

**PENGARUH BERMAIN SEPAKBOLA GAWANG BERGERAK
TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI 1
JOTANGAN KEC. BAYAT
KAB. KLATEN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Angga Dwi Prasetya
11604221039

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Sepakbola Gawang Bergerak Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri 1 Jotangan Kec. Bayat Kab. Klaten”, yang disusun oleh Angga Dwi Prasetya, NIM 11604221039 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 Juni 2016

Dosen Pembimbing,



Nurhadi Santoso, M.Pd

NIP. 19740317 200812 1 003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Sepakbola Gawang Bergerak Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri 1 Jotangan Kec. Bayat Kab. Klaten”, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang 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, 27 Juni 2016

Yang menyatakan,



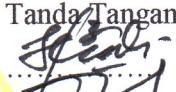
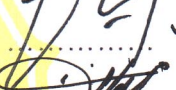
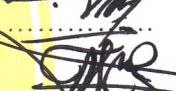

Angga Dwi Prasetya

NIM. 11604221039

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Sepakbola Gawang Bergerak Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri 1 Jotangan Kec. Bayat Kab. Klaten” yang disusun oleh Angga Dwi Prasetya, NIM 11604221039 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd	Ketua Penguji		23/8 16
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		23/8 16
Sudardiyono, M.Pd	Penguji I		23/8 16
F. Suharjana, M.Pd	Penguji II		23/8 16

Yogyakarta, Agustus 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 9

MOTTO

Bagi saya diremehkan seseorang itu sebuah keuntungan, karena saya bisa bebas
maju tanpa dianggap sebuah ancaman

(Angga Dwi Prasetya)

Hiduplah dengan caramu, jangan bandingkan dengan orang lain. Sebab hidup
untuk dinikmati bukan untuk dibandingkan, apapun yang terjadi tetap bersyukur
dan berterima kasih, jangan meyerah pada keadaan.

(Angga Dwi Prasetya)

Pendaki yang sampai ke puncak hanyalah yang tangguh
Pejuang yang sampai ke kesuksesan hanyalah yang sabar
Dan kita diberikan pilihan
Menjadi manusia yang mudah rapuh oleh tantangan
Atau justru menghebat seiring hebatnya rintangan
Percayalah, Badai selalu menyisakan pohon-pohon terkuat

(*Mario Teguh*)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada orang-orang terbaik yang telah Tuhan kirim untuk membuat saya memahami arti Tuhan dan tahu bagaimana cara bersyukur. Terima kasih kepada keluarga :

❖ Kedua orang tuaku Kasman dan Wagiyem yang tercinta...

Ibu, bapak terima kasih atas perhatian dan kasih sayang selama ini, atas untaian doa yang tak henti-hentinya dipanjatkan. Karya ini bukan apa-apa, hanya ingin senyum bangga itu ada ketika aku benar-benar memakai toga dengan gelar sarjana. Seandainya kalian tahu betapa sulit mimpi ini untuk kuraih. Betapa berat semua ini untuk ku lalui. Doa kalianlah yang membuat hingga sekarang ini mampu bertahan. Walau teramat sulit. Terima kasih. Aku mencintai kalian semua.

❖ Buat kakakku Alfin Eka Waskita terima kasih selama ini selalu memberikan dukungan kepadaku.

❖ Adikku Muhammad Syaiful Thoib.

❖ Teman-teman PGSD Penjas A 2011.

❖ Teman-teman PAHPOH FC yang telah memberi semangat dan dukungan.

