: tipe persendian; panjang istirahat otot; panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi; bentuk tubuh; temperatur otot; jenis kelamin; usia; ketahanan kulit; dan bentuk tulang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh: keturunan; sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan; pemanasan; dan temperatur.

Dijelaskan oleh Ismaryati (2006: 101), bahwa terdapat dua macam kelentukan, yaitu:

a. Kelentukan Dinamis (Aktif)

Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persediaan dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot *hamstring* dan sendi panggul. Kelentukan ini sangat sulit diukur.

b. Kelentukan Statis (Pasif)

Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan split. Jadi dalam kelentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya. Misalnya cabang olahraga senam, beberapa nomor atletik, renang, selam, dan gulat membutuhkan tingkat kelentukan yang tinggi. Sementara itu sepakbola, basket, baseball hanya membutuhkan kelentukan dengan tingkat normal (Ismaryati, 2006: 101).

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Terdapat dua macam kelentukan, yaitu: kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (pasif). Dalam penelitian ini kelentukan merupakan gambaran siswa SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang tercatat aktif sebagai peserta ekstrakurikuler olahraga dalam hal meraih raihan terjauh dari kedua tangan saat melakukan gerakan kelentukan punggung bawah.

2. Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni : waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak (Ismaryati, 2006: 57).

Ozolin dalam Bompa TO (1990: 16), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

a. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

b. Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Dijelaskan oleh Ismaryati (2006: 57-58), berdasarkan struktur gerak kecepatan gerak dibedakan menjadi :

a. Kecepatan Asiklis

Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot, yakni : kekuatan statis, kecepatan kontraksi otot, kerja otot-otot antagonis, panjang pengungkit, dan massa yang digerakkan.

b. Kecepatan Siklis

Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi dan amplitudo gerak.

c. Kecepatan Dasar

Kecepatan dasar adalah sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitudo gerak.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: kecepatan umum dan kecepatan khusus. Berdasarkan struktur gerak kecepatan gerak dibedakan menjadi: kecepatan asiklis, kecepatan siklis, dan kecepatan dasar. Dalam penelitian ini kecepatan lari merupakan gambaran siswa SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang tercatat aktif sebagai peserta ekstrakurikuler olahraga dalam bergerak lari dengan kemungkinan kecepatan yang tercepat.

3. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan (Ismaryati, 2006: 41).

Masih menurut Ismaryati (2006: 41), kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus, yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya

melibatkan segmen tubuh tertentu. Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

Menurut Kirkendall, dkk. (1987: 122), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu : perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Dijelaskan oleh Bompa TO (1993: 06), bahwa Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan, dan power. Sementara koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam penelitian ini kelincahan merupakan gambaran siswa SD Negeri

Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang tercatat aktif sebagai peserta ekstrakurikuler olahraga dalam melakukan aktivitas dengan cepat dan tepat serta dalam melakukannya harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

4. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah, ada yang memusatkan pada pencapaian prestasi olahraga, yaitu ekstrakurikuler olahraga. Menurut Depdikbud (1994: 6), bahwa Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga ini berupaya agar siswa dapat berprestasi pada salah satu cabang olahraga tertentu dan membantu siswa menjaga kesehatan atau kesegaran jasmaninya. Dengan ekstrakurikuler olahraga, siswa diharapkan dapat menemukan jati dirinya dan siap bersaing di masa depan. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang berusaha mengembangkan potensi siswa guna mencapai peningkatan kualitas diri baik secara fisik maupun psikis.

Menurut Burhanuddin, (2010: 35), proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga akan mengacu pada peningkatan kemampuan fisik serta peningkatan psikis siswa. Peningkatan fisik dan psikis peserta ekstrakurikuler olahraga dapat dicapai dengan latihan yang terprogram secara sistematis, tepat, teratur dan terukur. Ekstrakurikuler olahraga

memberi manfaat bagi siswa dan bagi sekolah yang menyelenggarakannya. Bagi siswa, selain untuk menjaga kesegaran jasmani juga merupakan tempat untuk mencapai prestasi olahraga. Bagi sekolah, ekstrakurikuler olahraga akan mendukung penanaman nilai budi pekerti siswa, sehingga keberhasilan program ekstrakurikuler olahraga akan menambah kepercayaan masyarakat terhadap lembaga pendidikan tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Program ekstrakurikuler olahraga lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat. Ekstrakurikuler olahraga yang dapat terealisasikan di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, adalah ekstrakurikuler pada cabang olahraga sepakbola. Terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Tridadi, berdasarkan dengan kenyataan bahwa hampir sebagian besar siswa putra kelas atas menyukai olahraga sepakbola.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Hary Artantyo (2014) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecepatan Lari dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Dengan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1

Kecamatan Depok Kabupaten Sleman". Penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan metode survei. Dalam penelitian ini teknik pengambilan datanya adalah dengan survei dalam bentuk tes/pengukuran. Sampel dalam penelitian ini menggunakan siswa kelas IVA, IVB, VA, VB, VIA, dan VIB SD Negeri Adisucipto 1 yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 60 siswa dan siswa laki-laki yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 52 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan (lari 40 meter), yang bersumber dari TKJI (2003) dan tes kelincahan (*dogging run*), yang bersumber dari Ismaryati (2006: 43-44). Analisis data digunakan uji-t antar kelompok (*independent t-test*), yang terlebih dahulu data diuji normalitas dan homogenitasnya. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan: (1) Ada perbedaan tingkat kecepatan lari siswa yang mengikuti dengan siswa laki-laki yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1, t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($35,33 > 1,97975$); (2) Ada perbedaan tingkat kelincahan siswa yang mengikuti dengan siswa laki-laki yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1, t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($34,33 > 1,97975$); dan (3) Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola memiliki tingkat kecepatan lari dan kelincahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1. Skripsi: FIK UNY.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistya Yuniarto (2011), dengan judul

“Tingkat Keterampilan Dasar Bermain sepakbola Siswa Putra Kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta Tahun 2011”. Subjek penelitian adalah siswa putra kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta, yang berjumlah 31 siswa. Tes yang digunakan adalah tes standar dari Depdiknas 2001. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola dengan kategori baik 64,5 %, cukup 32,3 %, sedang 3,2 %.

C. Kerangka Berpikir

Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kecepatan merupakan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Sedangkan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan perubahan kelincahan harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga ini berupaya agar siswa dapat berprestasi pada salah satu cabang olahraga tertentu dan membantu siswa menjaga kesehatan atau kesegaran jasmaninya. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah ekstrakurikuler olahraga sepakbola. Pelaksanaan

kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Tridadi, berdasarkan dengan kenyataan bahwa hampir sebagian besar siswa putra kelas atas menyukai olahraga sepakbola.

Penelitian ini difokuskan dalam hal mencari tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan. Penelitian dilakukan dengan tujuan utama untuk mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dalam bentuk tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya. Menurut B. Syarifudin (2010: 05), penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematik dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Penelitian ini ingin mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini ada tiga, yaitu: Kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan.

Adapun definisi operasional variabel penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Kelentukan

Merupakan gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dalam meraih raihan terjauh dari kedua tangan saat melakukan gerakan kelentukan punggung bawah. Kelentukan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD

Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman di ukur dengan tes “*sit and reach*” yang bersumber dari (Ismaryati, 2006: 101–102). Raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka di catat sampai mendekati 1 cm.

