

**PENGARUH BERMAIN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS V SD NEGERI TLOGOADI
MLATI SLEMAN DIY**

SKRIPSI

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



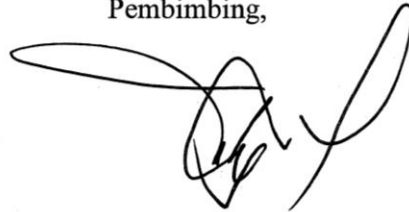
Oleh:
Ninda Nurmalia
NIM. 12604221021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY”, yang disusun oleh Ninda Nurmalia, NIM. 12604221021 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2016
Pembimbing,



Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd
NIP. 19581217 198803 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY”, yang disusun oleh Ninda Nurmalia, NIM. 12604221021, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, April 2016
Yang Menyatakan,

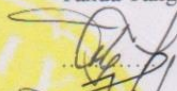





Ninda Nurmalia
NIM. 12604221021

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY”, yang disusun oleh Ninda Nurmalia, NIM. 12604221021 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 21 April 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Ketua Penguji		10-5-2016
Indah Prasetyawati TP, M.Or	Sekretaris Penguji		16-5-2016
Joko Purwanto, M. Pd	Penguji Utama		11-5-2016
Agus Susworo DM, M. Pd	Penguji Pendamping		11-5-2016

Yogyakarta, Mei 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 8

MOTTO

1. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. (QS. Al-Insyirah,6-8)
2. *The world is full of surprises, but there's always a happy tomorrow, like a colors of a rainbow, we will shine, we will shine.* (Kumon)
3. Profesional hidup adalah pelajaran tentang ikhlas. (Ninda Nurmalia)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini untuk orang yang saya sayangi:

1. Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Nursasmito dan Ibu Sartilah Widiastuti yang telah menjadi malaikat tak bersayap dalam hidup saya.
2. Kakak dan adik tersayang, Muhammad Thoriq Al-fatah dan Anggara Rifky Fauzy yang selalu memberikan semangat dan dukungan.

**PENGARUH BERMAIN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
TERHADAP KESEGRAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS V SD NEGERI TLOGOADI
MLATI SLEMAN DIY**

Oleh:
Ninda Nurmalia
NIM. 12604221021

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah keterbatasan sarana dan prasarana, perkembangan IPTEK yang berdampak pada menurunnya aktivitas gerak anak, kesegaran jasmani peserta didik yang dinilai kurang dengan menunjukkan sikap kurang bersemangat dan cepat lelah serta belum diketahuinya pengaruh permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah metode pra-eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* (perbandingan *pretest* dan *posttest* tanpa kelompok kontrol). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 39 siswa kelas V SD Negeri Tlogoadi, yang diambil sampel berjumlah 20 siswa putra. Instrumen yang digunakan adalah TKJI untuk anak usia 10-12 tahun dengan reliabilitas untuk putra 0,911 dan nilai validitas 0,884–(aitken) dan *treatment* bermain sepakbola empat gawang selama 12 kali pertemuan. Teknik analisis data menggunakan uji t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil rerata *pretest* dan *posttest* kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi dengan menggunakan *treatment* bermain sepakbola empat gawang. Hasil tersebut disimpulkan dari hasil beda rata-rata menggunakan *repaired t test* dengan hasil yang menunjukkan nilai t hitung -7,935 berada di luar daerah penerimaan H_0 yaitu $-2,093 - 2,093$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menyatakan bahwa H_a (Hipotesis alternatif) yang berbunyi “ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY” diterima.

Kata kunci: *kesegaran jasmani, sepakbola empat gawang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Bermain Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, serta sebagai Pembimbing Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan

waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Sri Mawarti M.Pd, Pembimbing akademik yang selalu memberikan bimbingan dan arahan guna menyelesaikan perkuliahan dengan sebaik-baiknya.
6. Bapak Drs. Agus S. Suryobroto M. Pd, Pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Hj. Sri Rukti Rohmini, S.Pd, Kepala sekolah SD Negeri Tlogoadi yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Bapak Sumija, A.Ma.Pd, Guru penjasorkes SD Negeri Tlogoadi atas dukungan dan bantuannya dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Teman-teman PGSD PENJAS A 2012 yang telah membantu saya selama perkuliahan maupun selama penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, April 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kesehatan Jasmani.....	7
2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	16
3. Hakikat Bermain.....	19
4. Hakikat Sepakbola.....	20
5. Hakikat Sepakbola Empat Gawang	24
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian	34
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi Hasil Penelitian	50
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	50
D. Saran-saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Kesegaran Jamani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 tahun ..	38
Tabel 2. Norma Penilaian TKJI.....	39
Tabel 3. Uji Normalitas	41
Tabel 4. Uji Homogenitas.....	42
Tabel 5. Uji t hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Lari 40 meter.....	43
Tabel 6. Uji t hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Gantung Siku Tekuk	44
Tabel 7. Uji t hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Baring Duduk.....	44
Tabel 8. Uji t hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Loncat Tegak	45
Tabel 9. Uji t hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Lari 600 meter.....	46
Tabel 10. Uji t hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Seluruh Item TKJI.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola Empat Gawang.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	56
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa	57
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari BAPEDA Sleman	58
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	59
Lampiran 5. Surat Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi	60
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan TKJI	61
Lampiran 7. Contoh Blangko Penilaian TKJI	67
Lampiran 8. Hasil Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> TKJI	68
Lampiran 9. Hasil Nilai Normatif dan Kategori <i>Pretest & Posttest</i> TKJI ...	70
Lampiran 10. Daftar Hadir Siswa	72
Lampiran 11. Daftar Nama Petugas TKJI	73
Lampiran 12. Program Latihan Sepakbola Empat Gawang	74
Lampiran 13. Perhitungan Hasil Menggunakan SPSS	130
Lampiran 14. Sertifikat Kalibrasi	134
Lampiran 15. Jadwal <i>Treatment</i> Sepakbola Empat Gawang	138
Lampiran 16. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	139
Lampiran 17. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> Program Latihan	140
Lampiran 18. Dokumentasi	141

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu upaya untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan salah satu mata pelajaran yang berfokus pada pengembangan aspek jasmani yang mempunyai ciri yang khas dan mendasar sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar. Pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada siswa sehingga dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara menyeluruh. Pendidikan jasmani diharapkan mampu meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani siswa yang berguna bagi kehidupan di masa yang akan datang.

Individu yang memiliki kesegaran jasmani yang baik diharapkan mampu melakukan tugas-tugasnya secara optimal. Namun pada kenyataannya, pada saat PPL di SD Negeri Tlogoadi kesegaran jasmani siswa putra masih rendah, hal ini terlihat pada saat pembelajaran penjasorkes dimana siswa putra menunjukkan sikap kurang bersemangat dan sering mengeluh mengalami kelelahan.

Selain itu faktor lain seperti, perkembangan IPTEK yang semakin pesat menyebabkan anak lebih memilih bermain *playstation* (PS), menonton televisi atau bermain *gadget*. Akibat dari itu semua anak menjadi pasif atau malas bergerak. Dampak langsung yang dirasakan akibat pola hidup yang demikian adalah menurunnya kemampuan fisik anak yang terkait dengan kesegaran jasmani.

Pencapaian tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sebaiknya mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode, materi, sarana dan prasarana, aktivitas belajar serta kesenangan siswa (Yudanto, 2011: 107). Pengaplikasian pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki banyak hambatan, mulai dari keterbatasan sarana dan prasarana, kesulitan mengembangkan materi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Kebutuhan sarana dan prasarana di sekolah dasar sering kali tidak tercukupi karena adanya keterbatasan, dalam hal ini kreativitas guru dalam memodifikasi sarana dan prasarana sangat penting untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa sekolah dasar supaya anak dalam mengikuti pembelajaran disertai dengan rasa senang serta aktif dalam bergerak. Pembelajaran pendidikan jasmani yang monoton menyebabkan siswa terlihat kurang antusias, apabila pembelajaran kurang menyenangkan membuat siswa menjadi jenuh dan malas bergerak yang menyebabkan kurang baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa.

Salah satu materi yang paling digemari oleh anak-anak yaitu sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu permainan cabang dalam olahraga yang sangat populer dan berkembang dalam masyarakat umum, tidak terkecuali di SD Negeri Tlogoadi. Menurut Sucipto dkk (2000: 7) dalam Agus S. Suryobroto (2015: 17) menyatakan bahwa, sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain, dan salah satunya

adalah penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang cenderung digemari oleh anak laki-laki. Akan tetapi dengan model permainan sepakbola sesungguhnya apabila diterapkan di sekolah dasar memerlukan lapangan yang luas dan kurang memungkinkan dimainkan oleh anak sekolah dasar. Oleh karena itu modifikasi permainan sepakbola sangat diperlukan dan disesuaikan dengan kebutuhan di lapangan.

Permainan sepakbola empat gawang adalah salah satu contoh modifikasi dalam permainan sepakbola. Permainan ini menggunakan empat gawang dan empat bola, sehingga membuat setiap pemain harus lebih aktif mencari posisi untuk mendapatkan umpan bola dari teman satu tim dan bekerjasama mencetak gol di gawang lawan sekaligus berusaha mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan gol oleh lawan. Keadaan antara harus menyerang dan bertahan akan membuat siswa harus ekstra konsentrasi dan tidak boleh lengah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui adakah pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY. Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani yang telah dimiliki siswa.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Keterbatasan sarana dan prasarana di SD Negeri Tlogoadi. Pada saat pembelajaran sepakbola gawang yang digunakan hanya menggunakan cone. Selain itu lapangan yang digunakan untuk pembelajaran harus berbagi dengan SD yang lain.
2. Perkembangan IPTEK berdampak pada menurunnya aktivitas gerak anak.
3. Kesegaran jasmani peserta didik di SD Negeri Tlogoadi yang dinilai kurang karena pada saat pembelajaran penjasorkes menunjukkan sikap kurang bersemangat dan cepat lelah.
4. Belum diketahui tentang pengaruh permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas perlu adanya pembatasan-pembatasan yang bersifat menyederhanakan dan menyempitkan lingkungan permasalahan tanpa mengurangi sifat ilmiah dan penelitian ini. Pembatasan masalah ditujukan agar cakupan penelitian tidak terlalu luas sehingga tidak lepas dari masalah yang sedang diteliti. Penelitian ini ditekankan pada adakah pengaruh permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “adakah pengaruh permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan referensi umumnya pada orang yang menekuni dunia olahraga dan khususnya bagi guru pendidikan jasmani.
- b. Penelitian ini dapat menjadi khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pihak sekolah, diharapkan penelitian ini memberikan gambaran dan masukan tentang model permainan sepakbola empat gawang, sehingga dapat menentukan kebijakan yang berhubungan dengan kesegaran jasmani siswa.

- b. Bagi guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam usaha menyusun program pembelajaran yang berkualitas agar mampu meningkatkan kebugaran itu sendiri.
- c. Bagi siswa, penelitian ini memberikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi lebih baik.
- d. Bagi lembaga atau instansi, yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- e. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menjadi informasi pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah dasar.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Dukungan fisik merupakan salah satu hal yang diperlukan setiap individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk menunjang aktivitas tersebut diperlukannya kesegaran jasmani. Kegiatan fisik maupun nonfisik diperlukan adanya kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik berfungsi meningkatkan kinerja seseorang menjadi lebih optimal. Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2004: 2) kesegaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Santoso Giriwijoyo, dkk (2012: 21) menyatakan bahwa, kesegaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis yang dapat mengatasi tuntutan jasmani seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-

hari dan masih mempunyai cadangan kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik untuk esok harinya.

Menurut Giri Wiarto (2013: 169), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti di sini maksudnya yaitu setelah seseorang melakukan suatu kegiatan, orang tersebut masih mempunyai semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya ataupun untuk kegiatan mendadak lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis menarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya rasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya. Aktivitas yang dilakukan setiap individu tentunya berbeda-beda. Hal tersebut berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki individu tersebut.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang dalam menunjang kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih optimal dibandingkan dengan orang yang memiliki kesegaran jasmani rendah. Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa

komponen. Suharjana (2004: 8) komponen kesegaran jasmani terbagi menjadi dua, yaitu:

- 1) *Health related fitness* yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Kesegaran jasmani ini ditinjau dari kesehatan seseorang
- 2) *Motor fitness* yaitu kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan. Kesegaran jasmani ini ditinjau dari keterampilan gerak seseorang.

Kesegaran jasmani setiap individu tentunya berbeda-beda, tergantung dari tinggi rendahnya aktivitas yang dilakukan setiap individu. Semakin tinggi aktivitas yang dilakukan maka semakin baik pula kesegaran jasmaninya. Agar dapat tercipta kesegaran jasmani yang baik, seseorang dituntut untuk aktif dalam kegiatan sehari-hari, misalnya giat berolahraga dan melakukan pola hidup sehat. Selain itu agar kesegaran jasmani baik seseorang harus menjaga dan memelihara setiap komponen kesegaran jasmaninya. Rusli Lutan (2002: 8) menyatakan bahwa, komponen kesegaran jasmani terdiri dari:

- 1) Kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang terdiri atas:
 - a) daya tahan aerobik
 - b) kekuatan otot
 - c) daya tahan otot
 - d) fleksibilitas
- 2) Kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan:
 - a) koordinasi
 - b) keseimbangan
 - c) kecepatan
 - d) agilitas

- e) power
- f) waktu reaksi

Berikut ini merupakan penjelasan dari komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan:

1) Daya tahan paru jantung

Menurut Suharjana (2004: 9) menjelaskan bahwa, daya tahan jantung paru merupakan kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Peneliti menarik kesimpulan bahwa daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung seseorang dalam menyuplai oksigen yang dibutuhkan otot tubuh dalam periode waktu yang lama untuk melakukan aktivitas.

2) Kekuatan otot

Giri Wiarto (2013: 171) menyatakan bahwa, kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Djoko Pekik (2004: 4) mengatakan bahwa, kemampuan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam suatu usaha. Peneliti menarik kesimpulan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan sekelompok otot seseorang untuk mengatasi ketahanan atau melawan beban dalam suatu usaha tertentu.

3) Daya tahan otot

Menurut R. S. Harisenjaya (1993: 1) menyatakan bahwa, daya tahan otot merupakan kemampuan bagian otot sanggup melakukan pekerjaan berulang-ulang dengan jangka waktu yang lama. Daya

tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama (Djoko Pekik, 2004: 4). Peneliti menarik kesimpulan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot seseorang dalam melakukan aktivitas pekerjaan dalam periode waktu yang lama.

4) Fleksibilitas

Giri Wiarto (2013:1171) menyatakan bahwa fleksibilitas merupakan kemudahan dalam bergerak terutama yang terjadi pada otot dan sendi. Sedangkan, menurut Djoko Pekik (2002: 74) fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Penulis menarik kesimpulan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan otot dan sendi seseorang untuk melakukan gerakan yang luas.

Berikut ini merupakan penjelasan dari komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan:

1) Koordinasi

Menurut Suharjana (2004: 10), koordinasi adalah perpaduan antara beberapa unsur gerak dengan cara memperkecil resiko guna memperoleh hasil maksimal dan efisien. Koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Djoko Pekik, 2002: 77). Dapat ditarik kesimpulan bahwa, koordinasi yaitu kemampuan seseorang

dalam melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat, tepat dan efisien.

2) Keseimbangan

Giri Wiarto (2013: 171) menyatakan bahwa, keseimbangan yaitu pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak. Pendapat serupa disampaikan oleh Suharjana (2004: 9) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri. Dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap tubuh yang seimbang pada saat statis atau dinamis.

3) Kecepatan

Djoko Pekik (2002: 73) menyatakan bahwa, kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang singkat. Sedangkan, menurut pendapat Giri Wiarto (2013:171) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dapat disimpulkan kecepatan merupakan kemampuan gerak seseorang untuk menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu yang singkat.

4) Agilitas

Suharjana (2004: 9) menjelaskan bahwa, agilitas merupakan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat. Pendapat

serupa juga dikemukakan oleh Giri Wiarto (2013: 171) yang menyatakan bahwa, agilitas adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa agilitas adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan tepat dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

5) Daya ledak (Power)

Suharjana (2004: 9) menyatakan bahwa daya ledak (power) adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Menurut Giri Wiarto (2013: 171) daya ledak (power) adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kombinasi hasil kali dari kekuatan dan kecepatan.

6) Waktu reaksi

Giri Wiarto (2013:171) waktu reaksi merupakan lamanya waktu antara perangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan. Waktu reaksi merupakan waktu yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsang (Depdiknas, 2000: 57). Dapat disimpulkan bahwa waktu reaksi merupakan lamanya waktu yang dibutuhkan untuk menerima rangsangan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada setiap orang tentunya berbeda-beda. Ada individu yang mempunyai status kesegaran jasmani tinggi dan ada pula

individu yang mempunyai status kebugaran jasmani rendah. Menurut Giri Wiarto (2013: 169), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: umur, jenis kelamin, genetik, makanan dan rokok.

1) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuh.

2) Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan tapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.

3) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

4) Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi karbohidrat (67-70%).

5) Rokok

Kadar CO yang dihisap akan mengurangi VO₂ MAX, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Pendapat lain mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (1999: 73-75), antara lain:

1) Intensitas latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya.

2) Kekhususan Latihan

Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditunjukkan bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditunjukkan terhadap kelompok otot yang terlibat.

3) Frekuensi latihan

Seberapa sering seseorang berlatih, hal itu akan berpengaruh pada perkembangan kebugaran jasmani. Latihan yang tidak teratur sama buruknya dengan orang yang tidak berlatih.

4) Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan lemahnya motivasi.

5) Motivasi berlatih

Untuk membangkitkan motivasi berlatih, pada anak-anak, guru/pelatih perlu merancang aneka variasi tugas yang menarik perhatian anak. Karena kegiatan berlatih itu juga perlu dilakukan di luar sekolah, maka faktor dorongan orangtua juga berperan.