**PENGARUH BERMAIN SEPAKBOLA GAWANG BERGERAK
TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI 1
JOTANGAN KEC. BAYAT
KAB. KLATEN**

Oleh
Angga Dwi Prasetya
NIM. 11604221039

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi kurang dikembangkannya modifikasi permainan dan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh bermain sepakbola gawang bergerak terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, metode yang digunakan adalah metode pra-eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* (pembandingan *pretest* dan *posttest* tanpa menggunakan kelompok kontrol). Instrumen yang digunakan yaitu Test Kebugaran Jasmani Indonesia, Teknik pengumpulan data dimulai dari melakukan *pretest* kemudian pemberian *traetment* dan diakhiri dengan *posttest*. Teknik analisis data dilakukan dengan statistik parametrik yaitu dengan menguji perbedaan skor rata-rata antara kelompok *pretest* dengan kelompok *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara rerata *pretest* dan *posttest*. Keseluruhan item TKJI menunjukkan hasil sig. $0.000 < 0.025$. Daerah penerimaan H_0 berada pada $-2.1788 - 2.1788$, sedangkan t hitung berada diluar daerah penerimaan H_0 , artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepak bola gawang bergerak terhadap kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten.

Kata kunci: *Kebugaran jasmani, sepakbola gawang bergerak, permainan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Sepakbola Gawang Bergerak Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD Negeri 1 Jotangan Kec. Bayat Kab. Klaten” dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan program sarjana.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Ketua Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti pendidikan program sarjana.
4. Dr. Guntur Program Studi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti pendidikan program sarjana.
5. Nurhadi Santoso, M.Pd pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan arahan guna menyelesaikan penelitian ini.

6. Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or dosen PA yang selalu memberikan bimbingan dan arahan guna menyelesaikan perkuliahan dengan sebaik-baiknya.
7. Nanang Sunarya S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri 1 Jotangan yang telah memberikan kesempatan dan ijin untuk melakukan penelitian di SD tersebut.
8. Nanang Sunarya S.Pd guru Penjasorkes SD Negeri 1 Jotangan atas dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan penelitian.
9. Teman-teman seangkatan PGSD PENJAS A 2011 yang telah banyak membantu saya selama masa perkuliahan maupun selama penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Disadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan dalam penyusunan penelitian di masa mendatang, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
 BAB II KAJIAN TEORI	 6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Bermain	6
2. Hakikat sepakbola gawang bergerak	8

3. Hakikat Kebugaran jasmani.....	14
4. Komponen-komponen kebugaran jasmani.....	15
5. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.....	16
6. Hakikat Ekstrakurikuler.....	19
7. Karakteristik Peserta didik SD.....	21
B. Penelitian yang Relevan	24
C. KerangkaBerpikir	25
D. HipotesisPenelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Teknik Pengumpulan data	36
F. Teknik AnalisisData.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data Penelitian	38
B. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
C. Implikasi Hasil Penelitian	50
D. Keterbatasan penelitian	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Spesifikasi sarpras permainan sepak bola gawang bergerak.....	10
Tabel 2. Tabel Nilai <i>test</i> TKJI untuk putra umur 10-12 tahun	36
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	37
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> TKJI.....	39
Tabel 5. Hasil persentase tes TKJI siswa peserta ekstrakurikuler	39
Table 6. Hasil <i>posttest</i> TKJI.....	41
Tabel 7. Hasil persentase tes TKJI siswa peserta ekstrakurikuler	41
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani.....	43
Tabel 9. Deskripsi Kategori Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	44
Tabel 10. Uji <i>t</i> Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> TKJI	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan sepakbola gawang bergerak.....	11
Gambar 2. Desain Penelitian	28
Gambar 3. Histogram TKJI siswa peserta Ekstrakurikuler	40
Gambar 4. Hasil persentase tes TKJI siswa peserta ekstrakurikuler.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat ijin penelitian.....	56
Lampiran 2. Surat keterangan telah melakukan penelitian	57
Lampiran 3. Petunjuk pelaksanaan Tes <i>Multistage fitness tess</i>	58
Lampiran 4. formulir pencatatan nilai TKJI	62
Lampiran 5. Peraturan Permainan Sepakbola Gawang bergerak	63
Lampiran 6. Hasil Perolehan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest TKJI</i>	64
Lampiran 7. Daftar hadir.....	66
Lampiran 8. Jadwal Pemberian <i>Treatment</i> dan Tes	67
Lampiran 9. Dokumentasi	71
Lampiran 10. Uji normalitas	69
Lampiran 11. Program latihan.....	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas, dan kreatif. Menurut Yudha M Saputra (1998: 3) program pendidikan di Indonesia terdapat tiga program yaitu intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Pendidikan jasmani di sekolah dasar pada hakekatnya mempunyai arti, peran, dan fungsi yang penting dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat. Karena peserta didik di sekolah menengah pertama adalah kelompok masyarakat yang sedang tumbuh berkembang, ingin merasa gembira dalam bermain dan memiliki kerawanan yang memerlukan pembinaan dan bimbingan. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan suatu wadah pembinaan yang sangat tepat.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*) (Sucipto, 2000: 7).