2. Kecepatan Lari

Merupakan gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dalam bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan lari siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman di ukur dengan tes lari 40 meter yang bersumber dari TKJI (2003: 7-8). Tes lari 40 meter, yaitu pada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap *start* berdiri, dan siap untuk lari. Pada aba-aba “Ya” melakukan lari secepat mungkin menempuh garis *finish* menempuh jarak 40 meter.

3. Kelincahan

Merupakan gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dalam melakukan aktivitas dengan cepat dan tepat serta dalam melakukannya harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman di ukur dengan tes *dogging run* yang bersumber dari (Ismaryati, 2006: 43-44). Tes *dogging run*, yaitu berlari secepat-cepatnya yang dilakukan secara zig-zag menurut arah yang telah ditentukan.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008: 61). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Tercatat sebagai peserta didik di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, yang duduk di kelas IV, V, dan VI.
- b) Merupakan siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- c) Bentuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, adalah ekstrakurikuler olahraga cabang sepakbola.

Berdasarkan syarat-syarat tersebut di atas, siswa laki-laki kelas IV, V, dan VI SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang tercatat aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepabola dilibatkan semua sebagai populasi penelitian, yaitu keseluruhan sejumlah 38 siswa laki-laki.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149), instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian untuk

mempermudah pekerjaan peneliti dalam mengumpulkan data dan kualitasnya pun lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diatasi. Sedangkan menurut Anas Sudiyono (2009: 177), menyatakan bahwa tes sebagai alat pengukur dapat dikatakan telah memiliki validitas bandingan apabila tes tersebut dalam kurun waktu yang sama dengan secara tepat telah mampu menunjukkan adanya hubungan yang searah, antara tes pertama dan tes berikutnya. Reliabilitas instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula di samping validitasnya. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur untuk mengukur sesuatu.

Terdapat 3 butir tes dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Tes kelentukan (*sit and reach*) yang bersumber dari Ismaryati (2006: 101-102)

1) Tujuan:

Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang.

2) Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 5 tahun ke atas.

3) Perlengkapan:

Box khusus yang di buat untuk keperluan pelaksanaan tes.

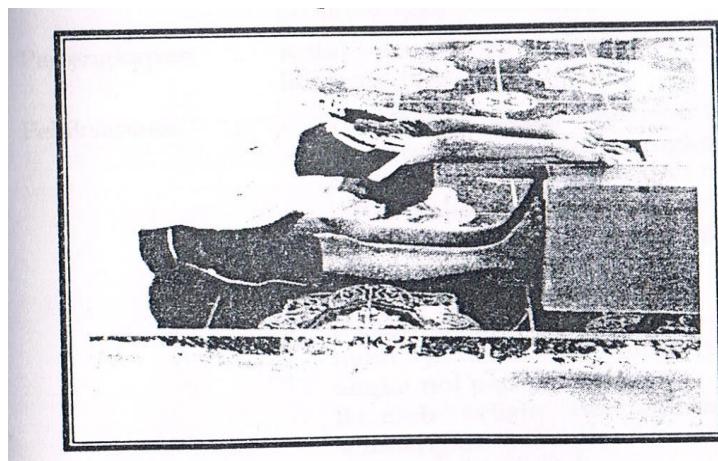
4) Pelaksanaan:

- a) Testi duduk selanjut tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.

- b) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
- c) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
- d) Dilakukan 4 kali ulangan.
- e) Pada saat tangan mendorong ke depan kedua lutut harus tetap lurus.
- f) Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- g) Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.

5) Penilaian:

Raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka di catat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 1. *Sit and Reach*
Sumber: Ismaryati (2006: 102)

- b. Tes kecepatan (lari 40 meter), yang bersumber dari TKJI (2003).

1) Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

2) Alat dan fasilitas:

a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

b) Bendera *start*

c) Peluit

d) Tiang pancang

e) *Stopwatch*

f) Serbuk kapur

g) Alat tulis

3) Petugas tes:

a) Petugas keberangkatan

b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan:

a) Sikap Permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

b) Gerakan.

(1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

(2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish* menempuh jarak 40 meter.

c) Lari masih bisa diulang, apabila =

(1) Pelari mencuri *start*.

(2) Pelari tidak melewati garis *finish*

(3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain

d) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

5) Pencatatan hasil:

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

b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma (TKJI, 2003: 6-7).



Gambar 2. Posisi *Start* Lari 40 Meter

Sumber: TKJI (2003: 7)

c. Tes kelincahan (*dogging run*) yang bersumber dari Ismaryati (2006: 43-44)

1) Tujuan:

Untuk mengukur kelincahan kemampuan merubah arah berlari.

2) Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.

3) Perlengkapan:

a) *Stopwatch*

b) Pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*.

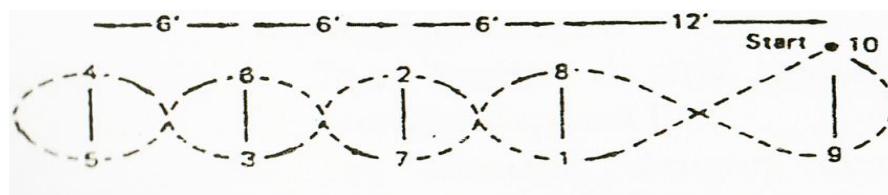
c) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari.

d) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

e) Lapangan =

- (1) Garis *start* sepanjang 1,83 meter.
 - (2) Rintangan pertama di depan garis *start* sejahter 3,66 meter.
 - (3) Rintangan ke dua di depan rintangan pertama sejahter 1,83 meter.
 - (4) Rintangan ke tiga dan empat masing-masing sejahter 1,83 meter.
- 4) Cara pelaksanaan tes:
- a) Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*.
 - b) Testi kemudian berlari secepat-cepatnya yang dilakukan secara zig-zag menurut arah yang telah ditentukan.
- 5) Penilaian:

Catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish* (Ismaryati, 2006: 43-44).



Gambar 3. Lapangan *Doggong Run*
Sumber: Ismaryati (2006: 44)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Seluruh populasi, yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman menjalani tes kelentukan (*sit and*

reach), tes kecepatan (lari 40 meter), dan tes kelincahan (*dogging run*) secara urut satu persatu sesuai dengan absensi yang telah ditentukan.

a. Pelaksanaan tes kelentukan

- 1) Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan tes kelentukan, meliputi:
box khusus yang dibuat untuk keperluan pelaksanaan tes dan pengukur cm.
- 2) Petugas tes ada 2 orang petugas tes, meliputi: Petugas pelaksanaan tes dan petugas sebagai pencatat hasil.
- 3) Testi melakukan gerakan dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya. Dilakukan 4 kali ulangan. Pada saat tangan mendorong ke depan kedua lutut harus tetap lurus. Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- 4) Raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka di catat sampai mendekati 1 cm.

b. Pelaksanaan tes lari 40 meter

- 1) Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan tes lari 40 meter, meliputi: lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan; bendera *start*; peluit; tiang pancang; *stopwatch*; serbuk kapur; dan alat tulis.
- 2) Petugas tes ada 2 orang petugas tes, meliputi: Petugas keberangkatan dan petugas pengukur waktu yang merangkap juga sebagai pencatat hasil.