Penulis menarik kesimpulan bahwa dari beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat berasal dari dalam individu maupun dari luar individu yang bersangkutan.

d. Takaran Latihan Kebugaran Jasmani

Keberhasilan dalam mencapai kebugaran jasmani tergantung dari latihan yang terprogram sesuai dengan kaidah takaran latihan yang benar. Djoko Pekik (2004: 17) menjelaskan bahwa keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensitas, dan *Time*) yaitu sebagai berikut:

- 1) Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya: Senin – Rabu – Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.
- 2) Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah

60% - 90% dari denyut jantung maksimal (220 dikurangi umur dalam tahun). Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan *aerobic* menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*).

- 3) *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kesegaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Peneliti menarik kesimpulan bahwa takaran latihan sangat diperlukan dalam memperoleh kesegaran jasmani yang optimal. Keberhasilan dalam mencapai kesegaran jasmani dapat dipengaruhi dari dalam dan dari luar individu.

2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Guru perlu memahami bahwa semua siswa mempunyai kebutuhan meskipun kebutuhan setiap siswa beragam. Kebutuhan siswa juga bervariasi setiap tahapannya. Peran guru sangat penting dalam membantu kebutuhan tahap perkembangan siswa yang meliputi kebutuhan fisik, kognitif, emosi, sosial dan intelektual. Seorang guru perlu memahami karakteristik siswa sekolah dasar. Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 116), ciri-ciri khas anak masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar antara lain :

- a. Perhatian tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar dan realistis.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus .
- d. Akan memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peergroup* untuk bermain bersama, siswa membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Sukintaka (1991: 62) menyatakan bahwa, pada kelas atas kira-kira berumur antara 11 sampai dengan 12 tahun, mempunyai karakteristik:

a. Jasmani

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
- 2) Ada kesadaran mengenai badannya tidak baik.
- 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik
- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- 6) Waktu reaksi makin baik.
- 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- 8) Koordinasi makin baik
- 9) Badan lebih sehat dan kuat.
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri.

b. Psikis atau mental

- 1) Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah
- 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi
- 3) Sifat kepahlawanan kuat
- 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- 5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.
- 6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
- 7) Beberapa anak mudah putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
- 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang membenarkannya
- 10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.

c. Sosial Emosional

- 1) Pengantaran rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani
- 2) Menginginkan masuk kedalam kelompok sebaya, dan biasanya perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini.
- 3) Mudah dibangkitkan.
- 4) Putri menaruh perhatian terhadap laki-laki.
- 5) Ledakan emosi biasa saja.
- 6) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa
- 7) Senang sekali memuji dan mengagungkan.
- 8) Suka mengkritik tindakan orang dewasa.
- 9) Laki-laki membenci putri, sedang putri membenci laki-laki yang lebih tua.
- 10) Rasa bangga berkembang.
- 11) Ingin mengetahui segalanya

- 12) Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa.
- 13) Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi, dan mempertahankan sesuatu, atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau berbuat kesalahan.
- 14) Merindukan pengakuan diri dari kelompoknya.
- 15) Kerjasama meningkat terutama anak laki-laki. Kualitas kepemimpinannya mulai nampak.
- 16) Senang pada kelompok, dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin.
- 17) Menyukai pada kegiatan kelompok, melebihi kegiatan individu, mudah untuk bertemu.
- 18) Senang merasakan apa yang mereka kehendaki.
- 19) Loyal terhadap kelompok atau gang-nya
- 20) Perhatian terhadap kelompok yang sejenis, sangat kuat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SD N Tlogoadi kelas atas yaitu kelas V adalah sebagai berikut :

a. Segi Jasmani

Pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah, siswa sudah mempunyai kesadaran tentang bentuk badan siswa, rata-rata siswa putra lebih suka permainan yang cenderung kasar, pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak semua siswa baik, reaksi dan koordinasi yang dimiliki oleh siswa sudah mulai berjalan dengan baik. Perbedaan jenis kelamin antara siswa putra dan putri semakin terlihat nyata, siswa sudah terlihat memiliki badan sehat dan kokoh, tidak semua siswa mempunyai pertumbuhan tungkai yang baik dibandingkan dengan anggota badan atas.

b. Segi Psikis dan Mental

Sebagian besar siswa mempunyai rasa senang terhadap permainan yang menggunakan bola, siswa terlihat menyukai permainan yang

berbentuk organisasi, siswa sudah mempunyai rasa solidaritas terhadap siswa lain, dan tidak semua siswa bisa menyelesaikan segala sesuatu dengan tepat waktu.

c. Segi Sosial dan Perasaan

Sebaian besar siswa mempunyai emosi yang belum stabil, siswa masih terpengaruh oleh teman-teman siswa, siswa cenderung bermain dengan teman sesuai kelompok-kelompok yang siswa miliki, siswa juga memiliki rasa bangga atas apa yang siswa capai, didalam melakukan pekerjaan siswa cenderung masih didorong oleh guru.

3. Hakikat Bermain

Bermain merupakan aktivitas yang disukai anak-anak dan mampu membawa anak perubahan yang lebih baik. Bermain akan menimbulkan perasaan senang pada diri anak. Menurut Maykes S (2001: 7) para tokoh yang tergabung dalam teori kognitif masing-masing memberikan pandangannya mengenai bermain adalah sebagai berikut:

- a. Jerome Burner
Fungsi bermain adalah sebagai sarana mengembangkan kreativitas dan fleksibilitas. Dalam bermain yang lebih penting adalah makna bermain dan bukan hasil akhir.
- b. Sutton Smith
Variabilitas bermain memegang faktor kunci dalam perkembangan manusia. Pentingnya bermain dalam perkembangan manusia adalah untuk menunjang potensi adaptif.
- c. Jeromi Singer
Bermain memberikan suatu cara bagi anak untuk memajukan kecepatan masuknya perangsangan (stimulasi) baik dari luar maupun dari dalam diri.
- d. Lev Vygostsky

Bermain memiliki peran langsung terhadap perkembangan kognisi seorang anak, karena anak kecil tidak mampu berpikir abstrak karena bagi mereka makna dan objek berbau menjadi satu.

Definisi lain tentang bermain, menurut Sukintaka (1991: 11) sifat bermain dijelaskan sebagai berikut:

- a. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
- b. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan
- c. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Penulis menarik kesimpulan bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela dengan tujuan memperoleh rasa senang dari aktivitas tersebut. Bermain bersama teman sangat baik untuk perkembangan kognisi anak.

4. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu permainan cabang dalam olahraga yang sangat populer dan berkembang dalam masyarakat umum.. Joseph A. Luxbacher (2011: 2) menyatakan bahwa di dalam pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam

daerah kotak penalti. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tapi pemain dapat menggunakan kaki, tungkai dan kepala. Gol akan tercipta dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan.

Penulis menarik kesimpulan bahwa sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang setiap tim beranggotakan 11 orang dan pelaksanaannya sangat diperlukan kerjasama tim dan penguasaan teknik dasar

b. Peraturan Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan digunakan dalam peraturan internasional. Menurut John D. Tenang (2007: 33-57), hal-hal yang berkaitan dengan peraturan permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Lapangan Permainan

Lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran panjang 90m-120m dan lebar 45m-90m. Untuk pertandingan berskala internasional, ukuran lapangan berbeda, yaitu dengan panjang 100m-110m dan lebar 64m-75m. Lebar garis lapangan tidak boleh lebih 12cm. Radius lingkaran tengah adalah 9,15m. Tiang gawang berukuran 7,32m x 2,44m dan lebar tiang tidak boleh lebih dari 12cm berwarna putih. Daerah penalti jaraknya 16,5m dari gawang. Tiang gawang dibuat dari bahan yang tidak membahayakan.

2) Bola

Bola terbuat dari kulit atau bahan lain yang telah disetujui FIFA. Ukuran lingkarannya harus 27-28 inci dengan berat

14-16 ons. Bola tidak boleh ganti selama pertandingan berlangsung tanpa seizin wasit.

3) Jumlah Pemain

Setiap tim terdiri dari 11 pemain, termasuk seorang kiper. Setiap pemain, kecuali kiper, bisa berubah posisi selama pertandingan. Seorang bek, gelandang atau penyerang bisa memerankan posisi sebagai kiper kalau kiper diberikan kartu merah apabila melakukan pelanggaran dan tidak ada cadangannya. Jumlah pergantian pemain dalam pertandingan Internasional sebanyak tiga kali. Alasan umum digantikannya seorang pemain adalah karena cedera, kelelahan, kurang efektifan, perubahan taktik, atau untuk membuang waktu pada akhir pertandingan. Pemain yang sudah diganti tidak diperbolehkan bermain kembali pada pertandingan tersebut.

4) Perlengkapan pemain

Perlengkapan yang harus dikenakan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek, pelindung tulang kering, dan sepatu bola.

5) Wasit

Wasit memiliki kewenangan penuh untuk memimpin pertandingan. Wasit berhak menentukan lamanya waktu pertandingan. Wasit bisa menghentikan pertandingan kalau ada pemain cedera atau alasan lain dan melanjutkan kembali pertandingan ketika semuanya normal kembali. Wasit juga boleh membatalkan pertandingan jika cuaca buruk atau terjadi campur tangan atau kerusakan di kalangan penonton. Wasit bisa memutuskan penalti atau memberi hukuman bahkan mengusir pemain ke luar lapangan karena melakukan pelanggaran. Keputusan wasit tidak bisa diganggu gugat.

6) Asisten wasit (hakim garis)

Seorang wasit akan dibantu dua asisten atau sering disebut hakim/ penjaga garis yang selalu membawa bendera kecil. Tugasnya membantu wasit ketika terjadi sepak pojok, tendangan gawang, lemparan ke dalam, *offside*, atau pelanggaran yang tidak sempat dilihat wasit. Ada juga wasit keempat yang bertugas memantau pelanggaran yang pemain atau pihak kedua dibangku cadangan atau ada pelatih yang melewati garis lapangan.

7) Lama permainan

Lama permainan sepakbola normal adalah 2 x 45 menit, ditambah istirahat selama 15 menit. Apabila kedudukan imbang maka diadakan perpanjangan waktu selama 2 x 15 menit sampai didapat pemenangnya. Namun, kalau masih sama kuat maka diadakan adu penalti.

- 8) Permulaan permainan
Kick off biasa dilakukan pada awal pertandingan, setelah mencetak gol dan memulai babak kedua. Bola akan ditempatkan di tengah lapangan. Sebelum *kick off* selalu dilakukan undian koin untuk menentukan posisi kedua tim di lapangan.
- 9) Bola keluar dan di dalam lapangan
Bola dinyatakan keluar atau tidak dimainkan ketika melewati garis gawang atau keluar lapangan.
- 10) Cara mencetak gol
Sebuah gol terjadi ketika seluruh bagian bola melewati garis mistar. Asalkan itu tidak dilakukan dengan melakukan lemparan, menggunakan tangan atau lengan dari tim yang melakukan serangan. Tim yang mencetak gol paling banyak dinyatakan sebagai pemenang. Jika tidak terjadi gol atau jumlah gol kedua tim sama maka pertandingan dinyatakan imbang.
- 11) *Offside*
Seorang pemain dinyatakan *offside* jika berada dibelakang pemain terakhir lawan. Keputusan *offside* sangat ditentukan oleh kecermatan hakim garis.
- 12) Pelanggaran
Seorang pemain yang melakukan pelanggaran dengan sengaja akan terkena hukuman dan wasit memberi kesempatan kepada tim lawan untuk melakukan tendangan bebas.
- 13) Tendangan bebas
Ada dua tipe tendangan bebas. Tendangan langsung (mengarah langsung ke gawang dan membuahkan gol) dan tidak langsung (diumpan ke rekan pemain lain).
- 14) Tendangan penalti
Kalau pemain melakukan sebuah pelanggaran terhadap lawan di dalam daerah penalti sendiri. Tendangan penalti dilakukan dari titik penalti dan semua pemain harus berada di luar kotak penalti.
- 15) Lemparan ke dalam
Untuk memulai pertandingan setelah bola keluar dari lapangan, bola harus dilemparkan dari titik saat bola meninggalkan lapangan.
- 16) Tendangan gawang
Tendangan gawang dilakukan kiper atau pemain belakang ketika bola terakhir ditendang ke luar oleh pemain lawan.
- 17) Tendangan sudut
Tendangan sudut atau tendangan pojok dilakukan bila pemain satu tim membuang bola ke belakang gawang atau di kedua sisi ketika mendapat tekanan dari pemain lawan.

B. Hakikat Sepakbola Empat Gawang

Agus S. Suryobroto (2015: 17) dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang menerangkan bahwa, permainan sepakbola di Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh orang-orang Belanda. Semula permainan ini dimainkan hanya oleh orang Belanda dan kaum bangsawan saja, akan tetapi lambat laun permainan sepakbola dimainkan juga oleh orang-orang pribumi. Seperti diketahui, bahwa orang Belanda menetapkan banyak aturan-aturan yang membatasi kegiatan bangsa pribumi. Sepakbola digunakan sebagai sarana atau media untuk mencapai berbagai macam tujuan, baik rekreatif, edukatif maupun prestatif.

Sucipto dkk. (2000: 7) dalam Agus S. Suryobroto (2015: 17) menjelaskan tentang pengertian sepakbola sebagai berikut: “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.” Hal ini berarti regu atau tim yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan.

Model permainan sepakbola sesungguhnya jika diterapkan di sekolah dasar memerlukan lapangan yang luas dan kurang memungkinkan jika dimainkan oleh anak sekolah dasar. Oleh karena itu modifikasi permainan sepakbola sangat diperlukan dan disesuaikan dengan kebutuhan di

lapangan. Selain itu keterbatasan sarana dan prasarana membuat permainan sepakbola menjadikan salah satu hambatan pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan sepakbola empat gawang menjadi alternatif dalam mengatasi masalah tersebut.

a. Permainan Sepakbola Modifikasi dengan Empat Gawang

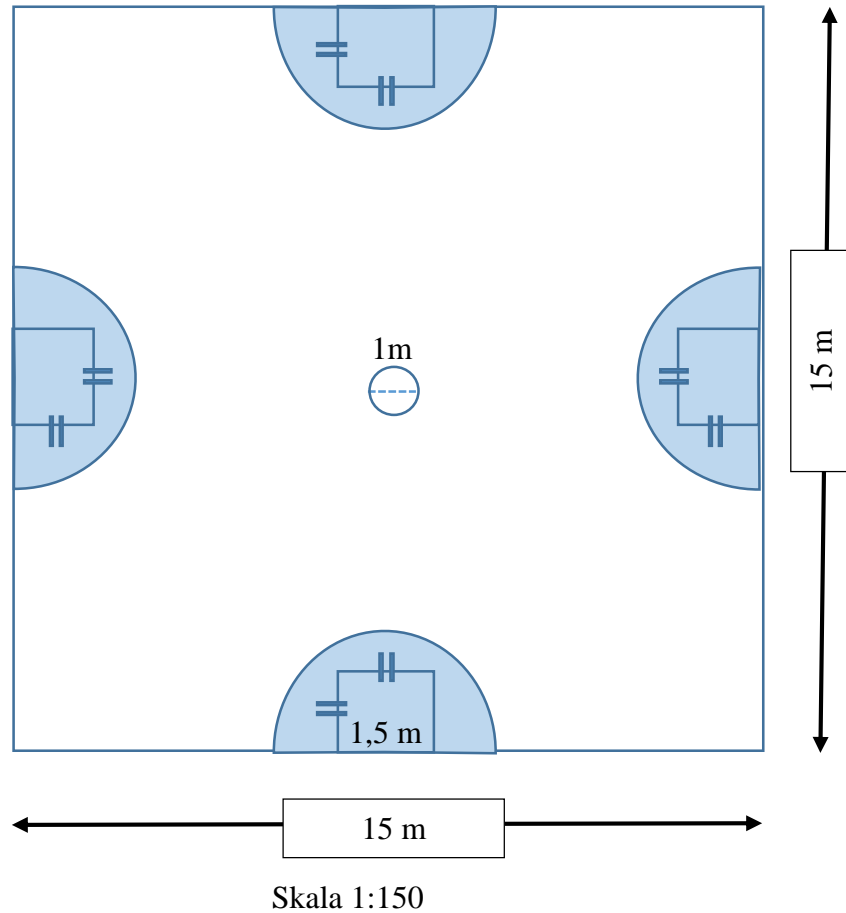
Agus S. Suryobroto (2015: 18) dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang menerangkan bahwa dalam realitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terjadi masalah yang besar, yaitu terbatasnya sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di sekolah sangat minim, apalagi terkait dengan prasarana, sekolah tidak memiliki lapangan atau halaman yang luas (memadai). Para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus kreatif dalam mengatasi hal tersebut. Permainan sepakbola dengan empat gawang merupakan salah satu modifikasi dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia.

Bentuk permainan sepakbola modifikasi dengan empat gawang secara lengkap akan diuraikan berikut ini:

1) Sarana dan Prasarana Sepakbola Empat Gawang

Agus S. Suryobroto (2015: 19) dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah

Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang menerangkan bahwa:



Gambar 1. Lapangan Sepakbola Empat Gawang
Sumber: Agus S. Suryobroto (2015: 18)

Lapangan sepakbola modifikasi berbentuk bujur sangkar dengan ukuran sisi-sisinya 15 meter. Masing-masing gawang berukuran lebar 1,5 meter dan tinggi 1,5 meter dengan diameter gawang 5 cm, diameter lingkaran tengah 1 meter. Garis lapangan dengan tebal 5 cm. Daerah bebas serang dibuat di sekitar gawang, yaitu setiap pemain yang akan memasukkan bola ke gawang lawan harus dari luar daerah bebas serang, dan regu bertahan juga harus

berada di luar daerah tersebut. Jadi dalam permainan ini tanpa penjaga gawang.