Sepakbola merupakan permainan yang paling populer dan sangat digemari di dalam masyarakat, karena sepakbola dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Selain itu sarana dan prasarana permainan sepakbola

juga dapat dengan mudah dicari atau dimodifikasi. Hampir di setiap sekolah di masing-masing kota memiliki lapangan yang dapat digunakan untuk bermain sepakbola.

SD Negeri 1 Jotangan tidak mempunyai lapangan sepakbola pada umumnya, hanya mempunyai halaman sekolah yang biasa digunakan untuk kegiatan upacara. Pengembangan model pembelajaran Penjasorkes merupakan salah satu upaya menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Pengembangan model pembelajaran Penjasorkes harus terus dilakukan oleh para guru Penjasorkes agar dapat membawa suasana pembelajaran yang variatif. Salah satunya dalam mengembangkan pembelajaran sepakbola yaitu dengan menggunakan model pembelajaran permainan sepakbola gawang bergerak. Selain dapat memanfaatkan lapangan yang ada, permainan sepakbola gawang bergerak ini dapat menyesuaikan fisik anak sekolah dasar. Dengan terciptanya pembelajaran yang variatif, akan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang dalam mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki, sehingga menjadikan pembelajaran dapat terlaksana secara efektif.

SD Negeri 1 Jotangan terletak di Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. SD Negeri 1 Jotangan memiliki jumlah siswa sebanyak 101 siswa pada tahun pelajaran 2015/2016. Lokasi SD Negeri 1 Jotangan Bayat kondusif untuk belajar mengajar karena terletak di kawasan rumah dan ladang warga. Halaman sekolah SD Negeri 1 Jotangan berukuran 25x25 meter. Halaman sekolah

digunakan untuk pembelajaran penjas setiap hari, tetapi pada saat sore hari dan saat libur digunakan untuk bermain oleh anak-anak warga desa setempat. Siswa SD negeri 1 Jotangan Bayat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Hal ini dapat dilihat pada saat pembelajaran berlangsung, siswa merasa lemas pada saat pelajaran berlangsung, demikian pula saat pembelajaran penjas, siswa merasa kelelahan saat pembelajaran penjas memasuki tahap pemanasan. Siswa mengeluh kepada guru penjas saat pelajaran penjas berlangsung. Hal tersebut tentunya dapat menghambat siswa maupun guru untuk kegiatan belajar mengajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. SD Negeri 1 Jotangan tidak memiliki lapangan sepakbola pada umumnya, hanya mempunyai halaman sekolah yang biasa digunakan untuk kegiatan upacara.
2. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 1 jotangan.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian ini tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Peneliti membatasi penelitian ini pada pengaruh bermain sepakbola gawang bergerak terhadap tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan Kec. Bayat Kab. Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh bermain sepakbola gawang bergerak terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan?”

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh bermain sepakbola gawang bergerak terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti
 - a. Nantinya penelitian ini dapat menjadi bahan pengetahuan yang nyata bila kelak peneliti menjadi seorang pengajar atau sebagai ahli di bidang olahraga.
 - b. Lebih mengerti bahwa dalam pembelajaran penjasorkes itu dibutuhkan suatu pengembangan dalam kegiatan ekstrakurikuler.
2. Bagi Guru Penjas
 - a. Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar bidang studi penjasorkes pada umumnya, dan khususnya untuk sepakbola.
 - b. Sebagai dorongan dan motivasi untuk guru penjasorkes agar menciptakan variasi latihan dengan cara memodifikasi jenis permainan

olahraga sehingga siswa tidak merasa bosan dan jenuh serta siswa lebih efisien dalam mengikuti latihan.