- 3) Seluruh siswa dikumpulkan terlebih dahulu untuk mendapatkan penjelasan sebelum melaksanakan tes lari 40 meter.
- 4) Setelah siswa mendapatkan penjelasan, lintasan telah siap dan petugas tes juga telah siap, maka pelaksanaan tes lari 40 meter siap di mulai.
- 5) Lintasan yang digunakan untuk tes lari 40 meter terdiri dari 4 lintasan, sehingga dalam setiap pelaksanaan tes melibatkan kelompok dengan jumlah 4 siswa.
- 6) Siswa telah dibagi kelompoknya dan diurutkan sesuai absensi yang telah di buat, sehingga siswa tinggal menunggu panggilan dari petugas tes.
- 7) Dalam pelaksanaan tes lari 40 meter, pada aba-aba “Siap” siswa mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari. Terdengar aba-aba “Ya” siswa lari secepat mungkin menuju garis *finish* menempuh jarak 40 meter.
- 8) Setiap siswa mempunyai kesempatan melaksanakan tes lari 40 meter sebanyak 2 kali. Dari 2 kali kesempatan itu, diambil skor yang terbaik dari siswa.
- 9) Pengukuran waktu oleh petugas tes adalah dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

c. Pelaksanaan tes *dogging run*

- 1) Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan tes *dogging run*, meliputi: *Stopwatch*; pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*; cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari; lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

- 2) Petugas tes ada 2 orang petugas tes, meliputi: Petugas keberangkatan dan petugas pengukur waktu yang merangkap juga sebagai pencatat hasil.
- 3) Seluruh siswa, baik yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, dikumpulkan terlebih dahulu untuk mendapatkan penjelasan sebelum melaksanakan tes *dogging run*.
- 4) Setelah siswa mendapatkan penjelasan, lapangan tes telah siap, dan petugas tes juga telah siap, maka pelaksanaan tes *dogging run* siap dimulai.
- 5) Pelaksanaan tes *dogging run* berbeda dengan pelaksanaan tes lari 40 meter. Untuk tes *dogging run* siswa secara individu/ satu persatu dalam melaksanakan tes.
- 6) Siswa berkumpul menunggu urutan absen dalam pelaksanaan tes *dogging run*, dengan mendengarkan panggilan namanya.
- 7) Dalam pelaksanaan tes *dogging run*, siswa berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*. Siswa kemudian berlari secepat-cepatnya yang dilakukan secara zig-zag menurut arah yang telah ditentukan.
- 8) Setiap siswa mempunyai kesempatan melaksanakan tes *dogging run* sebanyak 2 kali. Dari 2 kali kesempatan itu, diambil skor yang terbaik dari siswa.
- 9) Pengukuran waktu oleh petugas tes adalah waktu yang ditempuh siswa mulai dari *start* sampai dengan *finish*.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2011: 199), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Penentuan kriteria dengan 5 kategori menurut Anas Sudijono (2011: 175) menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Tingkat Kelentukan, Kecepatan Lari, Dan Kelincahan

Kategori	Rentang Skor
Baik Sekali	$X > M + 1,5 SD$
Baik	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Cukup	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Kurang	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Kurang sekali	$X \leq M - 1,5 SD$

Sumber: Anas Sudijono (2011: 175)

Keterangan : M : mean, SD: standar deviasi

Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41) frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka persentase

F : Frekuensi

N: Jumlah subjek atau responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Statistik data penelitian kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Hasil penelitian akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Statistik Hasil Penelitian Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Statistik Data Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Statistik	Skor
Mean	28,28
Std. Deviation	7,32
Nilai minimal	12
Nilai Maksimal	38
Sum	1075

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dengan rerata sebesar 28,28, simpangan baku sebesar 7,32, skor tertinggi sebesar 38 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Penghitungan Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 39,26$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$31,94 < X \leq 39,26$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$24,62 < X \leq 31,94$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$17,3 < X \leq 24,62$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 17,3$	Kurang sekali

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi kategorisasi kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dapat diketahui. Adapun distribusi kategori tingkat kelentukan adalah sebagai berikut:

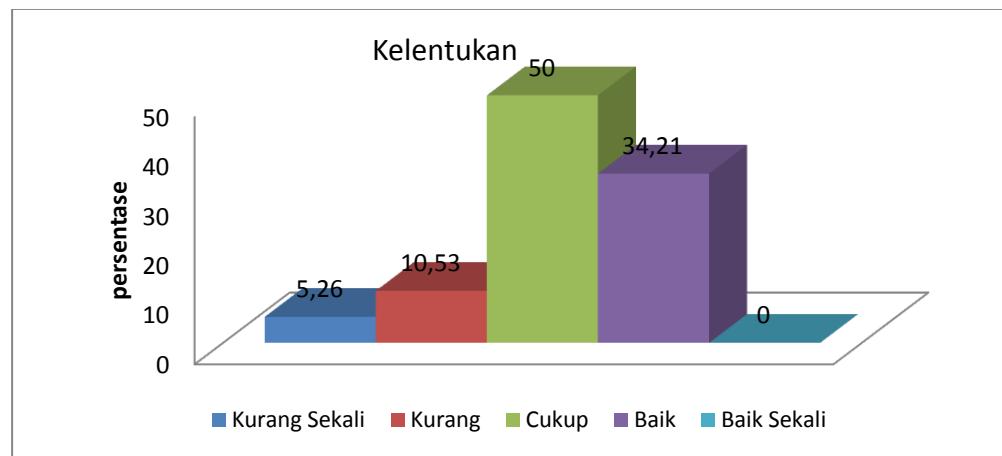
Tabel 4. Kategorisasi Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 39,26$	0	0,00	Baik Sekali
$31,94 < X \leq 39,26$	13	34,21	Baik
$24,62 < X \leq 31,94$	19	50,00	Cukup
$17,3 < X \leq 24,62$	4	10,53	Kurang
$X \leq 17,3$	2	5,26	Kurang sekali
Jumlah	38	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 19 orang atau 50%. Kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang berkategori baik sekali

0 orang atau 0%, baik 13 orang atau 34,21%, cukup 19 orang atau 50%, kurang 4 orang 10,53% dan kurang sekali 2 orang atau 5,26%.

Berikut adalah grafik ilustrasi kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman:



Gambar 4. Histogram Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

2. Deskripsi Statistik Hasil Penelitian Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Statistik Data Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Statistik	Skor
Mean	7,21
Std. Deviation	0,996
Skor kecepatan lari tercepat	5,34
Skor kecepatan lari terlambat	9,77
Sum	274,07

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan rerata sebesar 7,21, simpangan baku sebesar 0,996, skor tertinggi sebesar 5,34 dan skor terendah sebesar 9,77. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Penghitungan Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 8,70$	Kurang sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$7,71 < X \leq 8,70$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$6,71 < X \leq 7,71$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$5,72 < X \leq 6,71$	Baik
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 5,72$	Baik Sekali