2) Peraturan Sepakbola Empat Gawang

Agus S. Suryobroto (2015: 19) dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang menerangkan bahwa:

Aturan main dalam permainan sepakbola empat gawang adalah sebagai berikut: Semua anak dikumpulkan lebih dahulu dan diberi penjelasan aturan permainan dan agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya. Jumlah pemain setiap regu ada 5 orang anak, dan jumlah regu ada 4 regu sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B atau C atau D.

Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi wasit/mandiri). Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain, di sini untuk menanamkan sikap kejujuran. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah lapangan, di sini untuk menanamkan sikap tanggung jawab dan kepedulian. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja, di sini untuk menanamkan sikap kerjasama. Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai bola dan

memasukkan ke gawang regu yang lain, di sini untuk menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab.

Setelah permainan sudah berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola, sehingga menjadi 4 buah bola. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu yang lain. Permainan dengan 4 buah bola dilakukan dengan waktu 10 menit. Di sini posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan, bukan menjadi wasit.

3) Nilai-nilai yang diperoleh dalam Permainan Sepakbola Empat Gawang

Agus S. Suryobroto (2015: 20-21) dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang menerangkan bahwa hasil yang diperoleh dalam permainan sepakbola 4 gawang sebagai berikut:

- 1) jasmani
- 2) kejujuran
- 3) kepedulian
- 4) tanggung jawab
- 5) disiplin
- 6) kerjasama
- 7) kemandirian.

Penulis menarik kesimpulan bahwa dalam bermain sepakbola empat gawang banyak sekali manfaat atau nilai nilai yang diperoleh siswa dari segi jasmani dan menanamkan sikap

kejujuran, kepedulian, tanggung jawab, disiplin, kerjasama dan kemandirian.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang mempunyai relevansi dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Agus S. Suryobroto (2015) yang berjudul “Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) dengan langkah-langkah: 1) mengumpulkan informasi dilapangan; 2) melakukan analisis terhadap informasi yang dikumpulkan; 3) mengembangkan produk/draf awal; 4) melakukan validasi dan revisi produk/draf awal; 5) melakukan uji coba dan revisi; 6) menyusun produk akhir. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah produk yaitu panduan permainan sepakbola empat gawang lengkap dengan aturan main serta sarana dan prasarananya dalam pendidikan karakter kemandirian, kejujuran, kepedulian, tanggung jawab, disiplin, kerjasama dan meningkatnya tingkat kesegaran jasmani peserta didik di sekolah dasar.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wike Resti Apriliantika (2015) yang berjudul “Pengaruh Bermain Sepakbola Empat Gawang Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Karangjati Ngaglik Sleman DIY”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design* dan instrumen berupa Tes Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan yang signifikan antara hasil rerata *pretest* dan *posttest* kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Karangjati dengan menggunakan *treatment* bermain sepakbola empat gawang. Hasil tersebut dapat disimpulkan dari hasil beda rata-rata menggunakan *repaired t test* dengan hasil yang menunjukkan nilai t hitung -13.104 berada di luar daerah penerimaan H_0 yaitu $-2.0555 - 2.0555$ dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.025$. Hasil tersebut menyatakan bahwa H_a (hipotesis alternatif) yang berbunyi “ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Karangjati, Ngaglik, Sleman, DIY” diterima.

C. Kerangka Berpikir

Dalam pendidikan jasmani guru berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Hal tersebut membuat guru harus kreatif dalam membuat bentuk pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa. Keterbatasan sarana di sekolah yang dihadapi bisa diatasi dengan memodifikasi sarana dan prasarana maupun peraturan permainan. Permainan sepakbola empat gawang merupakan salah satu model

pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana dan mengembangkan potensi yang ada pada siswa.

Bermain sepakbola empat gawang diharapkan mampu memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak aktif dan mendorong anak untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik. Peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY. Penelitian ini diharapkan bermanfaat akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto (2010: 110) dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir seperti yang telah disajikan di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ho: tidak ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi.
2. Ha: ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dalam mengumpulkan data dan memperoleh informasi terkait penelitian yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang tidak menggunakan kelompok kontrol. Desain penelitian ini difokuskan sebagai berikut:

$$\boxed{O_1 \text{ X } O_2}$$

Sumber: Suharsimi Arikunto (2010: 124)

Keterangan:

O_1 : *Pretest*

X : *Treatment*

O_2 : *Posttest*

Observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu dilakukan sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre-test*. *Pretest* yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Treatment* (X) dalam penelitian ini adalah bermain sepakbola empat gawang. Observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *posttest*. *Posttest* dilakukan juga dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) setelah pemberian 12 kali *treatment* dalam kurun waktu 4 minggu dengan bermain sepakbola empat gawang. Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_2 - O_1$ diasumsikan merupakan efek *treatment* atau eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2010: 124).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Sedangkan variabel terikatnya adalah bermain sepakbola empat gawang.

Berikut ini akan dikemukakan definisi operasional mengenai kebugaran jasmani dan permainan sepakbola empat gawang:

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh siswa kelas V SD Negeri Tlogoadi untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya rasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya. Kebugaran jasmani diukur dengan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk anak umur 10-12 tahun sebagai *pre-test* sekaligus *post-test*, yang meliputi; tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

2. Bermain Sepakbola Empat Gawang

Sepakbola empat gawang merupakan permainan dengan jumlah pemain setiap regu ada 5 orang anak dan jumlah regu ada 4 regu sesuai dengan jumlah gawang, lapangan sepakbola dimodifikasi berbentuk bujur sangkar dengan ukuran sisi-sisinya 15 meter. Masing-masing gawang berukuran lebar 1,5 meter dan tinggi 1,5 meter dengan diameter gawang 5 cm, diameter lingkaran tengah 1 meter. Garis lapangan dengan tebal 5 cm. Permainan sepakbola empat gawang ini sebagai *treatment* yang diberikan 12 kali selama 4 minggu.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat untuk pengambilan data penelitian ini adalah di SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu 4 minggu dengan waktu pertemuan sebanyak 12 kali pertemuan.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY yang berjumlah 39 siswa, yang terdiri dari 20 siswa putra dan 19 siswa putri.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa putra, diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil subjek penelitian didasarkan atas tujuan tertentu. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* karena:

- a. Siswa berjenis kelamin putra kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati Sleman
- b. Siswa putra sudah pernah mengikuti ekstrakurikuler sepakbola

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah baku yaitu dengan tes kebugaran jasmani (TKJI) 2010 untuk anak umur 10-12 tahun yang diterbitkan oleh Kemendiknas (2010: 1-31). Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai reliabilitas untuk putra 0,911 dan nilai validitas 0,884 – (Aitken) dan *treatment* permainan sepakbola empat gawang yang dilaksanakan selama 12 kali pertemuan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan *Pretest* atau Tes Awal

- 1) Seluruh 20 siswa putra yang akan diteliti dibariskan menjadi 2 kelompok. Siswa diberi pengarahan tentang pelaksanaan *Pretest* dengan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun sesuai dengan prosedur, tata cara, urutan tes, dan ketentuan-ketentuan. Peneliti memberi contoh gerakan yang harus dilakukan siswa.
- 2) Siswa melakukan pemanasan secukupnya.
- 3) Pemberangkatan untuk 3 orang siswa untuk lari 40 meter.
- 4) Setelah itu siswa menuju ke pos gantung siku tekuk dan melakukan tes. Setelah ketiga orang selesai melaksanakan tes gantung siku

- tekuk, petugas start pada lari jarak pendek 40 meter baru memberangkatkan 3 orang berikutnya.
- 5) Sementara itu, 3 orang urutan pertama yang telah menyelesaikan tes gantung siku tekuk langsung menuju pos baring duduk untuk melaksanakan tes baring duduk 30 detik.
 - 6) Kemudian dilanjutkan tes pada pos loncat tegak, dan terakhir lari 600 meter.
- b. Pemberian *treatment* atau perlakuan berupa bermain sepakbola empat gawang yang dilakukan dalam 12 kali latihan.
- c. Pelaksanaan *Posttest* atau Tes Akhir
- 1) Seluruh 20 siswa putra yang akan diteliti dibariskan menjadi 2 kelompok. Siswa diberi pengarahan tentang pelaksanaan *Pretest* dengan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun sesuai dengan prosedur, tata cara, urutan tes, dan ketentuan-ketentuan. Peneliti memberi contoh gerakan yang harus dilakukan siswa.
 - 2) Siswa melakukan pemanasan secukupnya.
 - 3) Pemberangkatan untuk 3 orang siswa untuk lari 40 meter.
 - 4) Setelah itu siswa menuju ke pos gantung siku tekuk dan melakukan tes. Setelah ketiga orang selesai melaksanakan tes gantung siku tekuk, petugas start pada lari jarak pendek 40 meter baru memberangkatkan 3 orang berikutnya.

- 5) Sementara itu, 3 orang urutan pertama yang telah menyelesaikan tes gantung siku tekuk langsung menuju pos baring duduk untuk melaksanakan tes baring duduk 30 detik.
- 6) Kemudian dilanjutkan tes pada pos loncat tegak, dan terakhir lari 600 meter.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji prasyarat normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka data tersebut dinyatakan memiliki sebaran yang normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas diperlukan untuk pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. (Suharsimi Arikunto, 2010: 363). Uji homogenitas pada penelitian ini

menggunakan test homogeneity of variances dengan SPSS 16. Test homogeneity of variances digunakan untuk mengetahui apakah asumsi bahwa kelompok sampel yang ada mempunyai varian yang sama (homogen), (Hartono, 2014: 170). Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Jonathan Sarwono, 2010: 86).

2. Uji t

Penelitian ini menggunakan uji t dua sampel berpasangan (paired-sample t test) dengan SPSS 16. Menurut Sofyan Yamin dkk (2009: 56) paired-sample t test digunakan untuk membandingkan apakah terdapat perbedaan dan kesamaan rata-rata antara dua kelompok sampel data yang saling berkaitan/berpasangan.

Data penelitian diolah dengan menggunakan tabel kriteria kesegaran jasmani untuk anak usia 10-12 tahun. Kriteria penilaian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jamani Indonesia untuk Putra Umur 10-12 tahun

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d. – 6,3"	>51"	>23	>46	s.d.-2' 09"	5
4	6,4"-6,9"	31"-51"	18-22	38-45	2' 10"-2' 30"	4
3	7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2' 31"-2' 45"	3
2	7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2' 46"-3' 44"	2
1	8,9"- dst	4"-dst	0-3	23 dst	3' 45" dst	1

Sumber: Kemendiknas (2010: 24)

Tabel 2. Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Kemendiknas (2010: 25)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu memberikan perlakuan terhadap sampel yang diteliti. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Tlogoadi yang berada di Desa Tlogoadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi DIY. Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas V (lima) SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY yang berjumlah 20 orang siswa. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 3 Februari 2016 sampai dengan 4 Maret 2016. Penelitian ini dilaksanakan dalam 14 kali pertemuan, dengan 1 kali *pretest*, 12 kali pemberian *treatment*, dan 1 kali *posttest*.

Pengaruh *treatment* terhadap kebugaran jasmani siswa putra sekolah dasar maka harus dilakukan dengan pengukuran awal (*pretest*). *Pretest* dilakukan pada tanggal 3 Februari 2016 menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2010 (TKJI) untuk umur 10-12 tahun yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

Selanjutnya dilaksanakan *treatment* selama 12 kali pertemuan dengan bermain sepakbola empat gawang dalam 3 kali seminggu selama 4 minggu berturut-turut, yaitu dari tanggal 5 Februari 2016 sampai dengan 2 Maret 2016.. Setelah pemberian *treatment* kemudian dilaksanakan *posttest* pada tanggal 4 maret 2016 menggunakan instrumen yang sama dengan TKJI untuk umur 10-12 tahun.

Ada tidaknya pengaruh kesegaran jasmani yang telah dicapai setelah diberikannya bermain sepakbola diukur dengan membandingkan antara *pretest* dan *posttest*. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif, sehingga apabila ada peningkatan nilai rata-rata dari data *pretest* ke data *posttest*, maka ada pengaruh kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi. Analisis Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* dari Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi. Penelitian ini menghasilkan data sebagai berikut:

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Pengujian uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *one sample kolmogorov-Smirnov*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

		<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	12,55	14,50
	Std. Deviation	1,932	2,090
Most Extreme Differences	Absolute	0,112	0,155
	Positive	0,112	0,155
	Negative	-0,092	-0,145
Kolmogorov-Smirnov Z		0,501	0,695
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,963	0,719

Uji Normalitas yang disajikan pada tabel di atas dapat dijelaskan jika hasil signifikansi data *pretest* sebesar $0,963 > 0,05$ dan signifikansi data *posttest* sebesar $0,719 > 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* terdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antarkelompok data. Adapun hipotesis yang akan diuji memiliki sebagai berikut: H_0 yaitu kedua varian identik (homogen), H_a yaitu kedua varian tidak identik (heterogen). Dengan ketentuan apabila nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan apabila nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak.

Hasil homogenitas dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Test	Levene Statistic	df1	df2	Sign.	Keterangan
TKJI	0,82	3	12	0,507	Homogen

Uji homogenitas pada tabel di atas dapat diketahui bahwa besarnya angka *levене statistic* 0,82 sedangkan sign. $0,507 > 0,05$, dengan demikian H_0 diterima, yang berarti asumsi bahwa kedua varian populasi adalah identik (homogen) dapat diterima.

b. Uji t

Uji t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi” berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Uji t yang digunakan adalah uji t untuk dua sampel yang berpasangan. Asumsi yang digunakan adalah jika t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , maka H_a diterima. Asumsi kedua adalah nilai signifikansi harus lebih kecil dari 0,05. Jika data memenuhi 2 prasyarat asumsi, maka H_a diterima dan disimpulkan ada perubahan yang signifikan. Berikut ini adalah penjabaran analisis data yang dilakukan, sebagai berikut:

- 1) Uji t terhadap hasil *Pretest dan Posttest* item TKJI lari 40 meter atau lari cepat.

Tabel 5. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Lari 40 meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	t tabel	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,65	-3,327	2,093	0,004
<i>Posttest</i>	3,10			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. 0,004 < 0,05. Nilai t tabel berada -2,093 – 2,093, sedangkan nilai t hitung -3,327. Daerah penerimaan H_0 berada pada -2,093 – 2,093 sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan

bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI lari 40 meter.

- 2) Uji t terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* item TKJI Gantung Siku Tekuk.

Tabel 10. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Gantung Siku Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi, DIY.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	t tabel	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,50	-2,629	2,093	0,017
<i>Posttest</i>	2,90			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. $0,017 < 0,05$. Nilai t tabel berada $-2,093 - 2,093$, sedangkan nilai t hitung $-2,629$. Daerah penerimaan H_0 berada pada $-2,093 - 2,093$, sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI gantung siku tekuk.

- 3) Uji t terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* item TKJI Baring Duduk.

Tabel 11. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Baring Duduk Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi, DIY.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	t tabel	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	3,10	-2,932	2,093	0,009
<i>Posttest</i>	3,65			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. $0,009 < 0,05$. Nilai t tabel berada $-2,093 - 2,093$,

sedangkan nilai t hitung -2,932. Daerah penerimaan Ho berada pada -2,093 – 2,093, sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan Ho, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI baring duduk.

4) Uji t terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* item TKJI Loncat Tegak

Tabel 12. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi, DIY.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	t tabel	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,90	-1,710	2,093	0,104
<i>Posttest</i>	3,10			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. 0,10, > 0,05. Nilai t tabel berada -2,093 – 2,093, sedangkan nilai t hitung -1,710 Daerah penerimaan Ho berada pada -2,093 – 2,093 sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan Ho, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI loncat tegak.

- 5) Uji t terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* item TKJI Lari 600 meter.

Tabel 9. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Lari 600 meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi, DIY.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	t tabel	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	1,40	-2,651	2,093	0,016
<i>Posttest</i>	1,85			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. 0,016 < 0,05. Nilai t tabel berada -2,093 – 2,093, sedangkan nilai t hitung -2,651. Daerah penerimaan Ho berada pada -2,093 – 2,093, sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan Ho, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI lari 600 meter.

- 6) Uji t terhadap Hasil *Pretest* dan *Posttest* Total Nilai Tes TKJI

Tabel 10. Uji t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means				
		t hitung	t tabel	Sig. (1-tailed)	Selisih	%
<i>Pretest</i>	12,55	-7,935	2,093	0,000	1,95	15,53
<i>Posttest</i>	14,50					

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil t hitung (-7,935) < t tabel (2,093), yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) berbunyi “ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY”.

B. Pembahasan

Data keseluruhan hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri Tlogoadi, yaitu terjadi pengaruh peningkatan sebesar 15,53%. Hasil uji t yang dilakukan pada satu persatu item tes TKJI siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi menunjukkan adanya perubahan signifikan dilihat dari nilai signifikansi dan daerah penerimaan H_0 .