- c. Sebagai bahan pertimbangan dalam program latihan ekstrakurikuler sebagai acuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Definisi Bermain

Ada orang tua yang berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak bermain akan membuat anak menjadi malas bekerja dan bodoh. Anggapan ini kurang bijaksana, karena para ahli psikologi mengatakan bahwa bermain sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa anak. Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan dan merupakan kebutuhan yang sudah melekat dalam diri setiap anak. Dengan demikian anak dapat belajar berbagai keterampilan dengan senang hati, tanpa merasa terpaksa, atau dipaksa untuk mempelajarinya.

Menurut Meyke S (2001: 7) para tokoh yang bergabung dalam teori kognitif masing-masing memberikan pandangannya mengenai bermain

1. Jerome Bruner

Fungsi bermain adalah sebagai sarana mengembangkan kreativitas dan fleksibilitas. Dalam bermain yang lebih penting adalah makna bermain dan bukan hasil akhir.

2. Sutton Smith

Variabilitas bermain memegang factor kunci dalam perkembangan manusia. Pentingnya bermain dalam perkembangan manusia adalah untuk menunjang potensi adaptif.

3. Berlyne

Bermain disebabkan adanya dorongan agar system saraf pusat tetap berada dalam keadaan terjaga.

4. Jerome Singer

Bermain memberikan suatu cara bagi anak untuk memajukan kecepatan masuknya perangsangan (stimulasi) baik dari luar maupun dari dalam diri.

5. Lev Vygotsky

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

Jika anak bermain atau diberi permainan dalam rangka pelajaran pendidikan jasmani, maka anak akan melakukan permainan itu dengan rasa senang. Karena rasa senang inilah maka anak akan mengungkapkan keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku. Dari situasi yang timbul ini maka seorang guru pendidikan jasmani dapat melaksanakan kewajibannya sebagai pendidik. Dengan demikian dapat pula dikatakan bahwa dengan bermain kita dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia (Sukintaka, 1992 11-12).

Beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan sarana pengembangan kreatifitas dan dapat menunjang potensi adaptif yang dilakukan dengan keadaan sadar yang memiliki makna bagi proses tumbuh kembang anak.

2. Hakikat Sepakbola Gawang Bergerak

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir semua dimainkan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan dan dalam perkembangan zaman sekarang sepak bola dapat dimainkan di lapangan luar dan juga lapangan tertutup atau ruangan (Sucipto, 2000: 7).

Sepakbola dengan gawang bergerak merupakan salah satu modifikasi permainan sepakbola yang menggunakan lapangan kecil berukuran panjang 20 meter dan lebar 12 meter, pemain berjumlah 6 orang setiap tim, lama permainan ini yaitu 2x10 menit dengan waktu istirahat selama 3 menit lalu bergantian tempat, cara bermain dalam permainan ini yaitu dimana seorang pemain bekerjasama dengan teman se-timnya untuk berusaha memasukkan bola ke dalam gawang berbentuk lingkaran berdiameter 0,6 meter yang digerakkan oleh kiper teman satu timnya, yang berada di bidang lawan. Penjaga gawang boleh bergerak bebas dalam area ruang gerak penjaga gawang. Peran penjaga gawang juga sangat penting karena berusaha mencari ruang kosong untuk membantu mengarahkan pemain untuk memasukkan bola ke dalam gawang sebanyak mungkin.