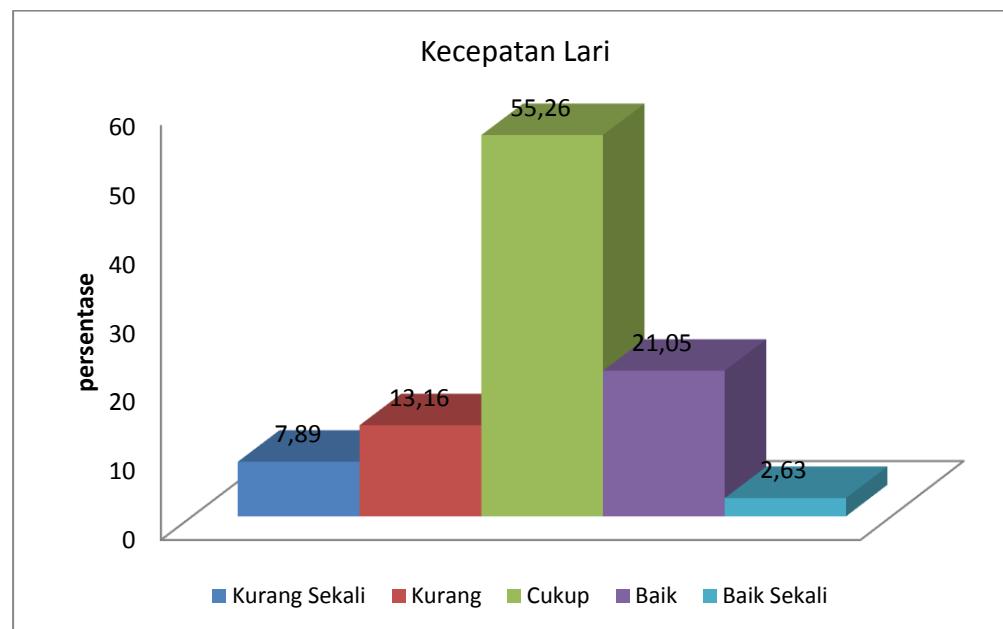
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi kategorisasi kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dapat diketahui. Adapun distribusi kategori tingkat kelentukan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 8,70$	3	7,89	Kurang sekali
$7,71 < X \leq 8,70$	5	13,16	Kurang
$6,71 < X \leq 7,71$	21	55,26	Cukup
$5,72 < X \leq 6,71$	8	21,05	Baik
$X \leq 5,72$	1	2,63	Baik Sekali
Jumlah	38	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kecepatan larisiswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 21 orang atau 55,26%. Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang berkategori baik sekali 1 orang atau 2,63%, baik 8 orang atau 21,05%, cukup 21 orang atau 55,26%, kurang 5 orang 13,16% dan kurang sekali 3 orang atau 7,89%.

Berikut adalah grafik ilustrasi kecepatan larisiswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman:



Gambar 5. Histogram Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

3. Deskripsi Statistik Hasil Penelitian Kelincahan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Statistik Data Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Statistik	Skor
Mean	13,06
Std. Deviation	0,73
Skor Kelincahan tercepat	10,90
Skor Kelincahan terlambat	16,17
Sum	496,55

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan rerata sebesar 13,06, simpangan baku sebesar 0,73, skor tertinggi sebesar 10,90 dan skor terendah sebesar 16,17. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Penghitungan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 14,15$	Kurang sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$13,42 < X \leq 14,15$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$12,69 < X \leq 13,42$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$11,96 < X \leq 12,69$	Baik
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 11,96$	Baik Sekali

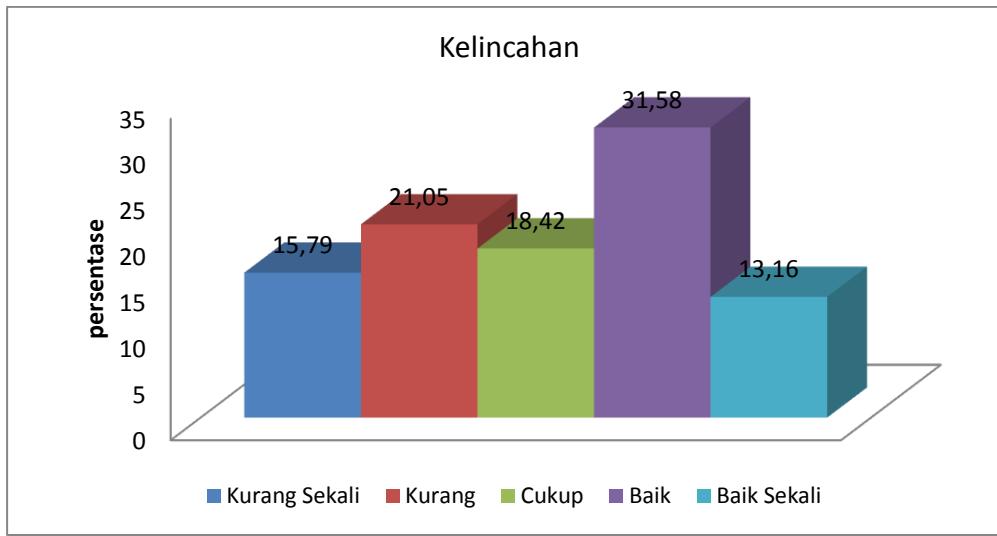
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi kategorisasi Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dapat diketahui. Adapun distribusi kategori tingkat kelentukan adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Slema

Skor	Frekuensi	Percentase	Kategori
$X > 14,15$	6	15,79	Kurang sekali
$13,42 < X \leq 14,15$	8	21,05	Kurang
$12,69 < X \leq 13,42$	7	18,42	Cukup
$11,96 < X \leq 12,69$	12	31,58	Baik
$X \leq 11,96$	5	13,16	Baik Sekali
Jumlah	38	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 31,58%. Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang berkategori baik sekali 5 orang atau 13,16%, baik 12 orang atau 31,58%, cukup 7 orang atau 18,42%, kurang 8 orang 21,05% dan kurang sekali 6 orang atau 15,79%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman:



Gambar 6. Histogram Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

B. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman maka diperoleh hasil bahwa Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 19 orang atau 50%. Kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 21 orang atau 55,26%. Sedangkan tingkat kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 31,58%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kelentukan berkategori cukup, kecepatan lari berkategori cukup dan kelincahan pada kategori baik. Hal ini menggambarkan seberapa baik kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Hasil cukup dari kelentukan dan kecepatan lari ini dimungkinkan disebabkan belum maksimalnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan latihan yang mampu memfasilitasi siswa untuk meningkatkan kelentukan dan kecepatan lari. Di sisi lain karakteristik siswa menjadi alasan hasil penelitian ini dikarenakan siswa sekolah dasar belumlah memiliki komponen kelentukan, kecepatan lari dan kelincahan yang maksimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik sehari-hari dan secara khusus program latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Menurut Burhanuddin, (2010: 35), proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga akan mengacu pada peningkatan kemampuan fisik serta peningkatan psikis siswa. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa sekolah harus mampu memberikan program latihan yang baik agar siswa dapat meningkatkan kemampuan fisik dan psikis siswa secara menyeluruh. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk memberikan wawasan, pengalaman dan memberik kesempatan pada siswa untuk menignkatkan bakat dan minatnya dalam berolahraga.