Pengaruh perubahan peningkatan tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah (1) faktor umur, kesegaran jasmani seseorang akan meningkat hingga mencapai maksimal pada umur 25-30, kemudian akan terjadi penurunan fungsi tubuh 0,8%-1% per tahun. Mengingat umur sampel penelitian berada pada 10-12 tahun sehingga dimungkinkan terjadi kenaikan kesegaran jasmanai dengan diberikannya *treatment* sepakbola empat gawang, dan keseragaman umur sampel yang diteliti juga membuat hasil penelitian hampir seragam, yaitu peningkatan nilai kesegaran jasmani setelah diberikan *treatment* berada pada pada 2-3 poin, (2) faktor intensitas latihan, untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Penelitian ini juga telah menerapkan faktor tersebut yaitu dengan bertambahnya bola dari satu bola menjadi dua bola dan menjadi empat bola sehingga menyebabkan anak menjadi semakin aktif bergerak dan meningkatkan waktu *treatment* setiap 4 kali pertemuan (3) frekuensi latihan, seberapa sering seseorang berlatih, hal itu akan berpengaruh pada perkembangan kesegaran jasmani. Latihan yang tidak teratur sama

buruknya dengan orang yang tidak berlatih. Beberapa siswa yang mengikuti *treatment* latihan tidak teratur tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori kurang, yaitu 5 orang siswa. Namun ada juga 2 siswa yang tidak memenuhi *treatment* tetapi tingkat kesegaran jasmaninya pada saat *posttest* termasuk dalam kategori baik dan sedang, setelah peneliti melakukan wawancara terhadap siswa yang bernama Solikhin ternyata dalam kesehariannya siswa tersebut selalu membantu orang tuanya bekerja mencari pasir, kemudian siswa yang bernama Ghaling adalah seorang atlet sepakbola, siswa tersebut tidak berangkat sebanyak 3 kali karena mempunyai jadwal latihan di klub sepakbolanya sendiri. Peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas anak tersebut diluar *treatment* mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

Berdasarkan kajian teori sesuai dengan takaran latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensitas, dan *Time*) yaitu sebagai berikut; frekuensi yang digunakan dalam latihan bermain sepakbola empat gawang yaitu 3 kali perminggu yaitu, pada Hari Senin, Rabu, Jum'at, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh melakukan *recovery*. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih untuk meningkatkan kesegaran paru-jantung diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Dalam *treatment* ini digunakan durasi peningkatan waktu setiap 4 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut; 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 2 x 10 menit dan *recovery* 5 menit, 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 2 x 13 menit dan *recovery* 5 menit, 4 kali pertemuan dengan durasi 2 x 16 menit dan *recovery* 5 menit. Takaran latihan sangat diperlukan dalam

memperoleh kebugaran jasmani yang optimal. Takaran latihan perlu ditingkatkan secara periodik.

Treatment yang dilaksanakan selama 3 kali dalam satu minggu berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi, Sleman, DIY. Namun terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes, yaitu; 1) selama dilakukan *treatment* terdapat beberapa siswa yang kurang serius, 2) terdapat beberapa siswa yang tidak memenuhi 12 kali *treatment*, 3) kondisi fisik dan psikis siswa selama latihan.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan berbagai latihan. Bermain sepakbola empat gawang dapat menjadi salah satu alternatif terhadap pengaruh kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi dan mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang menjadi hambatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa bermain sepakbola empat gawang memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak jadi ada perbedaan signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) berbunyi “ada pengaruh permainan sepakbola empat gawang terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY” diterima. Bermain sepakbola empat gawang layak menjadi alternatif keterbatasan sarana dan prasarana

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi, yaitu: Jika guru dapat memahami peraturan permainan sepakbola empat gawang, maka permainan ini dapat menjadi satu alternatif permainan inovasi bagi kurangnya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani karena hanya memerlukan sedikit alat dan dapat dimodifikasi sesuai ketersediaan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak dapat dipantau, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes TKJI, seperti kondisi fisik, faktor psikologis siswa dan sebagainya.
3. Lapangan yang digunakan untuk lari 600 meter berbentuk persegi bukan bulat, sehingga lebih menyusahakan untuk siswa.

D. Saran

1. Guru pendidikan jasmani khususnya SD Negeri Tlogoadi harus lebih memperhatikan kebugaran jasmani, karena pada hasil *pretest* didapat hasil 65% siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang dan 5% siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 30% sisanya memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang. Dengan demikian berarti sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.
2. Guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan inovatif dalam memodifikasi permainan agar pembelajaran menjadi menyenangkan, tidak membosankan, menambah minat antusias siswa.
3. Kepada peneliti lain agar menambah jumlah *treatment* dan menambah kelompok kontrol sebagai pembandingan.
4. Jika penelitian dengan frekuensi tiga kali maka hari pelaksanaannya jangan ada yang berurutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2015). *Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang*. Laporan Penelitian FIK UNY: FIK UNY.
- Depdiknas. (2000). *Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta. FIK UNY
- _____. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*: Andi Offset.
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hartono. (2014). *SPSS 16.0 Analisis Data Statistika dan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Jonathan Sarwono. (2010). *Belajar Statistik Menjadi Mudah dan Cepat*. Yogyakarta: Andi Offdet
- Joseph Luxbacher. (2011). *Sepakbola Edisi 2*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6-9 tahun 10-12 tahun 13-15 tahun 16-19 tahun*. Jakarta: Kemendiknas.
- Mayke S. Tedjasaputra. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Pengembangan Kualitas Jasmani
- Rita Eka Izzati dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- R. S. Harisenjaya. (1993). *Penuntun Test Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Refika Aditama.
- Rusli Lutan. (1999). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan di Sekolah Dasar*. Jakarta:Depdiknas
- _____. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta:Depdiknas.
- Santoso Giriwijoyo dkk. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sofyan Yamin dkk. (2009). *SPSS Complete Teknik Analisis Statistik Terlengkap dengan Software SPSS*. Jakarta: Salemba Infotek.
- Suharjana. (2004). *Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta. FIK UNY

- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk D2 PGSD PENJASKES*. Yogyakarta: UNY Press.
- Tenang, John D. (2007). *Jurus Pintar Maen Bola*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Wike Riesti Apriliantika. (2015). *Pengaruh Bermain Sepakbola Empat Gawang Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD N Karangjati*. Jurnal Skripsi: FIK UNY.
- Yudanto. (2011). *Model Pemanasan dalam Bentuk Bermain pada Pembelajaran Sepakbola bagi Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 8, April 2011, No. 1. Yogyakarta: FIK-UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 038/UN.34.16/PP/2016. 22 Januari 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : 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 : Ninda Nurmalia.
NIM : 12604221021.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 1 Februari s.d 3 Maret 2016.
Tempat/obyek : SD Negeri Tlogoadi, Getas, Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Modifikasi Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.

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



Dekan.
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Negeri Tlogoadi.
 2. Kaprodi PGSD Penjas.
 3. Pembimbing TAS.
 4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2: Surat Ijin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
KANTOR KESATUAN BANGSA

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

Sleman, 25 Januari 2016

Nomor : 070 /Kesbang/ 303 /2016
Hal : Rekomendasi
Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Bappeda
Kabupaten Sleman
di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :
Dari : Dekan FIK UNY
Nomor : 038/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 22 Januari 2016
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "PENGARUH PERMAINAN MODIFIKASI SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI TLOGOADI GETAS SLEMAN" kepada:


Nama : Ninda Nurmalia
Alamat Rumah : Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul
No. Telepon : 089662695027
Universitas / Fakultas : UNY / FIK
NIM / NIP : 12604221021
Program Studi : S1
Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SDN Tlogoadi Mlati Sleman
Waktu : 25 Januari - 25 April 2016

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. ANI
Sleman Tingkat I, IV/b
NIP 19630511 199103 1 004

Lampiran 3: Surat Ijin dari BAPPEDA

 **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 / 327 / 2016

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/303/2016
Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 25 Januari 2016

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : NINDA NURMALIA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12604221021
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul
No. Telp / HP : 089662695027
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**PENGARUH PERMAINAN MODIFIKASI SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
TERHADAP KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS V SD
NEGERI TLOGOADI MLATI SLEMAN**

Lokasi : SD N Tlogoadi Mlati Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 25 Januari 2016 s/d 25 April 2016


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 menaati 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.

Dikeluarkan di Sleman
Pada Tanggal : 25 Januari 2016
a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.
Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan


ERNY MARYATUN, S.IP, MT
Perencana. W/a
NIP. 19720411 199603 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Mlati
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Mlati
6. Ka. SDN Tlogoadi Mlati Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 4: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di SDN Tlogoadi



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SD NEGERI TLOGOADI

Alamat : Jln. Kebon Agung Getas Gandekan Tlogoadi Mlati Sleman

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. Sri Rukti Rohmini S.Pd
NIP : 19560806 197803 2 004
Pangkat. Gol/Ruang : Pembina Tk I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat Sekolah : SD Negeri Tlogoadi, Dinas Pendidikan
Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman, DIY.

Menerangkan dengan sungguh – sungguh bahwa :

Nama : Ninda Nurmalia
NIM : 12604221021
Prodi : POR/ PGSD Panjas

Telah melakukan kegiatan penelitian di SD Negeri Tlogoadi dari tanggal 3 Februari 2016 sampai dengan tanggal 4 Maret 2016. Judul Penelitian “Pengaruh Permainan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tlogoadi”

Surat Keterangan ini dibuat dengan keadaan yang sebenarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Sleman, 31 Maret 2016

Kepala Sekolah



(Hj. Sri Rukti Rohmini S.pd)

NIP.19560806 197803 2 004

Lampiran 5: Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,536168

Nomor : 04/PGSD Penjas/I/2016
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS


Kepada Yth : **Agus Sumhendartin S., M.Pd**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Ninda Nurmalia
NIM : 12604221021
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Modifikasi Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogoadi Sleman

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mudah. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 7 Januari 2016
Kaprosdi PGSD Penjas.


Dr. Gunir, M.Pd
NIP. 19410926 200604 1 001

**PETUNJUK TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI) UNTUK
UMUR 10-12 TAHUN**

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 memiliki lintasan lanjutan.

2) Bendera star

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stopwatch

6) Serbuk kapur

7) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Petugas kebarangkatan

2) Pengukur waktu merangkap hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peseta berdiri dibelakang garis start

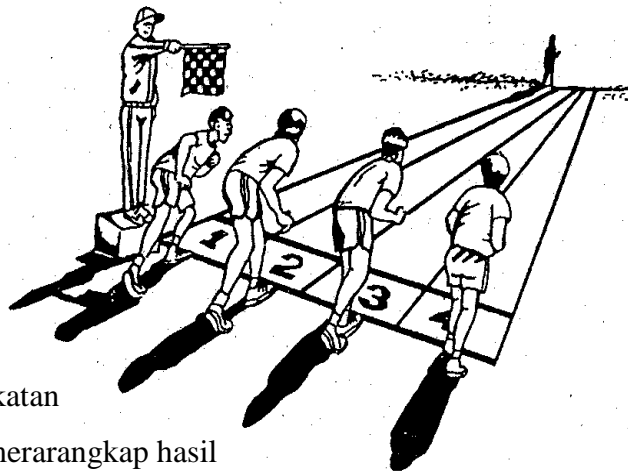
2) Gerakan

a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk berlari.

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 40 m.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

a) Pelari mencuri start



- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukuran waktu

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

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang telah dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik
- 2) Waktu dicatat satu di belakang koma.

2. Tes Gantung Siku 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 dan dinaikkan
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

c. Petugas tes

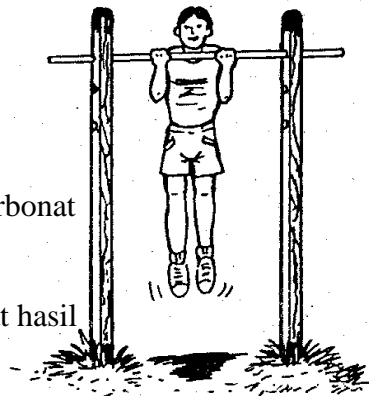
Pengukur waktu pmerangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telepak tangan menghadap ke belakang.



2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap gantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas satuan waktu detik.

Catatan:

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

3. Baring Duduk 30 detik

a. Tujuan

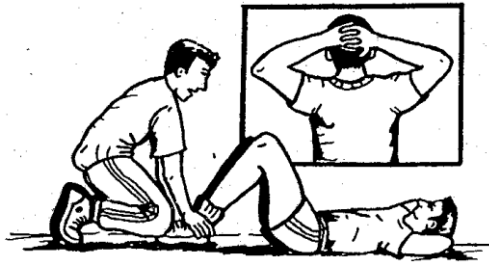
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Tkar atau 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 $\pm 90^0$ kedua tangan masing-masing diletakkan disamping telinga.
- b) Petugas atau peserta lain menekan atau memegang pergelangan kaki agar tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian kembali ke sikap permulaan.

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat.

Catatan:

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

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak dapat melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

1. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 50 meter dipasang pada dinding.
2. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
3. Serbuk kapur
4. Alat penghapus
5. Nomor dada

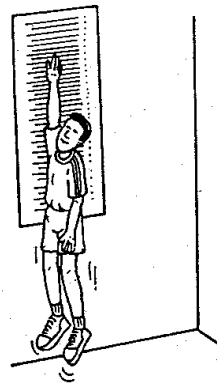
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada



papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9)

2) Gerakan

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

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

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

Catatan:

(1) Gerakan tidak dihitung jika posisi tangan tidak lagi di samping telinga

(2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha

(3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

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 pernapasan.

b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lari 600 meter

2) Stopwatch

3) Bendera start

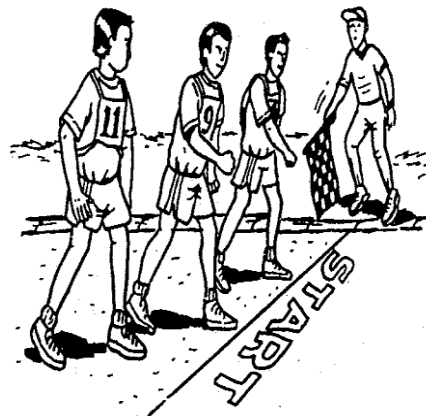
4) Peluit

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 permuluaan

Peserta berdiri di belakan 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:

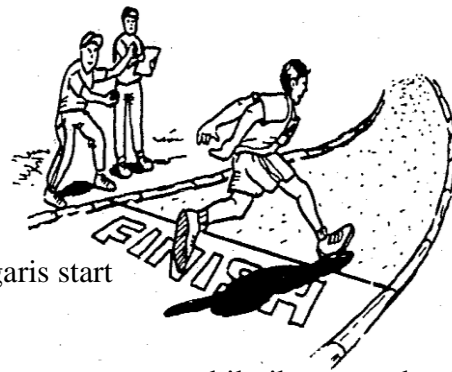
- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

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 waktu menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12"



Lampiran 7: Contoh Blangko Penilaian TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : _____ (Putera / Puteri*)

Umur : _____ tahun Nama sekolah : _____

Tanggal tes : _____ Tempat tes : _____

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	_____ detik		
2	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	_____ detik _____ kali		
3	Baring duduk 30/ 60 detik*	_____ kali		
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : _____ cm - Loncatan I : _____ cm - Loncatan II : _____ cm - Loncatan III : _____ cm	_____ cm		
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr	_____ mt _____ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Lampiran 8: Hasil Nilai *Pretest* dan *Posttest* TKJI

Hasil Nilai Kasar *Pretest* TKJI Siswa Putra SDN Tlogoadi

Nama	Lari 40 m	Gantung siku	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 m
SN	07,18	24,19	18	40	02,49
MIA	07,33	11,95	15	36	03,52
ARP	08,40	15,36	15	35	04,23
BP	07,87	08,59	17	30	03,23
BTN	08,78	25,92	12	23	04,26
BWA	07,84	51,28	10	29	03,84
DAP	07,43	06,32	17	38	03,46
ERW	07,65	10,91	12	27	04,02
FA	07,24	26,87	18	41	03,57
FIA	07,22	08,44	18	30	03,15
FP	07,56	06,48	11	34	03,11
GRA	07,41	17,37	15	36	03,55
ICS	07,99	05,90	11	30	03,56
KTP	07,77	10,89	19	34	03,73
KH	07,12	15,75	15	40	04,23
LMI	08,05	04,43	16	28	03,30
RP	07,16	30,34	20	39	02,54
RDP	07,19	12,96	19	34	03,34
AB	07,08	16,58	14	35	03,39
TMA	07,93	08,44	11	33	04,13

Hasil Nilai *Posttest* TKJI Siswa Putra Kelas V SDN Tlogoadi

Nama	Lari 40 m	Gantung siku	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 m
SN	06,66	31,91	20	40	02,37
MIA	07,46	19,31	15	31	03,16
ARP	06,98	14,68	18	33	03,20
BP	07,09	15,26	15	31	03,03
BTN	08,31	16,50	16	25	04,05
BWA	07,42	31,37	12	31	03,04
DAP	07,47	15,56	18	40	03,40
ERW	07,67	09,72	8	31	03,26
FA	06,99	17,89	18	38	03,26
FIA	07,77	09,27	20	28	03,27
FP	07,52	15,52	18	31	03,24
GRA	06,88	15,41	17	37	03,29
ICS	07,53	06,06	15	32	03,46
KTP	07,16	17,55	18	37	03,14
KH	07,48	19,80	19	41	02,45
LMI	07,95	06,41	17	31	03,41
RP	06,96	22,80	19	38	02,54
RDP	07,24	18,20	24	33	03,57
AB	07,13	33,08	19	29	03,48
TMA	07,84	17,59	16	33	04,08

Lampiran 9: Hasil Nilai Normatif dan Kategori Hasil *Pretest* dan *Posttest* TKJI

Hasil Nilai Normatif dan Kategori Hasil *Pretest* TKJI Siswa Putra SDN Tlogoadi

No	Nama	Lari 40 m	Gantung Siku	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 m	Total	Kategori
1	SN	3	3	4	4	2	16	Sedang
2	MIA	3	2	3	3	1	12	Kurang
3	ARP	2	3	3	3	1	12	Kurang
4	BP	2	2	3	2	2	11	Kurang
5	BTN	2	3	3	2	1	11	Kurang
6	BWA	2	5	2	2	1	12	Kurang
7	DAP	3	2	3	4	1	13	Kurang
8	ERW	3	2	3	2	1	11	Kurang
9	FA	3	3	4	4	1	15	Sedang
10	FIA	3	2	4	2	2	13	Kurang
11	FP	3	2	2	3	2	12	Kurang
12	GRA	3	3	3	3	1	13	Kurang
13	ICS	2	2	2	2	1	9	Kurang Sekali
14	KTP	3	2	4	3	1	13	Kurang
15	KH	3	3	3	4	1	14	Sedang
16	LMI	2	1	3	2	2	10	Kurang
17	RP	3	3	4	4	2	16	Sedang
18	RDP	3	2	4	3	2	14	Sedang
19	AB	3	3	3	3	2	14	Sedang
20	TMA	2	2	2	3	1	10	Kurang