Jadi sepakbola dengan gawang bergerak adalah salah satu modifikasi permainan sepakbola untuk mengoptimalkan lapangan yang ada di halaman SD Negeri 1 Jotangan, karena permainan ini hanya menggunakan lapangan kecil, yang lebih menarik dalam permainan ini adalah menggunakan gawang bergerak sehingga permainan ini dapat menjadi alternatif supaya anak lebih bergairah dan semangat dalam pembelajaran.

a. sarana dan prasarana sepakbola gawang bergerak

Sarana dan Prasarana yang dapat dimodifikasi untuk pembelajaran sepakbola gawang bergerak yaitu: lapangan, ukuran gawang, jumlah pemain dan jenis bola.

Secara umum model pembelajaran bermain sepakbola gawang bergerak bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan teknik dasar permainan sepakbola gawang bergerak yang dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan memodifikasi peraturan yang ada dan tanpa dengan peraturan yang di modifikasi. Adapun memodifikasi permainan sepakbola gawang bergerak yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Spesifikasi Sarana Dan Prasarana Permainan Sepakbola Gawang Bergerak

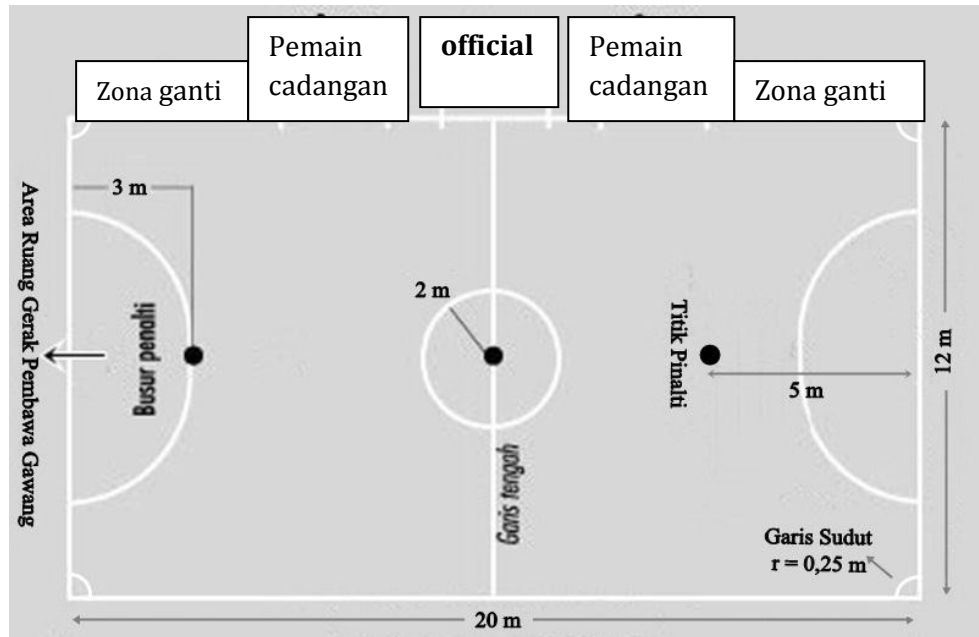
Spesifikasi Produk	Standar	Modifikasi
Ukuran lapangan (p x l)	110 m x 73,44 m	20 m x 12 m
Pemain	11 Pemain	6 Pemain
Fasilitas	Lapangan	Lapangan
Waktu	2 x 45 menit	2x10 menit
Istirahat	15 menit	3 menit

Melalui penelitian ini diharapkan model bermain sepakbola gawang bergerak dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotor) pada hasil penelitian secara efektif dan efisien, dan dapat meningkatkan intensitas fisik sehingga kesegaran jasmani dapat terwujud, serta mengatasi kesulitan dalam pengajaran sepakbola gawang bergerak.

b. fasilitas, alat, dan perlengkapan

Dalam setiap cabang olahraga memang secara khusus mempunyai fasilitas, alat-alat, dan perlengkapan tertentu. Oleh karena itu, kiranya perlu disajikan macam-macam alat perlengkapan yang telah diatur dalam peraturan permainan sepakbola. Uraian berikut berisi mengenai hal-hal tersebut diatas.

1). Lapangan



Gambar 1. Lapangan Sepakbola Gawang Bergerak Untuk 12 Pemain.