Secara umum semua cabang olahraga membutuhkan tingkat kemampuan fisik yang baik. Dengan memiliki kemampuan fisik yang baik maka siswa akan memiliki kesempatan bergerak yang lebih sehingga keterampilan dasar olahraga yang diikuti dapat ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal. pertandingan olahraga tidak cukup saja memiliki keterampilan dasar yang baik saja tetapi harus memiliki kemampuan fisik yang maksimal sebagai pendukung dalam menampilkan permainan yang terbaik. Hal ini dikarenakan faktor kemampuan fisik menjadi faktor penting bagi siswa dalam melakukan permianan olahraga bahkan dalam sebuah pertandingan.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga secara khusus siswa harus mampu menyesuaikan diri pada kemampuan yang harus dimiliki pada cabang olahraga yang diikuti. Akan tetapi, kelentukan akan berpengaruh pada siswa dalam mengerakkan dan mengkoordinasi gerak tubuh yang maksimal utnuk mampu bergerak sesuai kebutuhan. Sehingga dalam pergerakan atau sikap tubuh siswa harus mampu didukung oleh kelentukan yang baik agar tidak terjadi cidera pada tumpuan yang berat atau salah. Tidak kalah pentingnya kecepatan lari dan kelincahan pada aktivitas olahraga. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan (Ismaryati, 2006: 41).Kecepatan lari dan kelincahan merupakan komponen yang sangat mencolok dalam sebuah permain. Hal ini menudukung pergerakan yang cepat dan mampu mengubah arah secepat mungkin.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 19 orang atau 50%. Kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 21 orang atau 55,26%. Sedangkan tingkat kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 31,58%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Baik tidaknya hasil yang dimiliki siswa dapat dijadikan sebagai tolok ukur tingkat kemampuan fisik siswa.
2. Dengan diketahui hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih/guru dalam menyusun program latihan untuk memperbaiki kemampuan siswa.

C. Saran-Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Dalam menilai dan meningkatkan kelentukan, kecepatan dan kelincahan siswa seutuhnya untuk mendapatkan hasil yang optimal, diperlukan waktu

penelitian lebih lanjut tentang kelentukan, kecepatan dan kelincahan siswa yang dihubungkan dengan ekstrakurikuler olahraga secara umum.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti seputar kelentukan, kecepatan dan kelincahan siswa, diharapkan agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi, agar hasil yang di dapat lebih maksimal/ akurat.

D. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat kelentukan, Kelincahan, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Peneliti dalam melaksanakan tes, tidak memperhitungkan terlebih dahulu mengenai masalah kondisi fisik dan mental siswa yang mengikuti dengan siswa laki-laki yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola, pada saat dilaksanakan tes.
2. Tidak adanya pemantauan yang lebih lanjut setelah penelitian, sehingga efek yang ditimbulkan hanya bersifat sementara
3. Dalam penelitian ini setiap item materi tes, hanya dengan menggunakan satu alat pengukuran waktu (satu *stopwatch*). Seharusnya, misal untuk item materi tes Kelincahan yang terdiri dari empat lintasan, maka *stopwatch* yang digunakan juga harus menggunakan empat *stopwatch*. Satu siswa di ukur dengan menggunakan satu *stopwatch*.

4. Dalam penelitian ini hanya menggunakan beberapa petugas tes saja. Penelitian ini tidak ada juri kedatangan/ pakar ahli yang didatangkan dalam pelaksanaan tes. Juri kedatangan/ pakar ahli yang sesuai, bertugas/ bertanggung jawab untuk menentukan siswa (peserta tes) yang keluar sebagai juara/pemenang dalam pelaksanaan tes tersebut.
5. Pelaksanaan tes kecepatan (lari 40 meter), tidak ada aturan/ penilaian yang baku dalam hal siswa (peserta tes) memasuki garis *finish*. Aturan/ penilaian yang baku dalam memasuki garis *finish* adalah masuk *finish* dada torsa atau menyentuh pita *finish* setinggi dada.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persaja.
- Bompa TO. (1990). *The Theory and Metodology of Training The Key to Athletic Performance, Dubuque*. IOWA : Kendall/ Hunt.
- (1993). *Periodezation of Strength*. Toronto : Veritas Publishing Inc.
- Burhanuddin. (2010). <http://wordpress.com//proses-pembinaan-ekstrakurikuler-olahraga/>. Diakses pada tanggal 26 Desember 2014.
- B. Syarifudin (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Depdikbud. (1994). *Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hary Artanto. (2014). Perbedaan Tingkat Kecepatan Lari dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Dengan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1 Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indra Prabowo. (2011). Perbedaan Ketepatan Long Pass Antara Pemain Depan Dengan Pemaian Belakang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri se-Sleman Barat. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. (2006). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.
- Kirkendall DR. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Educators, Second Edition*. Champaign: Human Kinetics Publisher Inc.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistya Yuniarto. (2011). "Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta Tahun 2011." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen, Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tim Penyusun Tugas Akhir. (2012). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



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

Nomor : 145/UN.34.16/PP/2015 02 Maret 2015

Lamp. : 1 Eks.

H a l : Permohonan Ijin Penelitian

Yth : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

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 : Indar Sujoko
NIM : 13604227050
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 16 Maret s.d 16 April 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Tridadi, Sleman
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

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

Dekan,


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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Tridadi
3. Kaprodi PGSD
4. Pembimbing TAS
5. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa Pemerintah Kabupaten Sleman

**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemanreg.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 4 Maret 2015

Nomor	: 070 /Kesbang/925 /2015	Kepada
Hal	: Rekomendasi	Yth. Kepala Bappeda
	Penelitian	Kabupaten Sleman
		di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :
Dari : Dekan FIK UNY
Nomor : 145/UN.34.16/PP/2015
Tanggal : 2 Maret 2015
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "PERBEDAAN TINGKAT KELENTUKAN KECEPATAN LARI DAN KELINCAHAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA DI SD NEGERI TRIDADI KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN SLEMAN" kepada:

Nama : Indar Sujoko
Alamat Rumah : Dliring Argomulyo Cangkringan Sleman
No. Telepon : 081328214821
Universitas / Fakultas : UNY / FIK
NIM : 13604227050
Program Studi : S1
Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SDN Tridadi Sleman
Waktu : 4 Maret - 4 April 2015

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa


Drs. A R DANI
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP 19630511 199103 1 004

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Pemerintah Kabupaten Sleman



BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

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

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 949 / 2015

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/925/2015

Tanggal : 04 Maret 2015

Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada	:	
Nama	:	INDAR SUJOKO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	:	13604227050
Program/Tingkat	:	S1
Instansi/Perguruan Tinggi	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	:	Jl. Colombo Yogyakarta
Alamat Rumah	:	Diring Argomulyo Cangkringan Sleman
No. Telp / HP	:	081328214821
Untuk	:	Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul PERBEDAAN TINGKAT KELENTUKAN KECEPATAN LARI DAN KELINCAHAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA DI SD NEGERI TRIDADI KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN SLEMAN
Lokasi	:	SDN Tridadi Sleman
Waktu	:	Selama 3 Bulan mulai tanggal 04 Maret 2015 s/d 04 Juni 2015

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan 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 izin 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.