Hasil Nilai Normatif dan Kategori Hasil *Posttest* TKJI Siswa Putra SDN Tlogoadi

No	Nama	Lari 40 m	Gantung Siku	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 m	Total	Kategori
1	SN	4	4	4	4	3	19	Baik
2	MIA	3	3	3	3	2	14	Sedang
3	ARP	4	2	4	3	2	15	Sedang
4	BP	3	3	3	3	2	14	Sedang
5	BTN	2	3	3	2	1	11	Kurang
6	BWA	3	4	3	3	2	15	Sedang
7	DAP	3	3	4	4	2	16	Sedang
8	ERW	3	2	2	3	2	12	Kurang
9	FA	4	3	4	4	2	17	Sedang
10	FIA	3	2	4	2	2	13	Kurang
11	FP	3	3	4	3	2	15	Sedang
12	GRA	4	3	3	3	2	15	Sedang
13	ICS	3	2	3	3	1	12	Kurang
14	KTP	3	3	4	3	2	15	Sedang
15	KH	3	3	4	4	3	17	Sedang
16	LMI	2	2	3	3	2	12	Kurang
17	RP	4	3	4	4	2	17	Sedang
18	RDP	3	3	5	3	1	15	Sedang
19	AB	3	4	4	2	1	14	Sedang
20	TMA	2	3	3	3	1	12	Kurang

Lampiran 10: Daftar Hadir Siswa

Lampiran 10: Daftar Hadir Siswa

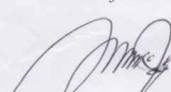
DAFTAR HADIR SISWA TES DAN TREATMENT
SD NEGERI TLOGOAGI

No	Nama	Tanggal													
		Pretest 3/02/16	T1 5/02/16	T2 8/02/16	T3 10/02/16	T4 12/02/16	T5 15/02/16	T6 17/02/16	T7 19/02/16	T8 22/02/16	T9 24/02/16	T10 26/02/16	T11 29/02/16	T12 03/03/16	Posttest 04/03/16
1	Sholikin N	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Muhammad I.A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Aditya R.P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Bayu P.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Bayu T.N	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
6	Bintang A.A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Dimas A.P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Evan R.W	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Fendi A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Fendiyas I.A.N	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Fikri P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Ghaling R.A	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓
13	Indra C.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Kenuu T. P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Kiki H	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Lintang M. I	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	Rocmad P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	Ryan D. P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	Azzis B	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	Tea M. A	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Yogyakarta, Maret 2016

Mengetahui,
Kepala Sekolah SD N Tlogoagi

Hj. Sri Rukti Rohmini, S.Pd.
NIP. 19560806 197803 2 004

Guru Penjas SD N Tlogoagi

Sumija, A. Ma.Pd
NIP. 19620110 1984031 011

Lampiran 11: Daftar Nama Petugas TKJI *Pretest* dan *Posttest*

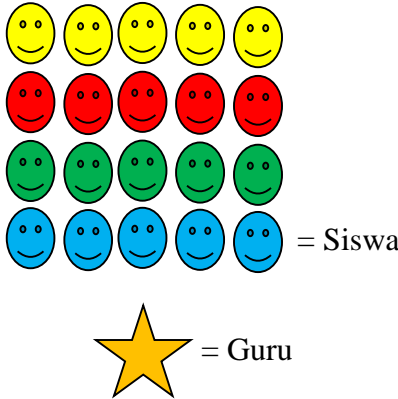
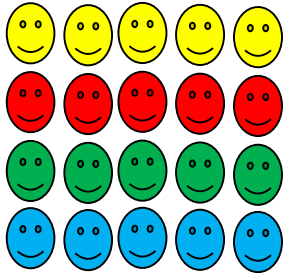

Daftar Nama Petugas TKJI *Pretest* dan *Posttest* SDN Tlogoadi

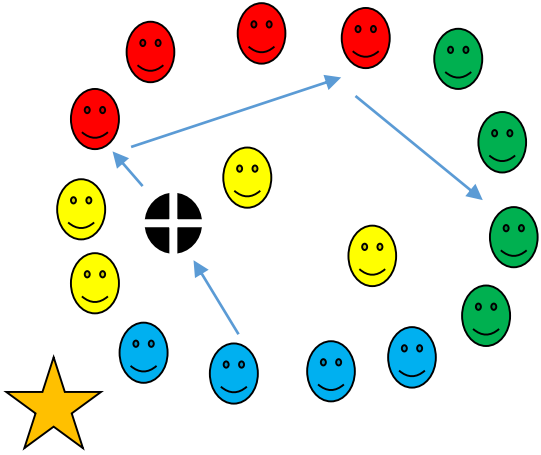
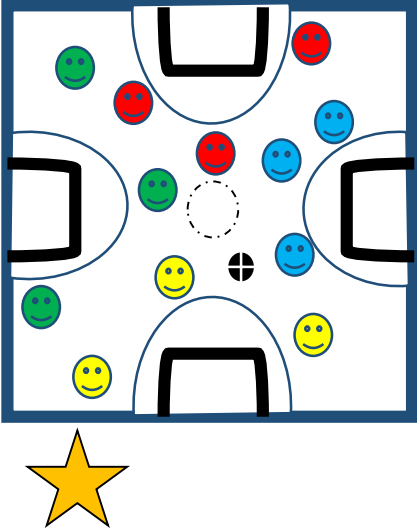
No	Nama	Tugas
1	Roin Abdillah	Bendera start lari 40 meter & lari 600 meter
2	Sidiq Eko Saputra	Pencatat waktu lari 40 meter
3	Wiki Oktavianto	Timer gantung siku tekuk
4	Rahmat Nurkholis	Pencatat waktu gantung siku tekuk
5	Melan Pratiwi	Timer dan pencatat waktu baring duduk
6	Wahyu Priyadi	Pengamat loncat tegak
7	Annisa Subekti	Pencatat hasil loncat tegak
8	Ninda Nurmalia	Timer lari 600 meter dan pencatat hasil
9	Galih Kusuma Atmaja	Timer lari 600 meter

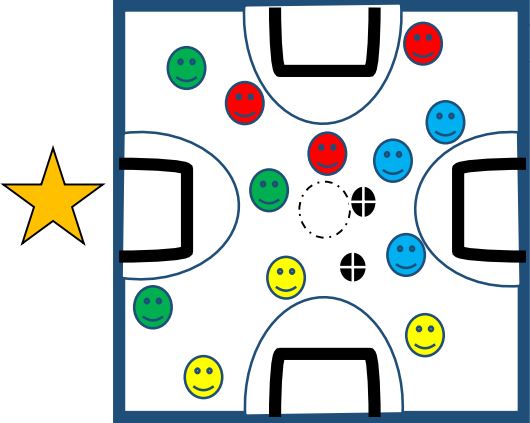
Lampiran 12: Program Latihan *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

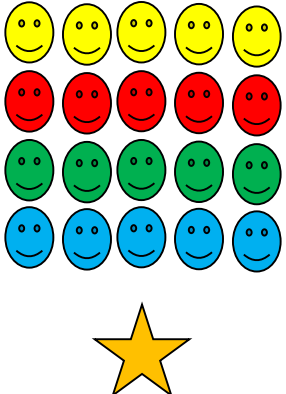
SESI LATIHAN 1

Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman,
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 1 (satu)
 Hari/ Tanggal : Jum'at, 5 Februari 2016
 Alokasi waktu : 35 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani

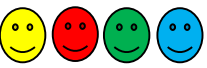


Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan kucing-kucingan. <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>  = Siswa  = Guru </p> </div>		10 menit

 <p>Gambar. Formasi Permainan Kucing-kucingan</p>	<p>Peraturan Permainan kucing-kucingan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa membentuk formasi lingkaran, 2. guru memilih 2 orang siswa menjadi kucing. 3. Kucing bertugas untuk merebut bola dari teman yang bermain pasing bola. 4. Apabila bolanya terrebut maka siswa yang terakhir menendang gantian menjadi kucing. 	
<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: <ol style="list-style-type: none"> a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan 	<p>2x10 menit, recovery 5 menit</p>

<p>b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p> <p>c. Setelah permainan sudah</p>  <p>d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit</p> <p>e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.</p>	<p>lambungan ditengah lapangan.</p> <p>4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja.</p> <p>5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.</p>	
<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa 		<p>5 menit</p>

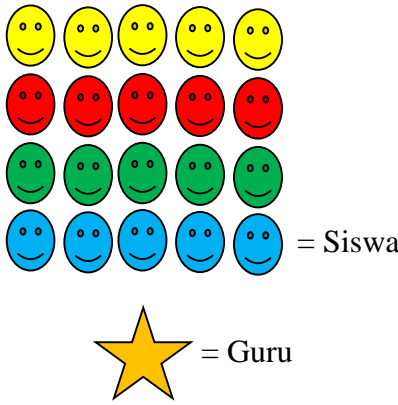






 <p data-bbox="774 481 885 526">= Siswa</p> <p data-bbox="678 627 774 672">= Guru</p>		
--	--	--

Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi
2.  = Guru
3.  = Bola

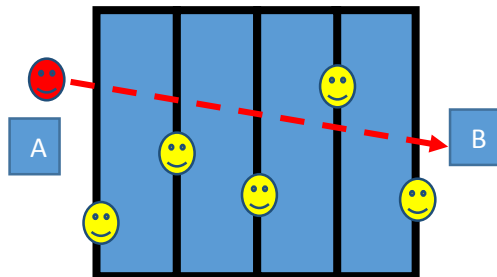
SESI LATIHAN 2

Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 2 (dua)
 Hari/ Tanggal : Senin, 8 Februari 2016
 Alokasi waktu : 35 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani

Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Pak Pos mengantarkan Bola <div style="text-align: center;">  <p>      = Siswa  = Guru </p> </div>		10 menit

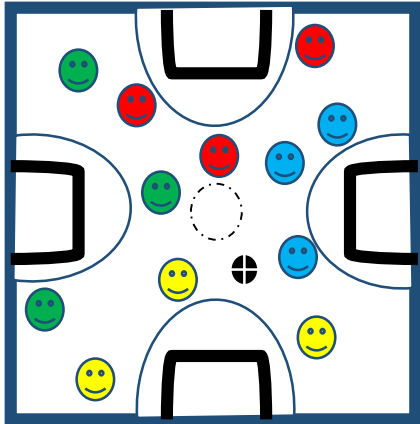
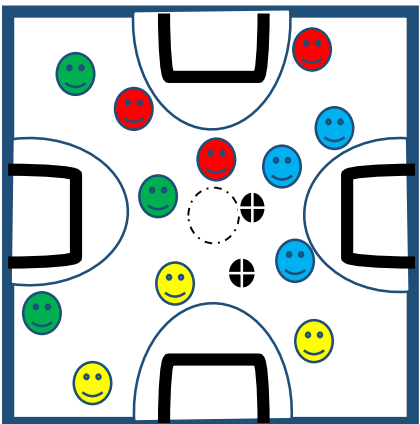
Peraturan Pak Pos Mengantarkan Bola:

1. Siswa dibagi menjadi 2 TIM dan melakukan suit.
2. Tim yang menang menjadi Pak Pos, tim yang kalah bertugas menjadi penjaga yang menghalangi tugas pak pos.
3. Pak Pos bertugas mengantarkan bola sebanyak-banyaknya dari kota A ke kota B.
4. Dalam perjalanan banyak penjaga yang akan menghalangi perjalanan pak pos. Bila tersentuh pak pos harus kembali mengulangi dari kota A.
5. Penjaga dapat menggagalkan tugas pak pos dengan menyentuh bagian tubuh pak pos, sebisa mungkin pak pos harus menghindar.
6. Setelah beberapa menit, permainan bergantian antara yang bermain dan berjaga
7. Tim yang paling banyak mengantarkan bola adalah tim yang menang

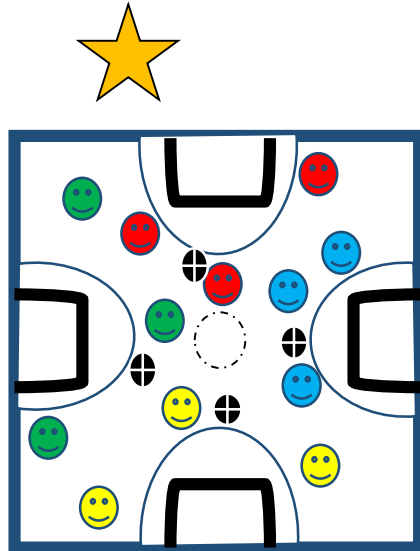


Gambar. Formasi permainan Pak Pos Mengantarkan Bola

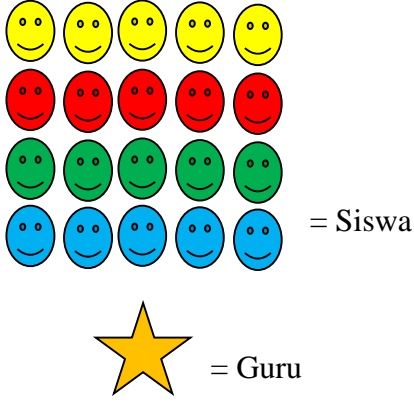
Pemain yang berjaga tidak boleh meninggalkan garis yang sudah ada.

<p>B. Inti</p> <p>1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang:</p> <p>a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.</p>  <p>b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	<p>2x10 menit, dan recovery 5 menit</p>
---	---	---

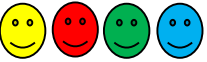


- c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



- d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit
- e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.

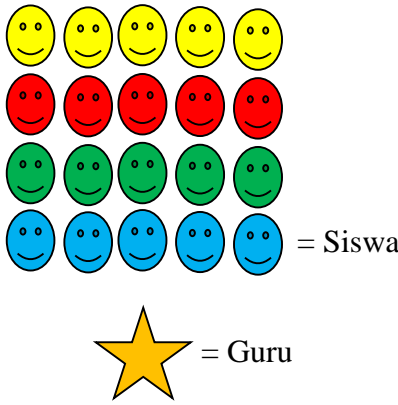
<p>5. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  </div>		5 menit
--	--	---------

Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi
2.  = Guru
3.  = Bola

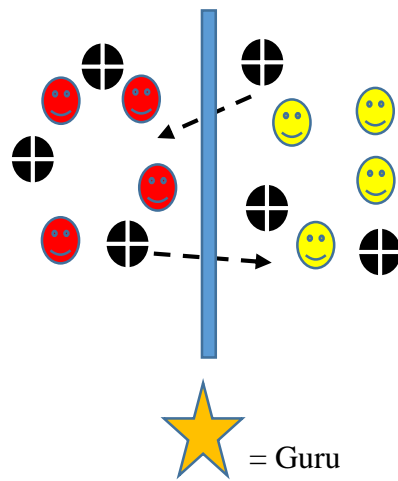
SESI LATIHAN 3

Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 3 (tiga)
 Hari/ Tanggal : Rabu, 10 Februari 2016
 Alokasi waktu : 35 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani

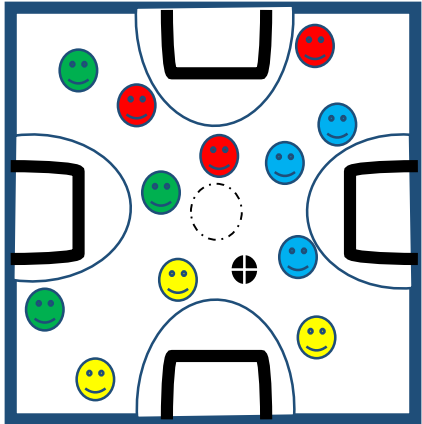
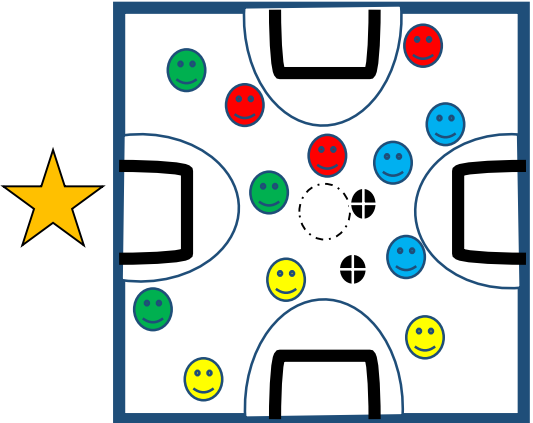
Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Pak Pos mengantarkan Bola <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p style="margin-left: 100px;">= Siswa</p> <p style="margin-left: 100px;">= Guru</p> </div>		10 menit

Peraturan Permainan Membuang Boom :

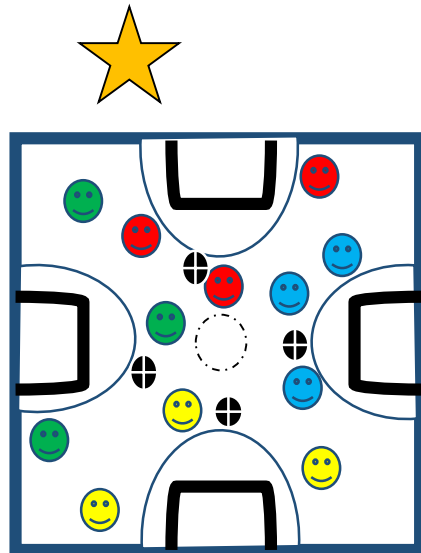
1. Siswa dibagi menjadi 2 TIM dan melakukan suit.
2. Tim A dan Tim B berhadap-hadapan pada lapangan yang telah tersedia.
3. Guru menjatuhkan beberapa bola sekaligus ke dalam lapangan.
4. Setiap Tim harus menendang bola tersebut yang di ibaratkan sebagai boom ke daerah lapangan lawan.
5. Saat guru membunyikan peluit maka permainan berhenti. Tim yang di dalam lapangannya terdapat banyak bola (boom) maka menjadi tim yang kalah



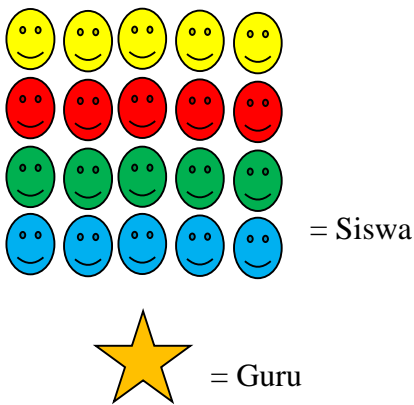
Gambar formasi Permainan Membuang Boom

<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: 2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	<p>2x10 menit, dan recovery 5 menit</p>
---	---	---




4. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



5. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit
6. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.