Lapangan ditandai dengan garis putih dengan panjang 20 meter dan lebar 12 meter. Garis tersebut merupakan pembatas lapangan. Daerah pergerakan pembawa gawang berbentuk setengah lingkaran dengan diameter 6m disebut garis area gawang titik pinalti berjarak 5 m dari titik garis tengah lapangan. Daerah tendangan sudut terletak pada setiap sudut lapangan bagian dalam, berupa seperempat lingkaran dengan radius 25 cm. Titik tendangan awal atau kick off berada ditengah garis lingkaran tengah lapangan

2). Gawang

Gawang berbentuk lingkaran dengan diameter 0,6 m yang dibawa dan digerakkan oleh penjaga gawang secara bebas di dalam area garis pembawa gawang yang berada dibidang lawan.

3). Bola

Bola yang dipakai berbentuk bulat sebagaimana layaknya bola yang di pakai pada sepakbola. Bola terbuat dari bahan kulit dengan ukuran keliling 62–64 cm. namun dalam permainan ini bola yang digunakan adalah bola plastik.

4). Perlengkapan pemain

Pemain menggunakan kaos dan celana pendek yang terbuat dari bahan yang ringan dan tidak membahayakan. Pemain menggunakan sepatu dari bahan kain atau kulit lunak. Sedangkan untuk sol sepatu, hanya dengan sol karet atau terbuat dari bahan yang diperbolehkan.

c. Peraturan Bermain Sepakbola Gawang Bergerak

Pada permainan sepakbola gawang bergerak ini merupakan bentuk dari permainan sepakbola seperti yang sesungguhnya dalam bentuk dimodifikasi, dan adegan-adegannya mirip dengan situasi permainan sesungguhnya. Adapun permainan sepakbola ini yaitu bertujuan untuk ketrampilan teknik bermain, juga untuk mengembangkan dan mendorong anak bermain dengan menggunakan taktik. Dan yang menarik dalam permainan ini dimana seorang penjaga gawang bisa ikut bekerja sama dengan tim untuk menghasilkan point / angka.

1). Tendangan awal (*kick_off*)

Kick-off adalah cara untuk memulai permainan. *Kick-off* terdapat pada awal pada setiap babak pertama, kedua, serta setelah gol tercipta.

Pada saat kickoff seluruh pemain dari kedua tim harus berada dalam lapangan permainan. Lawan dari tim yang melakukan kick-off harus berada minimal 3 m dari bola.

2). Cara mendapatkan point/angka

Ketika melakukan penyerangan, untuk menghasilkan point pemain harus bisa memasukkan bola kedalam gawang yang dibawa oleh teman satu timnya yang berada di bidang lawan, jadi untuk pemain yang bertugas membawa gawang harus bisa mencari tempat yang kosong agar teman satu timnya bisa lebih mudah memasukkan bola kedalam gawang. Point akan di hasilkan jika bola tersebut masuk kedalam gawang.

d. Peraturan untuk pembawa gawang

- a) Gawang boleh digerakkan keluar garis area gawang asalkan kedua kaki pembawa gawang tidak keluar dari garis area gawang, jika kedua kaki pembawa gawang keluar dari area garis gawang, maka terjadi pelanggaran, dan bola berpindah ke tim lawan
- b) Pembawa gawang tidak boleh keluar dari area garis gawang, apabila tim lawan sedang menyerang, jika pembawa gawang melanggar akan terjadi pinalty
- c) Seorang pembawa gawang tidak boleh memasukkan bola kedalam gawang
- d) Pembawa gawang tidak diperbolehkan melempar gawang
- e) Pembawa gawang tidak diperbolehkan menendang bola

e. Terjadinya Pinalty

- a) Apabila pembawa gawang disentuh dengan sengaja dan kasar oleh pemain tim lawan
- b) Apabila pembawa gawang keluar dari garis area gawang, ketika tim lawan sedang menyerang
- c) Terjadi pelanggaran/handball di area garis gawang
- d) Saat terjadi penalty, gawang dalam kondisi diam

f. Bola keluar lapangan

- a) Tendangan kedalam dilakukan apabila saat dalam permainan bola keluar dari garis samping lapangan. Bola yang ditendang harus tepat diatas garis, atau tidak boleh didalam garis samping.
- b) Tendangan sudut dilakukan apabila bola keluar dari garis belakang area gawang.

3. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 2) yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan menurut pendapat Rusli Lutan, J. Hartono dan Tomoliyus (2001: 7) kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kesegaran yang terkait dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi.

Kirkendall yang dikutip oleh Suryanto (1999: 80), menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa menimbulkan kelelahan dan mempunyai energy yang cukup menikmati waktu luang, maupun untuk menghadapi keadaan darurat setiap saat. Bouchard yang dikutip oleh Suryanto (1999:80), menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energy yang tersisa masih mampu menikmati waktu luangnya dan menghadapi hal-hal yang tak terduga.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang dimaksud kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

4. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Djoko Pekik I. (2000: 40) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung.
- b. kekuatan dan daya tahan otot.
- c. kelentukan.
- d. komposisi tubuh.

Sedangkan menurut Pusat Kebugaran Jasmani dan rekreasi (1996:

1) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu:

- a. Daya tahan tubuh kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*).
- b. Daya tahan otot (*muscle endurance*).
- c. Kekuatan otot (*muscle strength*).
- d. Kelentukan (*flexibility*).
- e. Komposisi tubuh (*body composition*).
- f. Kecepatan gerak (*speed of movement*).
- g. Kelincahan (*agility*).
- h. Keseimbangan (*balance*).
- i. Kecepatan reaksi (*reaction time*).
- j. Koordinasi (*coordination*).

5. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut Rusli Lutan (2002: 73-75), yaitu: intensitas, kekhususan, frekuensi, kekhasan perorangan, dan motivasi berlatih.

a. Intensitas

Peningkatan kebugaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan tugas yang lebih berat dari biasanya. Hal ini dapat dilakukan dengan menempuh jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya. Penanganan beban yang selalu meningkat, melebihi beban yang telah diatasi disebut beban lebih.

b. Kekhususan

Peningkatan berbagai aspek kebugaran jasmani bersifat sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang

berlebih. Latihan kekuatan tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi, setiap jenis latihan kearah pembinaan unsure kebugaran yang lebih khusus.

c. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan pada seseorang adalah faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang-kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan.

d. Bersifat Perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaan jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda, karena dipengaruhi beberapa faktor seperti : usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi. Setiap anak akan bereaksi berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan untuk guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

e. Motivasi berlatih

Anak-anak senang bermain semasa kecil, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan penting yang berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu. Untuk menumbuhkan dan membangkitkan motivasi berlatih pada

anak, guru Penjasorkes perlu memberikan variasi. Kegiatan yang menarik perhatian anak, sehingga tidak mudah bosan.

Mengukur Tingkat kesegaran Jasmani dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia“ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen atau alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada *handout* ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 10-12 tahun.

Berikut adalah tulisan adaptasi dari buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 3) untuk kelompok usia 10-12 tahun yang diharapkan dapat membantu untuk memahami peraturan dan tata cara TKJI dengan baik dan benar. Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok usia 10-12 tahun untuk putra dan putri terdiri dari:

- a. Lari 60 meter
- b. Gantung siku tekuk
- c. Baring duduk 30 detik.
- d. Loncat tegak
- e. Lari 600 meter

6. Hakekat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam sekolah oleh sekolah guna meningkatkan potensi siswa. pengertian ekstrakurikuler pendidikan jasmani sesuai yang tercantum di dalam petunjuk pelaksanaan proses ekstrakurikuler Depdikbud (1994: 6) ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.

Program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam olahraga, serta membiasakan hidup sehat. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari mata pelajaran di bangku sekolah.