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Sleman
5. Ka. SDN Tridadi Sleman
6. Dekan FIK UNY
7. Yang Bersangkutan

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 4 Maret 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

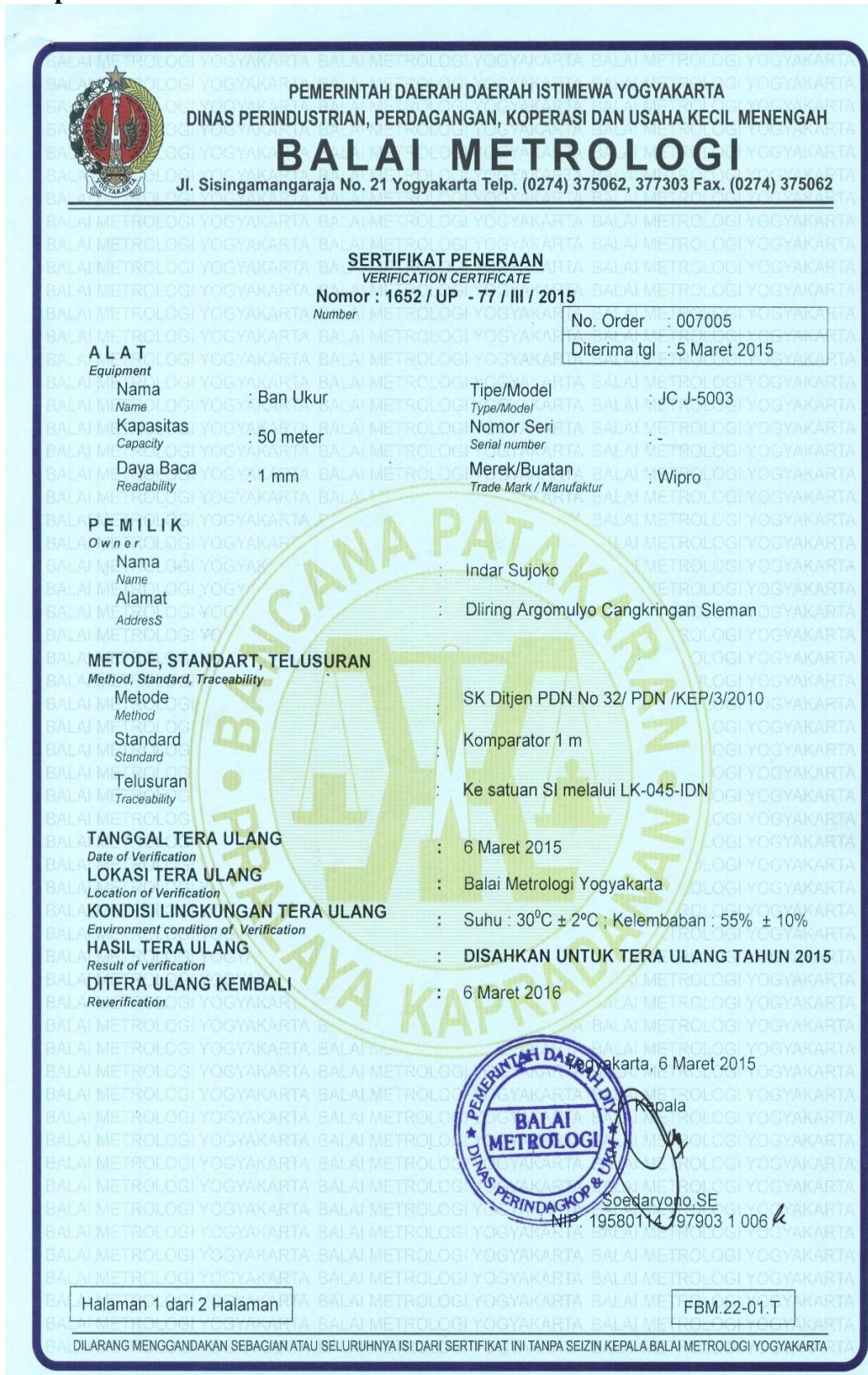
Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur



LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

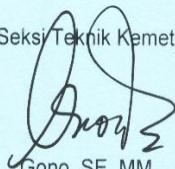
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Indar Sujoko
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Verified by

II. HASIL
Result

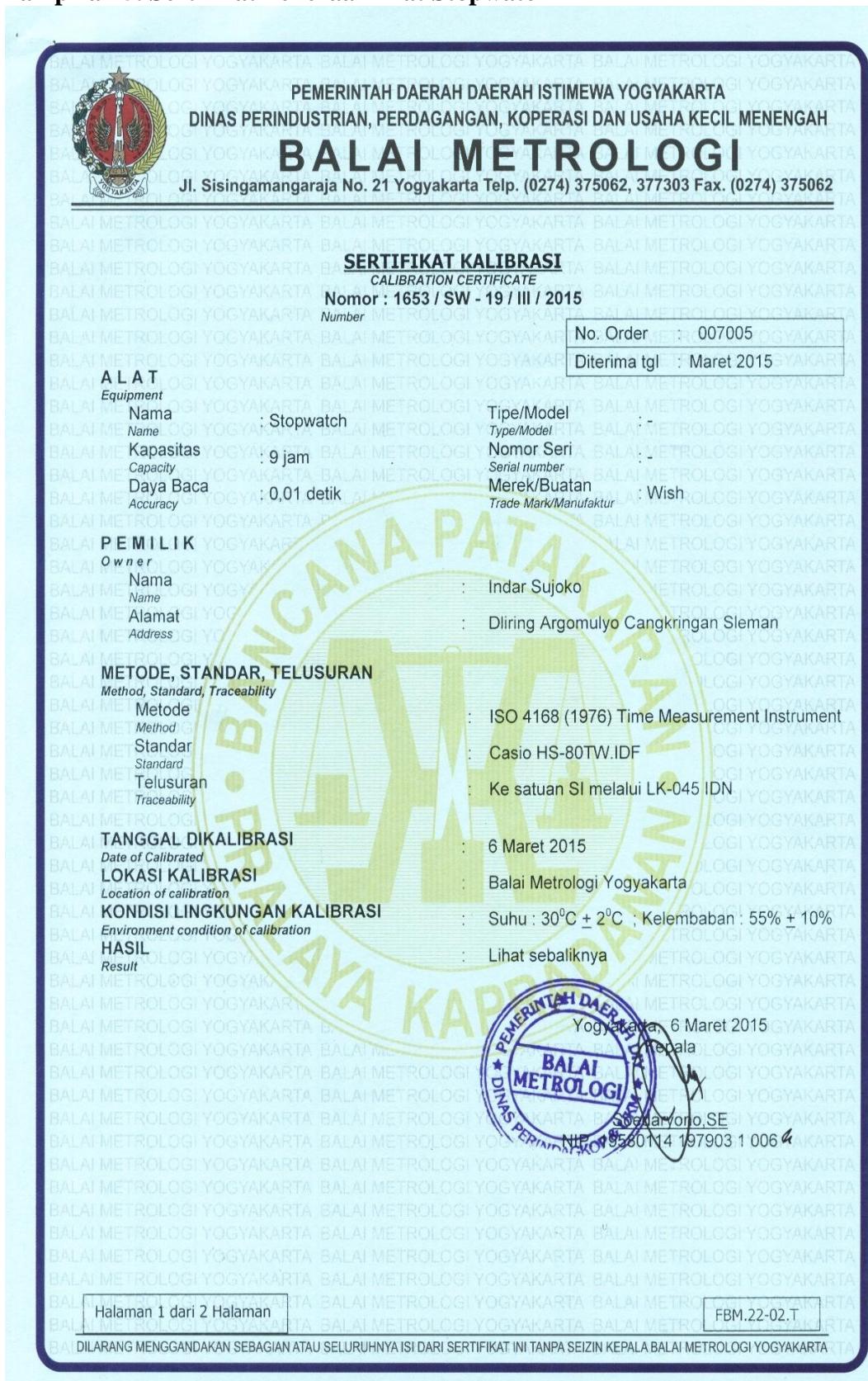
Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Sertifikat Peneraan Alat Stopwatch



LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Indar Sujoko
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 6. Surat Keterangan Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA **SD NEGERI TRIDADI SLEMAN**