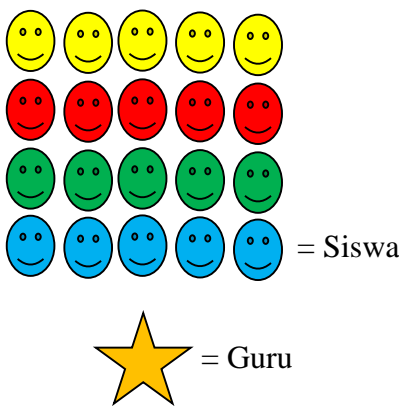
<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  </div>		5 menit
--	--	---------

Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi
2.  = Guru
3.  = Bola

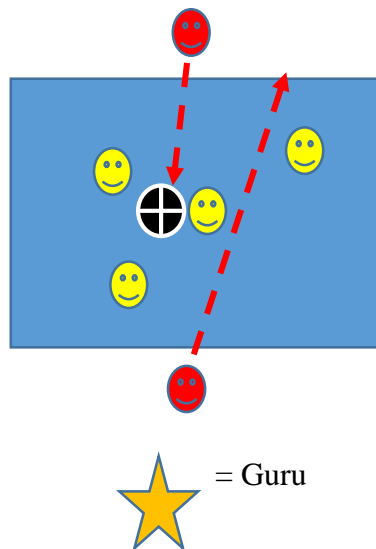
SESI LATIHAN 4

Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 4 (empat)
 Hari/ Tanggal : Jum'at, 12 Februari 2016.
 Alokasi waktu : 35 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani

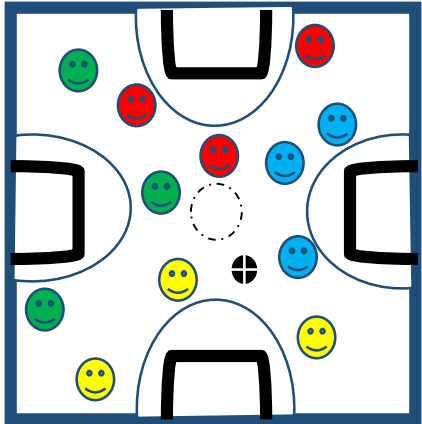
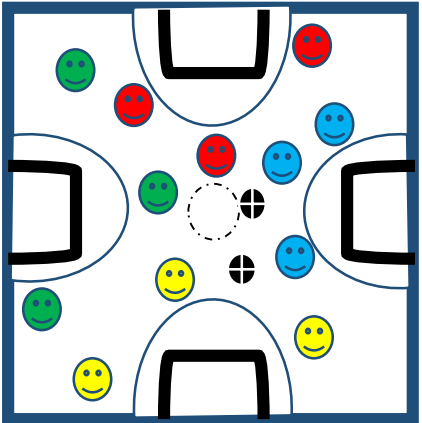
Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan memburu kijang. <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>		10 menit

Peraturan Permainan Memburu Kijang:

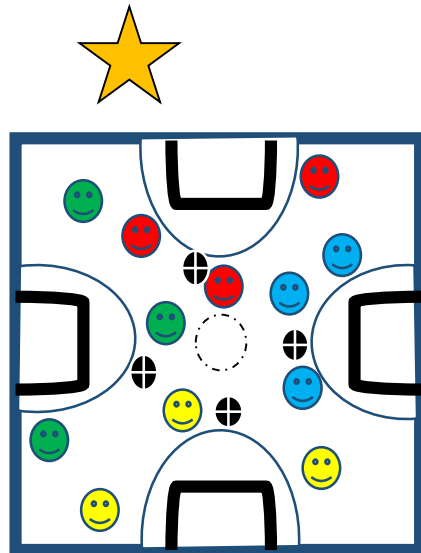
1. Dipilih 2 orang siswa yang menjadi pemburu pertama.
2. Siswa yang lain menjadi kijang dan menempati kandang berupa lapangan yang sudah diberi batas.
3. Siswa yang bertugas menjadi pemburu berusaha menangkap kijang dengan menendahkan bola ke arah kaki mereka.
4. Siswa yang menjadi kijang berusaha menghindari dengan cara melompat atau berlari.
5. Apabila ada kijang yang terkena tendangan bola maka ikut bergabung menjadi tim pemburu.
6. Kijang yang paling terakhir tertangkap adalah siswa yang bagus



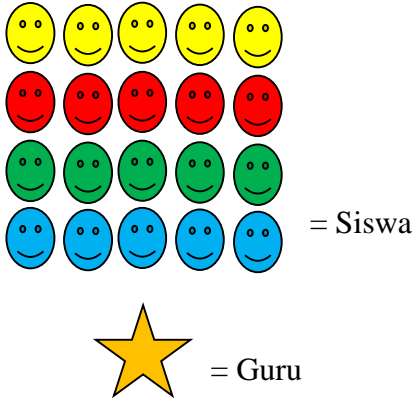
Gambar formasi Permainan memburu kijang

<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: 2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	<p>16 menit</p>
---	---	-----------------




4. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



5. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit
6. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  </div>		5 menit
--	--	---------

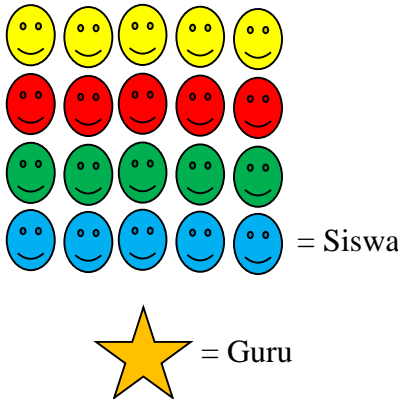
Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi
2.  = Guru
3.  = Bola

SESI LATIHAN 5

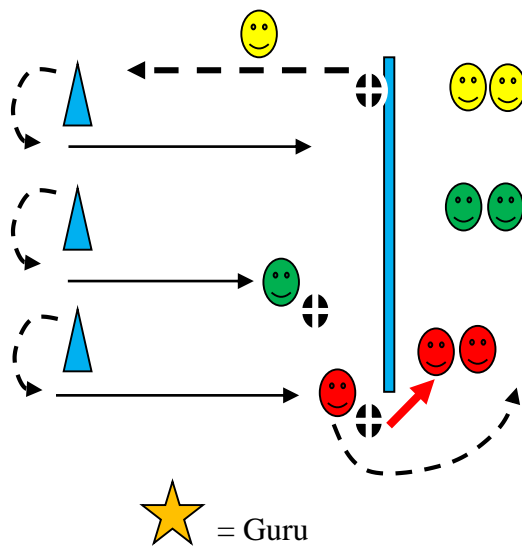
Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 5 (lima)
 Hari/ Tanggal : Senin, 15 Februari 2016.
 Alokasi waktu : 41 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

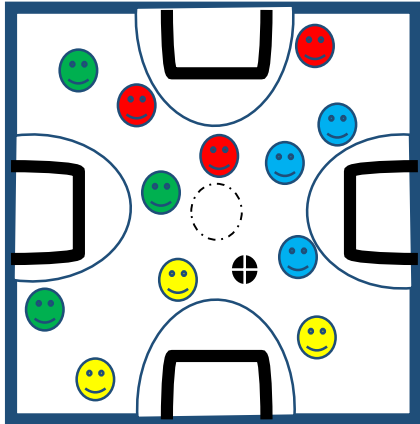
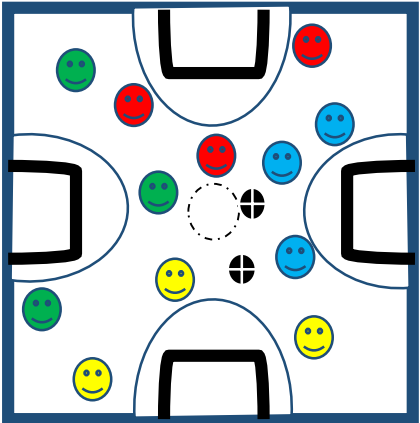
Langkah-langkah *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Estafet Bola <div style="text-align: center;">  </div>		10 menit

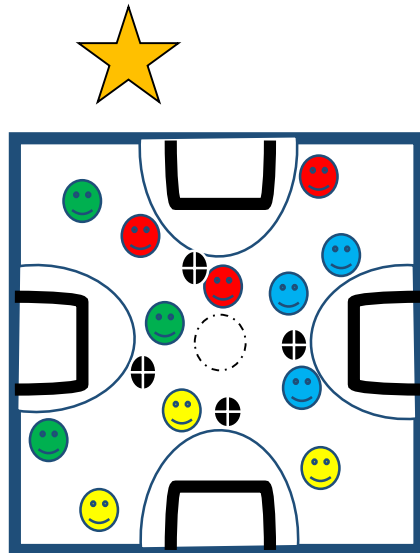
Peraturan Permainan Estafet Bola

1. Siswa di bagi menjadi 2 tim atau lebih, asalkan setiap tim jumlah anggotanya sama
2. Setiap tim bertugas untuk menggiring bola dari tempat A ke tempat B dan kembali ke Tempat A menendangkan bola ke teman berikutnya, dilakukan hingga seluruh teman habis kebagian menggiring bola.
3. Tim yang pertama menyelesaikan tugas adalah tim yang menang

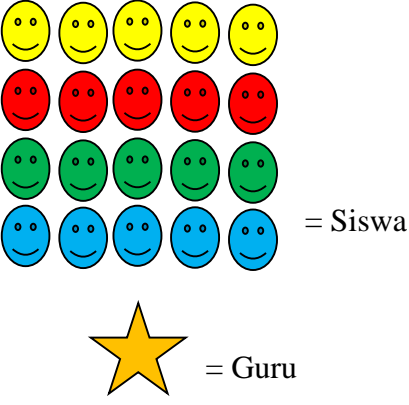


<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: 2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Setelah permainan berjalan 4 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	<p>2x13 menit, dan recovery 5 menit</p>
---	---	---

4. Setelah permainan sudah berjalan selama 4 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



5. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 5 menit
6. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 150px;">= Siswa</p> <p style="margin-left: 100px;">= Guru</p> </div>		5 menit
---	--	---------

Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi (Subjek Penelitian)

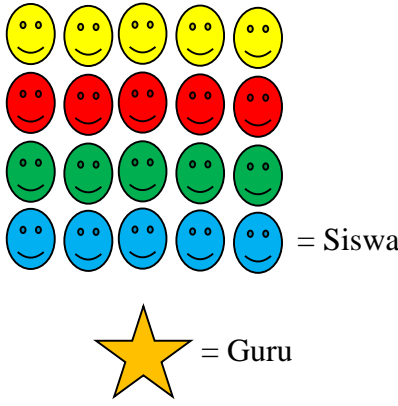
2.  = Guru

3.  = Bola

SESI LATIHAN 6

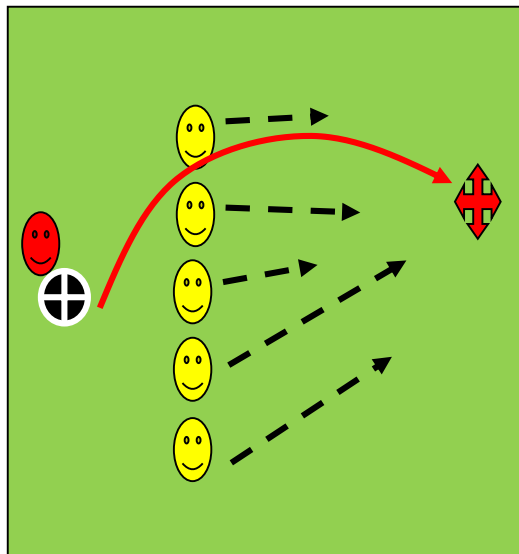
Sekolah	: SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
Kelas	: V (lima)
Jumlah siswa	: 20 orang
Materi	: Sepakbola Empat Gawang
Pertemuan Ke-	: 6 (enam)
Hari/ Tanggal	: Rabu, 17 Februari 2016
Alokasi waktu	: 41 menit
Peralatan	: Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
Sasaran	: Kesegaran Jasmani.

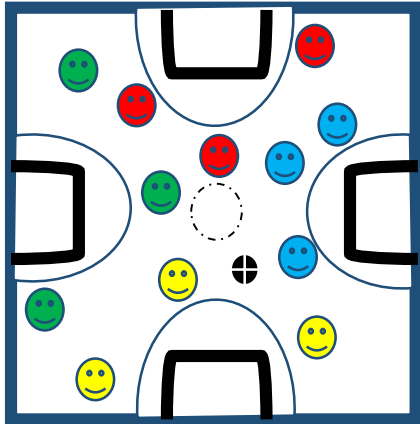
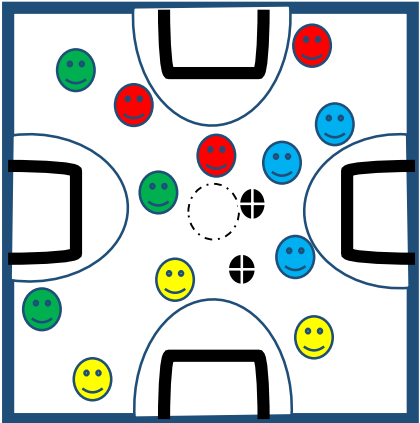
Langkah-langkah *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Mencari Bintang Jatuh <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>		10 menit

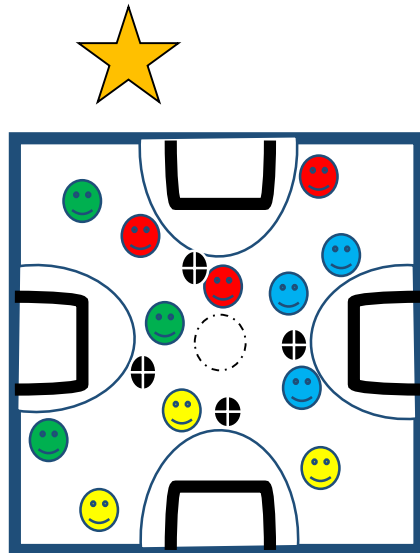
Peraturan Permainan Mencari Bintang jatuh

1. Siswa di bariskan dalam satu barsaf barisan
2. Guru menunjuk satu, dua, atau tiga siswa untuk menjadi seorang penendang bola (bintang)
3. Siswa yang lain tetap dalam barisan dan bersiap menunggu temannya yang bertugas menendang bola melakukan tendangan.
4. Begitu bola sudah ditendang melambung jauh, siswa yang lain berlomba cepat-cepatan untuk mengambil bola yang ditendang.
5. Siswa yang tidak mendapatkan bola akan diberi hukuman lari, atau sebagainya.
6. Sedangkan siswa yang mendapatkan bola bergantian menjadi penendang bola.