Alamat : Pangukan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

SURAT REKOMENDASI

No. 78/SDTRD/III/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SEJANA, S.Pd.SD
NIP : 19600501 198201 1 007
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina / IVa
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Tridadi Sleman
Instansi : Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman

Memberikan rekomendasi kepada:

Nama : INDAR SUJOKO
Nomor Induk Mahasiswa : 13604227050
Program Studi : S1 PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

untuk melaksanakan Penelitian dalam rangka Tugas Akhir Skripsi di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman mulai bulan Maret 2015 sampai bulan April 2015.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI TRIDADI SLEMAN

Alamat : Pangukan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

SURAT KETERANGAN

No. 108/SDTRD/IV/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	SEJANA, S.Pd.SD
NIP	:	19600501 198201 1 007
Pangkat/Gol.Ruang	:	Pembina / IVa
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Unit Kerja	:	SD Negeri Tridadi Sleman
Instansi	:	Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman

Menerangkan bahwa :

Nama	:	INDAR SUJOKO
Nomor Induk Mahasiswa	:	13604227050
Program Studi	:	S1 PGSD Penjas
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta

telah melaksanakan Penelitian dalam rangka Tugas Akhir Sekripsi di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman pada tanggal 3 April 2015.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 5 April 2015

Kepala Sekolah



Lampiran8.Data Penelitian

Responden	Hasil Tes Pengukuran		
	Kelentukan	Kecepatan Lari	Kelincahan
	Cm	Detik	Detik
Responden 1	23	9,51	15,18
Responden 2	32	7,31	11,82
Responden 3	31	8,85	13,72
Responden 4	30	7,25	12,37
Responden 5	19	7,20	10,90
Responden 6	28	7,00	12,18
Responden 7	12	6,81	14,06
Responden 8	25	8,24	12,64
Responden 9	32	7,07	12,76
Responden 10	34	7,52	13,38
Responden 11	27	8,34	12,97
Responden 12	25	7,41	12,39
Responden 13	15	7,85	16,17
Responden 14	30	9,77	14,38
Responden 15	27	6,78	14,65
Responden 16	33	8,06	13,84
Responden 17	23	7,05	12,09
Responden 18	31	6,02	12,46
Responden 19	37	7,02	12,73
Responden 20	25	7,90	15,40
Responden 21	28	7,25	13,58
Responden 22	26	6,85	13,47
Responden 23	27	5,34	12,98
Responden 24	32	6,63	13,23
Responden 25	38	7,20	12,31
Responden 26	29	6,93	13,65
Responden 27	32	6,66	11,52
Responden 28	32	7,17	12,34
Responden 29	26	6,98	13,42
Responden 30	33	7,27	14,21
Responden 31	23	6,78	13,44
Responden 32	33	6,87	12,13
Responden 33	28	6,62	13,67
Responden 34	26	7,34	12,43
Responden 35	29	5,88	12,66
Responden 36	32	6,51	11,47
Responden 37	28	6,66	11,75
Responden 38	34	6,17	12,20

Lampiran9.Statistik Data Kelentukan

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN AND SUM
/ORDER=ANALYSIS.

1. Jumlah populasi (N) = **38 siswa**
2. Sum = (Skor/ nilai total dari keseluruhan populasi)
= **1075**
3. Mean = (Nilai Total : jumlah populasi)
= (1075: 38)
= **28,28**
4. Skor/ nilai minimal = **12**
5. Skor/ nilai maksimal = **38**
6. Standar deviasi = Angka atau nilai yang menunjukkan besarnya penyimpangan nilai masing-masing individu terhadap nilai rerata kelompoknya.
= **7,32**

Frequencies

Statistics

		Tes Kelentukan
N	Valid	38
	Missing	0
Mean		28,28
Std. Deviation		7,32
Nilai minimal		12
Nilai Maksimal		38
Sum		10,75

Lampiran10.Statistik Data Kecepatan Lari

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN AND SUM
/ORDER=ANALYSIS.

1. Jumlah populasi (N) = **38 siswa**
2. Sum = (Skor/ nilai total dari keseluruhan populasi)
= **274,07**
3. Mean = (Nilai Total : jumlah populasi)
= (274,07: 38)
= **7,21**
4. Skor/ nilai kecepatan lari terjauh = **9,77**
5. Skor/ nilai kecepatan lari tercepat = **5,34**
6. Standar deviasi = Angka atau nilai yang menunjukkan besarnya penyimpangan nilai masing-masing individu terhadap nilai rerata kelompoknya.
= **0,996**

Frequencies

Statistics

		Tes Kecepatan Lari
N	Valid	38
	Missing	0
Mean		7,21
Std. Deviation		0,996
Skor kecepatan lari tercepat		5,34
Skor kecepatan lari terjauh		9,77
Sum		274,07

Lampiran11.Statistik Data Kelincahan

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN AND SUM
/ORDER=ANALYSIS.

1. Jumlah populasi (N) = **38 siswa**
2. Sum = (Skor/ nilai total dari keseluruhan populasi)
= **496,55**
3. Mean = (Nilai Total : jumlah populasi)
= (496,55: 38)
= **13,06**
4. Skor/ nilai kelincahan terlama = **16,17**
5. Skor/ nilai kelincahan terbaik = **10,90**
6. Standar deviasi = Angka atau nilai yang menunjukkan besarnya penyimpangan nilai masing-masing individu terhadap nilai rerata kelompoknya.
= **0,73**

Frequencies

Statistics

		Tes Kelincahan
N	Valid	38
	Missing	0
Mean		13,06
Std. Deviation		0,73
Skor Kelincahan Terlama		16,17
Skor Kelincahan Terbaik		10,90
Sum		496,55

Lampiran 12. SK Pembagian Tugas



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA SD NEGERI TRIDADI SLEMAN

Pangkuan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 (0274) 866974 YOGYAKARTA

SURAT KEPUTUSAN KEPALA SEKOLAH DASAR NEGERI TRIDADI NOMOR : 001/KPTS/ SDTRD/VII/2014

TENTANG

PEMBAGIAN TUGAS GURU DAN JADWAL EKSTRAKURIKULER SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Menimbang :1. Bawa dalam rangka memperlancar pelaksanaan tugas di SD Negeri Tridadi Sleman perlu menetapkan Pembagian Tugas Guru dan Jadwal Ekstrakurikuler
2. Bawa mereka yang nama dan jabatannya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2014/2015

Mengingat :1. Undang Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintah Daerah
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
4. Peraturan Menteri Pendidikan No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Pendidikan Dasar dan Menengah
5. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk satuan Pendidikan Dasar dan Menengah
6. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan Permendiknas Nomor 22 dan 23 tahun 2006
7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 20 tahun 2007 tentang Standar Penilaian
8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 tahun 2007 tentang Standar Proses
9. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 106 tahun 2014 tentang Pemberlakuan Kurikulum Tahun 2006 dan Kurikulum Tahun 2013
10. Buku Pedoman Kalender Pendidikan Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015
11. Hasil Musyawarah Guru dan Karyawan SD Negeri Tridadi Sleman tanggal 15 Juli 2014

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

- Pertama : Pembagian Tugas Guru dan Jadwal Ekstrakurikuler di SD Negeri Tridadi Sleman
Kedua : Masing masing guru melaporkan pelaksanaan tugasnya secara tertulis dan berkala kepada Kepala Sekolah
Ketiga : Segala biaya yang timbul akibat pelaksanaan ini dibebankan kepada anggaran yang sesuai
Keempat : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya
Kelima : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan

Ditetapkan di :

Sleman , 16 Juli 2014

Kepala Sekolah



Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. Yang bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI TRIDADI SLEMAN

Pangkalan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 (0274) 866974 YOGYAKARTA

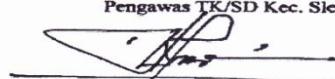
Lampiran Surat Keputusan Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi
Nomor : 001/KPTS/ SDTRD/VII/2014
Tanggal : 16 Juli 2014

PEMBAGIAN TUGAS GURU DAN JADWAL EKSTRAKURIKULER
SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

No	Nama/NIP	Status	Ekstrakurikuler	Hari	Waktu	Ket
1.	Susiani, S.Ag. M.Si 19781011 200501 2 003	PNS	TBTQ Kelas III	Kamis	15.00 – 16.10	
			TBTQ Kelas VI	Kamis	16.10 – 17.20	
2.	Indar Sujoko, S.Pd 19690721 199903 1 002	PNS	Sepak Bola Kelas IV-VI	Selasa	15.00 – 16.10	
			Sepak Bola Kelas IV-VI	Sabtu	15.00 – 16.10	
3.	Nur Hayat, S.Pd.Jas	GTT	Sepak Bola Kelas IV-VI	Selasa	15.00 – 16.10	
			Sepak Bola Kelas IV-VI	Sabtu	15.00 – 16.10	
4.	Anindita Rositawati -	GTT	Komputer Kelas IV	Rabu	15.00 – 16.10	
			Komputer Kelas V	Rabu	16.10 – 17.20	
			Komputer Kelas VI	Jumat	15.00 – 16.10	
5.	Supardi -	GTT	Pramuka Kelas IV	Kamis	15.00 – 16.10	
			Pramuka Kelas V	Kamis	16.10 – 17.20	
			Pramuka Kelas VI	Sabtu	15.00 – 16.10	
6.	Wiyono	GTT	Seni Tari Kelas IV	Senin	15.00 – 16.10	
			Seni Tari Kelas V	Senin	16.10 – 17.20	

Sleman , 16 Juli 2014

Mengetahui
Pengawas TK/SD Kec. Sleman


Sajiono, S.Pd
NIP. 19550816 197512 1 002


PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
Kepala Sekolah
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SD NEGERI TRIDADI
SLEMAN
Sejarni, S.Pd.SD
NIP. 19600501 198201 1 007



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI TRIDADI SLEMAN**

Pangukan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

**SURAT KEPUTUSAN
KEPALA SEKOLAH DASAR NEGERI TRIDADI
NOMOR : 109.d/KPTS/ SDTRD/III/2015**
TENTANG

REVISI
PEMBAGIAN TUGAS GURU DAN JADWAL EKSTRAKURIKULER
SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Menimbang :1. Bawa dalam rangka memperlancar pelaksanaan tugas di SD Negeri Tridadi Sleman perlu menetapkan Pembagian Tugas Guru dan Jadwal Ekstrakurikuler
2. Bawa mereka yang nama dan jabatanya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas Semester Genap Tahun Pelajaran 2014/2015

Mengingat Pelajaran 2014/2015

- Undang Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintah Daerah
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
- Peraturan Menteri Pendidikan No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Pendidikan Dasar dan Menengah
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk satuan Pendidikan Dasar dan Menengah
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan Permendiknas Nomor 22 dan 23 tahun 2006
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 20 tahun 2007 tentang Standar Penilaian
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 tahun 2007 tentang Standar Proses
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 106 tahun 2014 tentang Pemberlakuan Kurikulum Tahun 2006 dan Kurikulum Tahun 2013
- Buku Pedoman Kalender Pendidikan Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015
- Surat Keputusan Kepala Sekolah Dasar Negeri Tridadi Nomor : 109.a/KPTS/SDTRD/III/2015 tanggal 23 Maret 2015 tentang Pengangkatan Guru Wiyata Bhakti atas nama Noor Yulia Rohmaningsih, S.Pd. Terhitung Mulai 23 Maret 2015
- Hasil Musyawarah Guru dan Karyawan SD Negeri Tridadi Sleman tanggal 20 Maret 2015

MEMUTUSKAN

MENTAL PUSAKA	
Menetapkan :	
Pertama	: Pembagian Tugas Guru dan Jadwal Ekstrakurikuler di SD Negeri Tridadi Sleman
Kedua	: Masing masing guru melaporkan pelaksanaan tugasnya secara tertulis dan berkala kepada Kepala Sekolah
Ketiga	: Segala biaya yang timbul akibat pelaksanaan ini dibebankan kepada anggaran yang sesuai
Keempat	: Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya
Kelima	: Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan

Ditetapkan di :
Sleman , 23 Maret 2015

Mengetahui Pengawas TK/SD Kec. Sleman

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
 2. Yang bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI TRIDADI SLEMAN

Pangkalan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

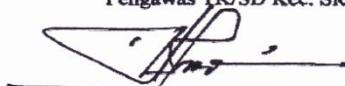
Lampiran Surat Keputusan Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi
Nomor : 109.d/KPTS/ SDTRD/III/2015
Tanggal : 23 Maret 2015

REVISI
PEMBAGIAN TUGAS GURU DAN JADWAL EKSTRAKURIKULER
SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

No	Nama/NIP	Status	Ekstrakurikuler	Hari	Waktu	Ket
1.	Susiani, S.Ag, M.Si 19781011 200501 2 003	PNS	TBTQ Kelas III TBTQ Kelas VI	Kamis	15.00 – 16.10 16.10 – 17.20	
2.	Indar Sujoko, S.Pd 19690721 199903 1 002	PNS	Sepak Bola Kelas IV-VI Sepak Bola Kelas IV-VI	Selasa Sabtu	15.00 – 16.10 15.00 – 16.10	
3.	Nur Hayat, S.Pd.Jas -	GTT	Sepak Bola Kelas IV-VI Sepak Bola Kelas IV-VI	Selasa Sabtu	15.00 – 16.10 15.00 – 16.10	
4.	Anindita Rositawati -	GTT	Komputer Kelas IV Komputer Kelas V Komputer Kelas VI	Rabu Rabu Jumat	15.00 – 16.10 16.10 – 17.20 15.00 – 16.10	
5.	Supardi -	GTT	Pramuka Kelas IV Pramuka Kelas V Pramuka Kelas VI	Kamis Kamis Sabtu	15.00 – 16.10 16.10 – 17.20 15.00 – 16.10	
6.	Wiyono -	GTT	Seni Tari Kelas IV Seni Tari Kelas V	Senin Senin	15.00 – 16.10 16.10 – 17.20	

Sleman , 23 Maret 2015

Mengetahui
Pengawas TK/SD Kec. Sleman



Sajiono, S.Pd

NIP. 19550816 197512 1 002



Lampiran 13. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

A. Lokasi Penelitian



Lokasi Kegiatan Penelitian

B. Permohonan Ijin Penelitian



Pelaksanaan Permohonan Ijin Penelitian

C. Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian



Pelaksanaan Tes Kelentukan/ *Sit And Reach*



Pelaksanaan Tes Kelentukan/ *Sit And Reach*



Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



Pelaksanaan Tes Kelincahan/*Dogging Run*



Pelaksanaan Tes Kelincahan/*Dogging Run*