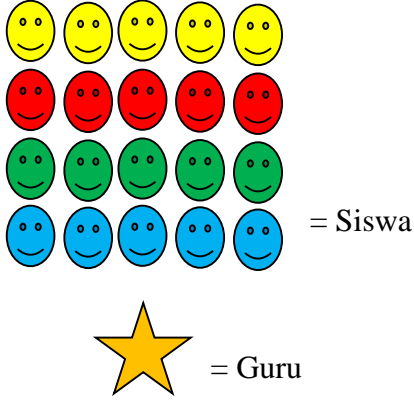


<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: 2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Setelah permainan berjalan 4 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	<p>2x13 menit, dan recovery 5 menit</p>
---	---	---




4. Setelah permainan sudah berjalan selama 4 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



5. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan berlangsung selama 5 menit.
6. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 100px;">= Siswa</p> <p style="margin-left: 100px;">= Guru</p> </div>		5 menit
---	--	---------

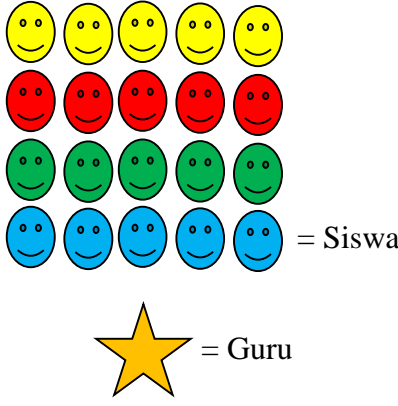





















Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi (Subjek Penelitian)
2.  = Guru
3.  = Bola

SESI LATIHAN 7

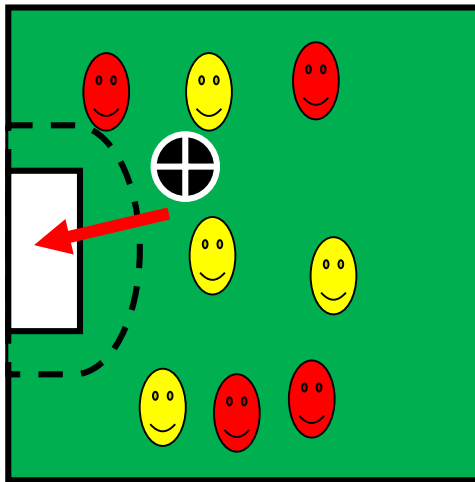
Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 7 (tujuh)
 Hari/ Tanggal : Jum'at, 19 Februari 2016.
 Alokasi waktu : 41 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

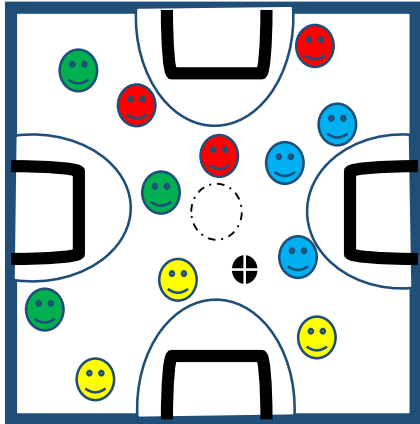
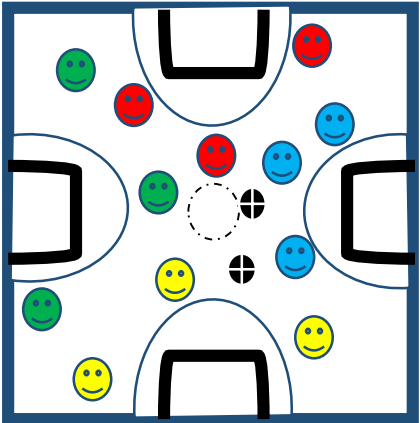
Langkah-langkah *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Semarangan <div style="text-align: center;">  <p>                     = Siswa  = Guru </p> </div>		10 menit

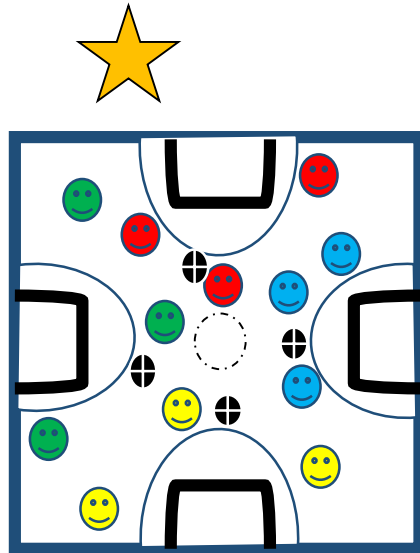
Peraturan Permainan Semarangan

1. Siswa dibagi menjadi 2 tim
2. Setiap tim bertugas untuk memasukkan bola pada satu gawang
3. Gawang tidak dijaga
4. Namun setiap tim boleh mempertahankan gawang agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola
5. Tim yang paling banyak memasukkan bola adalah tim yang menang.

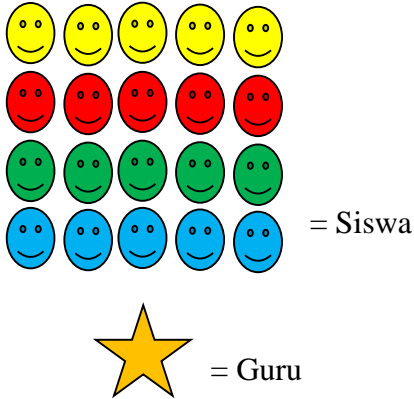


<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: 2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit 	<p>2x13 menit, dan recovery 5 menit</p>
---	--	---

4. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



5. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan berlangsung selama 5 menit
6. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  </div>		5 menit
--	--	---------

Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi (Subjek Penelitian)

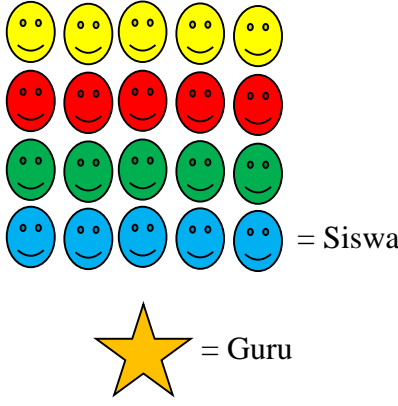





















2.  = Guru

3.  = Bola

SESI LATIHAN 8

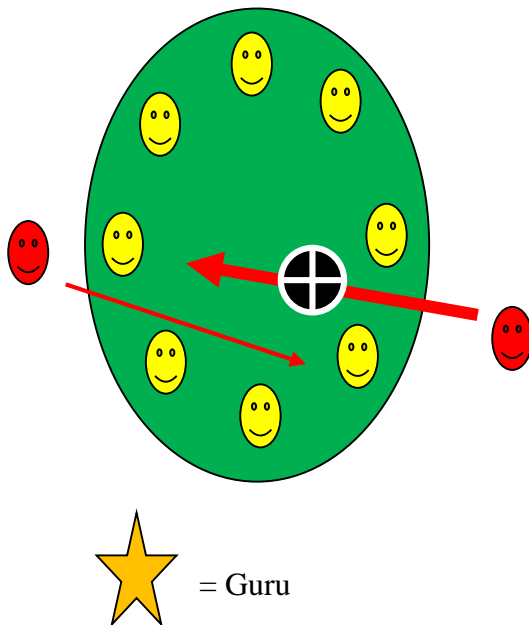
Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 8 (delapan)
 Hari/ Tanggal : Senin, 22 Februari 2016
 Alokasi waktu : 41 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani

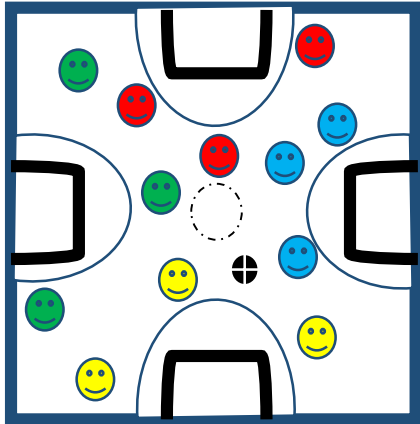
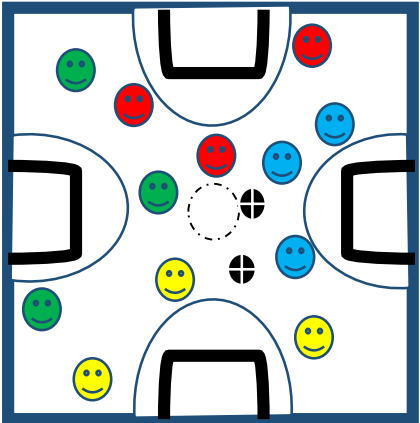
Langkah-langkah *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Awas Kaki <div style="text-align: center;">  <p>                     = Siswa  = Guru </p> </div>		10 menit

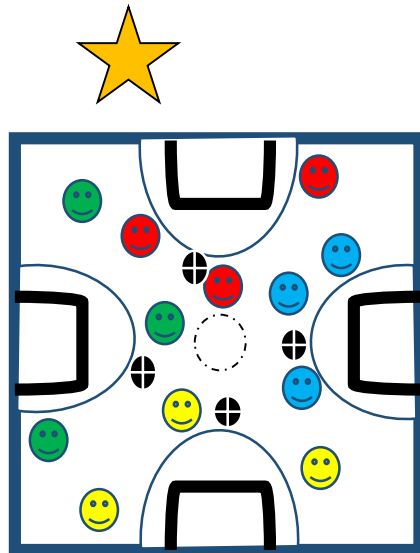
Peraturan Permainan Awas Kaki

1. Siswa membentuk formasi lingkaran
2. Guru memilih dua orang siswa untuk berjaga
3. Siswa yang berjaga bertugas untuk menendangkan bola ke arah temannya dalam formasi lingkaran
4. Siswa yang berada dalam posisi lingkaran sebisa mungkin menghindar dengan melompat-lompat
5. Apabila siswa yang berada dalam posisi lingkaran kakinya terkena bola maka siswa tersebut menggantikan pemain yang berjaga atau yang bertugas menendang bola.

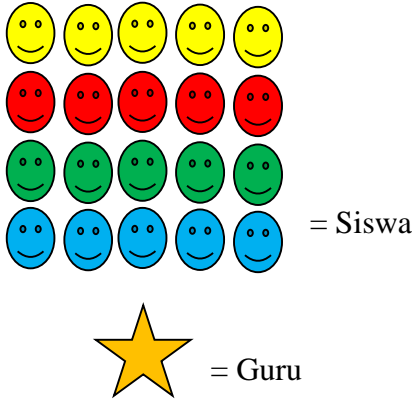


<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: 2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Setelah permainan berjalan 4 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	<p>2x13 menit, dan recovery 5 menit</p>
---	---	---

4. Setelah permainan sudah berjalan selama 4 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



5. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan berlangsung selama 5 menit
6. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 100px;">= Siswa</p> <p style="margin-left: 100px;">= Guru</p> </div>		5 menit
---	--	---------

Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi (Subjek Penelitian)

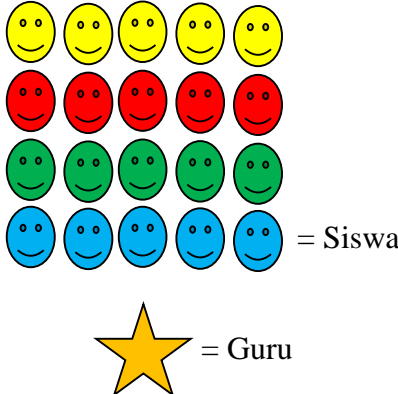





















2.  = Guru

3.  = Bola

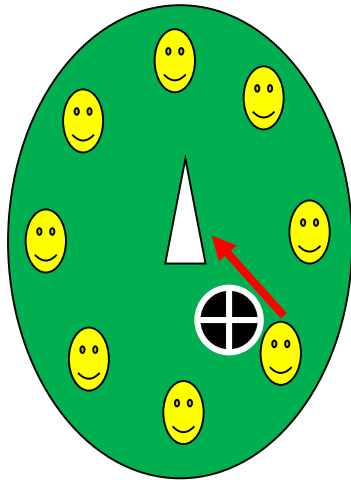
SESI LATIHAN 9

Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 9 (sembilan)
 Hari/ Tanggal : Rabu, 24 Februari 2016
 Alokasi waktu : 47 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Langkah-langkah *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

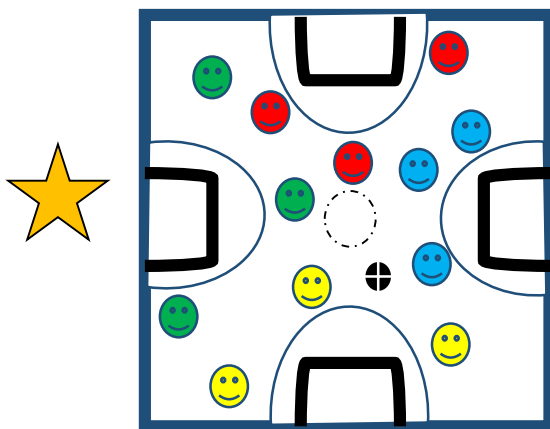
Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Awas Kaki <div style="text-align: center;">  <p>                     = Siswa </p> <p style="text-align: center;">  = Guru </p> </div> <p>Peraturan Permainan Kenakan Target</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa membentuk formasi lingkaran 2. Setiap siswa mendapat giliran satu-satu bertugas untuk menendang bola mengenai sasaran ditengah lingkaran. 		10 menit

3. Siswa yang tidak berhasil mengenai lingkaran dihukum berlari memutar barisan lingkaran teman-temannya.
4. Permainan berlanjut, bola diberikan kepada teman disampingnya.



B. Inti

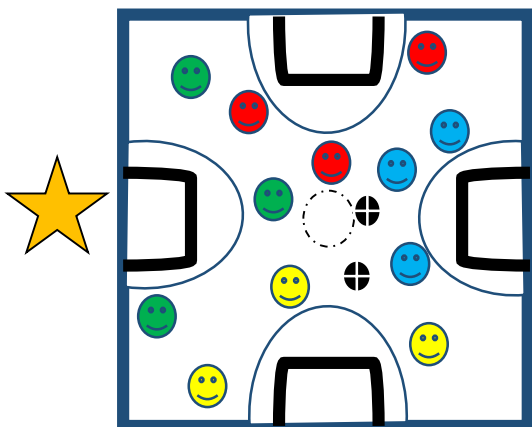
1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang:
2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.



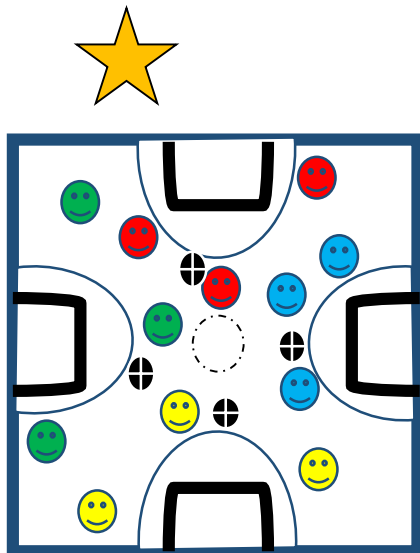
1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri).
2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain.
3. Setiap ada bola yang keluar lapangan,

2x16
menit,
dan
recovery
5 menit

3. Setelah permainan berjalan 5 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.



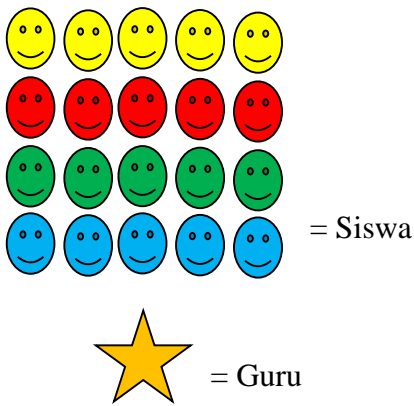
4. Setelah permainan sudah berjalan selama 5 menit, maka bola ditambah 2 buah menjadi 4 buah bola.






5. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri.

maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan.

4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman sebangkunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja.
5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.

<p>Permainan berlangsung selama 6 menit</p> <p>6. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.</p>		
<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  <p>= Siswa</p> <p>= Guru</p> </div>		5 menit

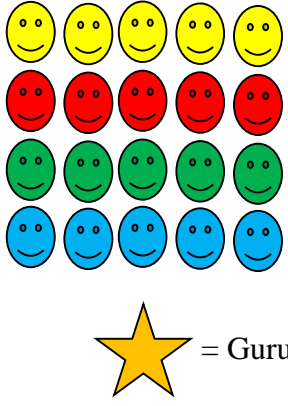
Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi (Subjek Penelitian)
2.  = Guru
3.  = Bola

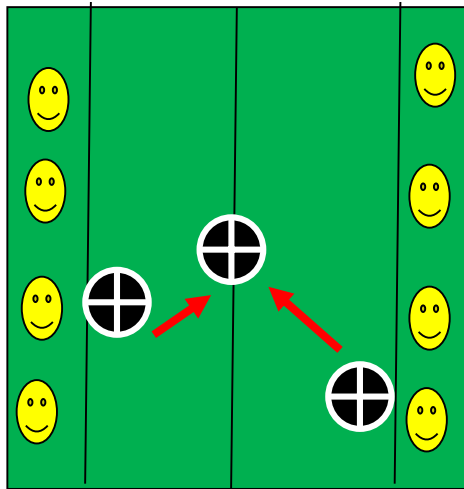
SESI LATIHAN 10

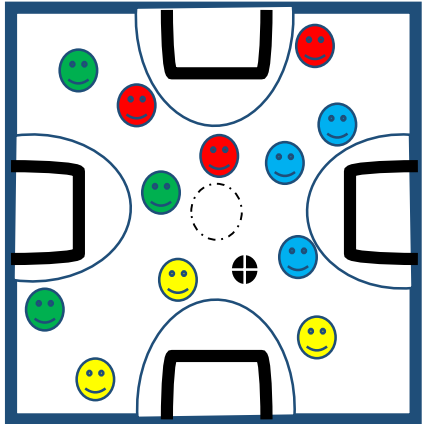
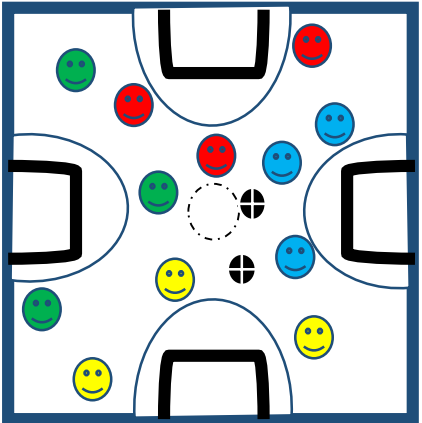
Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 10 (sepuluh)
 Hari/ Tanggal : Jum'at, 26 Februari 2016.
 Alokasi waktu : 47 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Langkah-langkah *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

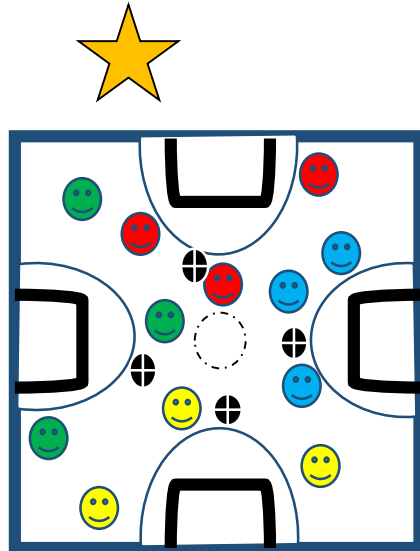
Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Awas Kaki <div style="text-align: center;">  <p> = Siswa = Guru </p> </div> <p>Peraturan Permainan Awas Kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi dua tim 		10 menit

2. Setiap tim bertugas untuk menendang bola mengarahkan ke bola yang berada di tengah lapangan.
3. Bola yang berada di tangan sebisa mungkin digiring ke daerah lawan dengan cara menendangkan bola lain ke arahnya.
4. Tim yang dapat menggiringkan bola sasaran ke daerah lawan adalah tim yang menang.

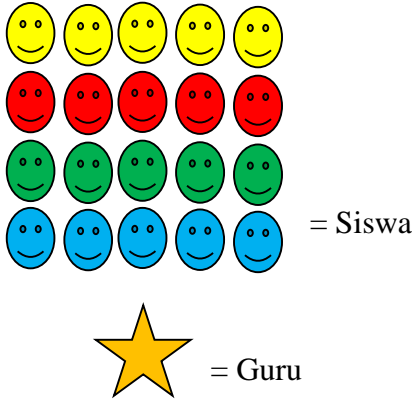


<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: 2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Setelah permainan berjalan 5 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	<p>2x16 menit, dan recovery 5 menit</p>
---	---	---

4. Setelah permainan sudah berjalan selama 5 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



5. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan berlangsung selama 6 menit
6. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  </div>		5 menit
--	--	---------

Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi (Subjek Penelitian)

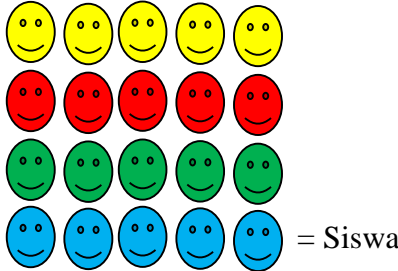

2.  = Guru

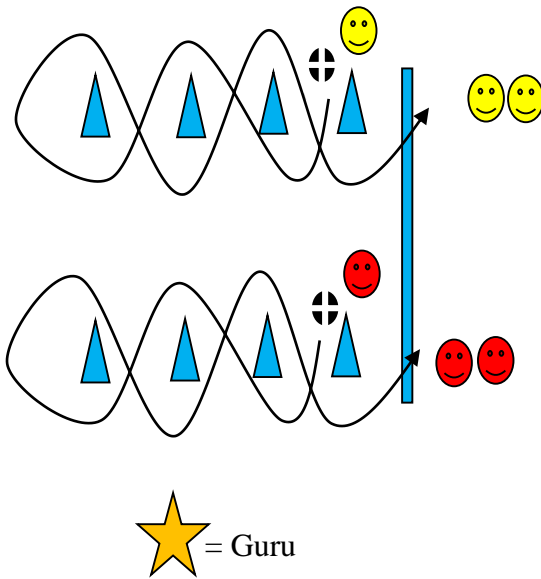
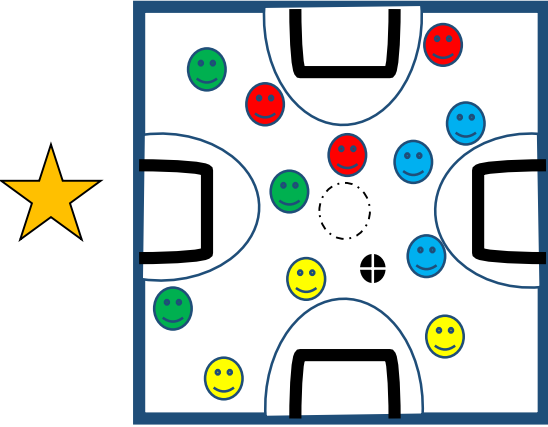
3.  = Bola

SESI LATIHAN 11

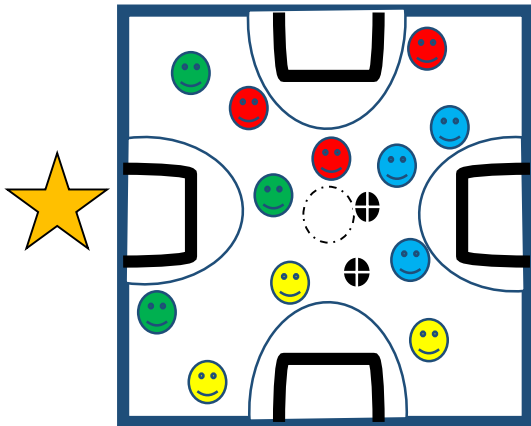
Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 11 (sebelas)
 Hari/ Tanggal : Senin, 29 Februari 2016.
 Alokasi waktu : 50 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Langkah-langkah *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

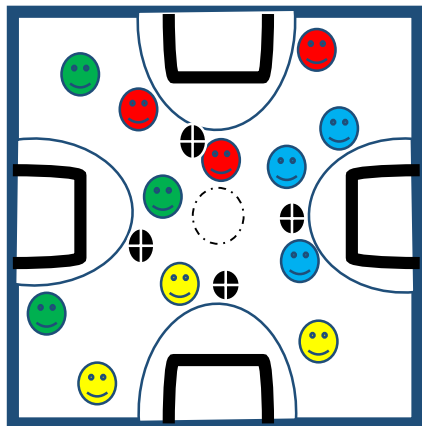
Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Awas Kaki <div style="text-align: center;">  <p>= Siswa</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>= Guru</p> </div> <p>Peraturan Permainan zigzag</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi dua tim, atau lebih 2. Setiap anggota gtim bertugas untuk menggiring bola melewati kun secara 		10 menit

<p>zigzag, kemudina mengoper kepada teman selanjutnya</p> <p>3. Permainan terus berlanjut hingga salah satu tim memenangkan perlombaan dengan menyelesaikan seluruh anggota tim telah melaksanakan tugas menggiring bola secara zigzag</p>  <p style="text-align: center;">★ = Guru</p>		
<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: 2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, 	<p>2x16 menit, dan recovery 5 menit</p>

- Setelah permainan berjalan 5 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.



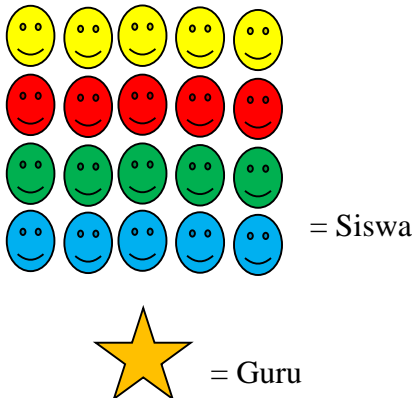
- Setelah permainan sudah berjalan selama 5 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.






- Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan berlangsung selama 6 menit

maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan.

- Setiap pemain harus melakukan operan ke teman sebangkunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja.
- Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.

<p>6. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.</p>		
<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 100px;">= Siswa</p> <p style="margin-left: 100px;">= Guru</p> </div>		<p>5 menit</p>

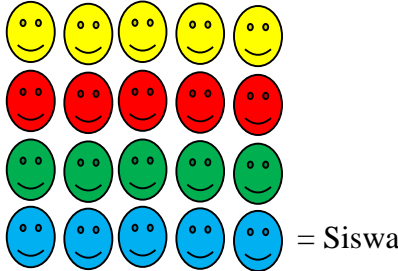

Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi (Subjek Penelitian)
2.  = Guru
3.  = Bola

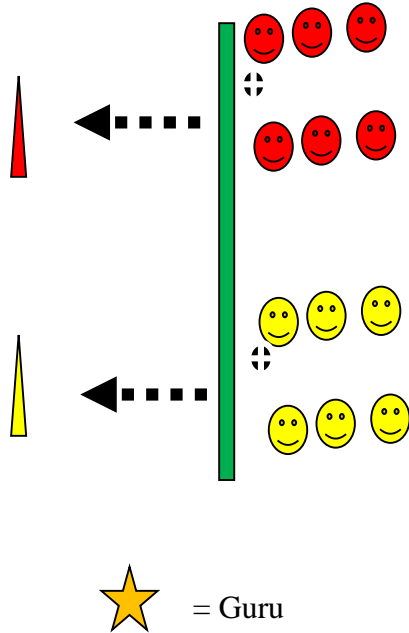
SESI LATIHAN 12

Sekolah : SD Negeri Tlogoadi Getas Sleman.
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 20 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke- : 12 (dua belas)
 Hari/ Tanggal : Rabu, 02 Maret 2016
 Alokasi waktu : 47 menit.
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Langkah-langkah *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

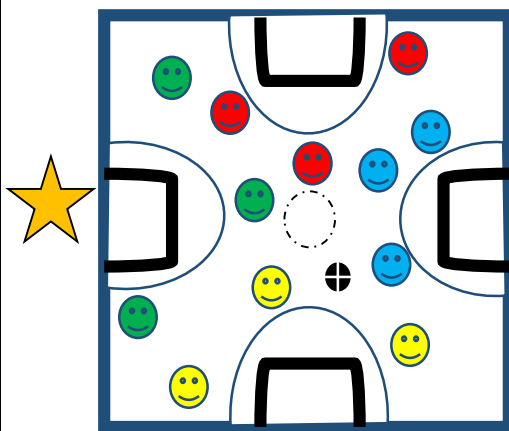
Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan Awas Kaki <div style="text-align: center;">  <p>= Siswa</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>= Guru</p> </div> <p>Peraturan Permainan zigzag</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi dua tim, atau lebih 2. Setiap anggota tim bertugas untuk melakukan passing sambil berlari dari 		10 menit

- titik A hingga B kemudian mengoper ke teman satu timnya hingga habis.
3. Tim yang paling cepat menyelesaikan tugas adalah tim yang menang



B. Inti

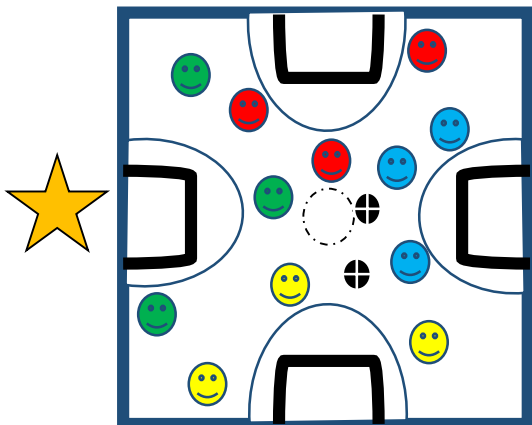
1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang:
2. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.



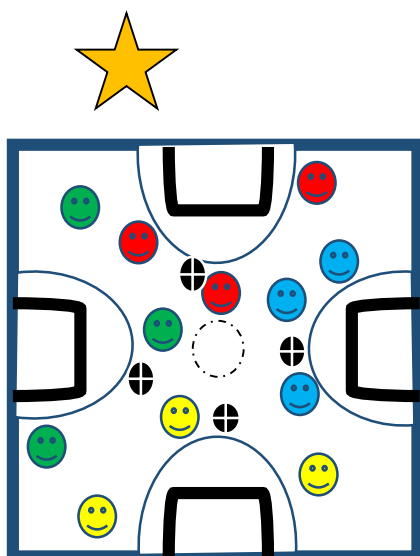
1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri).
2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain.
3. Setiap ada bola yang keluar lapangan,

2x16
menit,
dan
recovery
5 menit

- Setelah permainan berjalan 5 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.



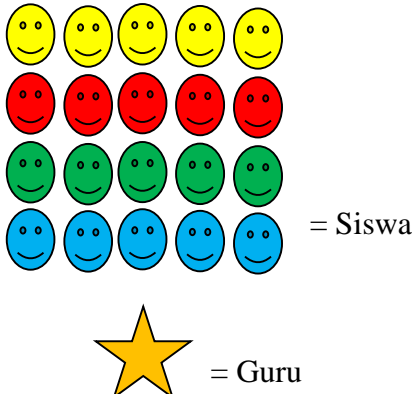
- Setelah permainan sudah berjalan selama 5 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.






- Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri.
- Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha

maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan.

- Setiap pemain harus melakukan operan ke teman sebangkunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja.
- Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.

<p>memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.</p>		
<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div style="text-align: center;">  </div>		<p>5 menit</p>

Keterangan Gambar:

1.  = Siswa Putra SDN Tlogoadi (Subjek Penelitian)
2.  = Guru
3.  = Bola

Lampiran 13: Perhitungan Hasil Menggunakan SPSS 16

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST	POSTTEST
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	12.55	14.50
	Std. Deviation	1.932	2.090
Most Extreme Differences	Absolute	.112	.155
	Positive	.112	.155
	Negative	-.092	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.501	.695
Asymp. Sig. (2-tailed)		.963	.719

a. Test distribution is Normal.

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.820	3	12	.507

ANOVA

pretest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	58.950	7	8.421	8.421	.001
Within Groups	12.000	12	1.000		
Total	70.950	19			

3. Uji t Seluruh Item TKJI

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	12.55	20	1.932	.432
	posttest	14.50	20	2.090	.467

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	20	.854	.000

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	-1.950	1.099	.246	-2.464	-1.436	-7.935	19	.000

4. Uji t Item TKJI Lari 40 meter

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	2.65	20	.489	.109
	POSTTEST	3.10	20	.641	.143

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	20	.453	.045

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	-.450	.605	.135	-.733	-.167	-3.327	19	.004

5. Uji t Item TKJI Gantung Siku Tekuk

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	2.50	20	.827	.185
POSTTEST	2.90	20	.641	.143

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	20	.596	.006

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	-.400	.681	.152	-.719	-.081	-2.629	19	.017

6. Uji t Item TKJI Baring Duduk 30 detik

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	3.10	20	.718	.161
POSTTEST	3.55	20	.686	.153

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	20	.523	.018

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	-.450	.686	.153	-.771	-.129	-2.932	19	.009

7. Uji t Item TKJI Loncat Tegak

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	2.90	20	.788	.176
POSTTEST	3.10	20	.641	.143

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	20	.750	.000

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	-.200	.523	.117	-.445	.045	-1.710	19	.104

8. Uji t Item TKJI Lari 600 meter

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	1.40	20	.503	.112
POSTTEST	1.85	20	.587	.131


Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	20	.036	.881

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	-.450	.759	.170	-.805	-.095	-2.651	19	.016

Lampiran 14: Sertifikat Kalibrasi

**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 : 318 / UP - 042 / I / 2016
Number

No. Order : 008895
Diterima tgl : 25 Januari 2016

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Ban Ukur	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 50 meter	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:
Daya Baca <i>Readability</i>	: 10 mm	Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufaktur</i>	: HKV

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: NINDA NURMALIA
Alamat <i>Address</i>	: Jl. Bugisan Selatan, Tegal Senggotan, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

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


TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification : 25 Januari 2016


LOKASI TERA ULANG
Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%

HASIL TERA ULANG
Result of verification : **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016**

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification : 25 Januari 2017

Yogyakarta, 26 Januari 2016
Kepala

Sudaryono, SE
NIP. 19660114 197903 1 006



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : NINDA NURMALIA
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000,00
10 - 20	2000,00
20 - 30	3000,00
30 - 40	4000,00
40 - 50	5000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007



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 : 320 / SW - 4 / I / 2016

Number

No. Order : 008895

Diterima tgl : 25 Januari 2016

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

Trade Mark/Manufaktur

Toto

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

Ninda Nurmalia

Jl. Bugisan Selatan, Tegal Senggotan,

Tirtonegoro, Kasihan, Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Casio HS-80TW.IDF

Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DICALIBRASI

Date of Calibrated

25 Januari 2016

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL

Result

Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Ninda Nurmalia
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 15: Jadwal *Treatment* Permainan Sepakbola Empat Gawang



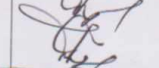
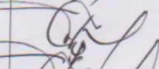
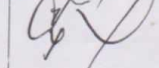


JADWAL *TREATMENT* PERMAINAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG

No	Hari/Tanggal	Alokasi Waktu	Alat yang digunakan
1	05 Februari 2016	2 x 10 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
2	08 Februari 2016	2 x 10 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
3	10 Februari 2016	2 x 10 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
4	12 Februari 2016	2 x 10 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
5	15 Februari 2016	2 x 13 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
6	17 Februari 2016	2 x 13 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
7	19 Februari 2016	2 x 13 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
8	22 Februari 2016	2 x 13 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
9	24 Februari 2016	2 x 16 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
10	26 Februari 2016	2 x 16 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
11	29 Februari 2016	2 x 16 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
12	02 Maret 2016	2 x 16 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang

Lampiran 16: Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Ninda Nurmalia
NIM : 12609221021
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : PDR
Pembimbing : Drs. Agus S. Suryabrato, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	11-1-2016	Perbaik proposal	
2.	19-1-2016	Buat program latihan terus ngurus isin peneliti	
3.	16-2-2016	Perbaik program latihan	
4.	17-2-2016	Setuju isin peneliti	
5.	24-3-2016	Perbaik laporan	
6.	5-4-2016	— " —	
7.	11-4-2016	Setuju dattor usin	

Mengetahui
Kaprod PGSD Penjas,

Dr. Guntur, M.Pd
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 17. Surat Keterangan *Expert Judgement* Program Latihan

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Agus S. Suryobroto, M. Pd

NIP : 19581217 198803 1 001

Dengan ini menerangkan bahwa program latihan yang akan digunakan sebagai *treatment* dalam bermain sepakbola empat gawang pada penelitian yang berjudul "Pengaruh Bermain Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri Tlogoadi, Mlati, Sleman, DIY" yang ditulis oleh mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Ninda Nurmalia

NIM : 12604221021


Jurusan/Prodi : POR/ PGSD Penjas

Telah dinyatakan layak digunakan sebagai program latihan untuk *treatment* pada penelitian tugas akhir skripsi tersebut diatas.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta, 2016

Validator



Drs. Agus S. Suryobroto, M. Pd

NIP. 19581217 198803 1 001

Lampiran 18: Dokumentasi



Gambar siswa melakukan pemanasan sebelum tes TKJI



Gambar siswa melakukan tes lari 40 meter



Gambar siswa melakukan tes TKJI gantung siku tekuk



Gambar siswa melakukan tes baring duduk



Gambar siswa melakukan tes loncat tegak



Gambar siswa melakukan tes lari 600 meter



Gambar siswa melakukan pemanasan



Gambar siswa melakukan *Treatment*



Gambar siswa melakukan *Treatment*



Gambar siswa melakukan pendinginan