Berdasarkan teori dan uraian di atas pengertian ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di luar jam pembelajaran sekolah yang digunakan untuk mengasah kemampuan bakat dan minat siswa.

b. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur sendiri berdasarkan kebutuhan sekolah itu sendiri. Setiap sekolah mempunyai cara sendiri untuk mengatur dan menentukan ekstrakurikuler apa yang akan diberikan sesuai kebutuhan masing-masing.

Menurut (Depdikbud.1994:5) kegiatan ekstrakurikuler merupakan seperangkat pengetahuan pengalaman belajar, dan memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. kegiatan ekstrakurikuler bermakna untuk memperluas pengetahuan siswa yaitu, memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum yang ada, adapun tujuan ekstrakurikuler bertujuan agar :

Sesuai peraturan (depdikbud.1994: 6) kegiatan ekstrakurikuler diharapkan agar peserta didik dapat memperdalam, memperluas pengetahuan, mengenai hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yaitu :

- 1) Manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Berakhlak mulia.
- 3) Sehat
- 4) Berilmu
- 5) Cakap

- 6) Kreatif
- 7) Mandiri
- 8) Menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Menurut Nasichin (1997:4-5), ekstrakurikuler memiliki peran yang penting bagi peserta didik, peran utama ekstrakurikuler sebagai berikut :

- 1) Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa
- 2) Untuk melengkapi upaya pembinaan, pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa.
- 3) Di samping berorganisasi berorganisasi pada mata pelajaran yang diprogramkan dan usaha pemantapan serta pembentukan kepribadian siswa.

Untuk membentuk pribadi seutuhnya sesuai dengan tingkat perkembangan siswa menurut jenjang atau tingkatan sekolah dikaitkan dengan kehidupan suatu bangsa berdasarkan pandangan hidup pancasila. Pembinaan kegiatan dalam ekstrakurikuler adalah tanggungjawab langsung Pembina ekstrakurikuler tersebut. Oleh karena itu Pembina melalui koordinasi dengan pengurus yang ada di bawahnya harus merancang jadwal kegiatan, tempat, dukungan sarana dan prasarana, serta pihak-pihak yang terkait.

7. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Annarino (1980: 99-133) menyatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak usia SD yang terkait dengan jasmani sebagai berikut:

Tahap I (Kelas I dan Kelas II):

- a. waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar mengejar, memanjat, berkelahi, dan berburu.
- b. aktif, energik dan senang pada suara yang berirama

- c. tulang lembek dan mudah berubah bentuk
- d. jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan
- e. rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang
- f. koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik
- g. kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah.

Tahap II (Kelas III dan IV):

- a. perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak
- b. daya tahan berkembang
- c. pertumbuhan tetap
- d. koordinasi mata dan tangan baik
- e. sikap tubuh yang tidak baik kemungkinan diperlihatkan
- f. perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar
- g. putri secara fisiologi secara umum mencapai kematangan lebih awal
- h. gigi tetap mulai tumbuh
- i. perbedaan perorangan dapat diketahui secara nyata
- j. kecelakaan cenderung memacu mobilitas

Tahap III (Kelas V dan VI):

- a. pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah
- b. ada kesadaran mengenai badannya
- c. anak laki-laki lebih menyukai permainan kasar
- d. pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik

- e. kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan
- f. waktu reaksi makin baik
- g. perbedaan akibat jenis kelamin makin jelas
- h. koordinasi makin baik
- i. badan lebih sehat dan kuat
- j. tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat dibandingkan dengan bagian anggota atas
- k. ada perbedaan yang nyata antara putri dan putra terkait dengan kekuatan otot dan keterampilan (putra lebih baik).

Dengan memperhatikan karakteristik fisik anak usia SD seperti tersebut di atas, maka dari kelas I dan II yang utama adalah kemampuan gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulasi) yang sifatnya masih sederhana, ringan, dan kasar. Selanjutnya dikembangkan pada kelas III dan IV dengan gerak yang kasar tetapi dengan beban yang lebih dan peningkatan kesulitan gerakan. Sedang pada kelas V dan VI sudah semakin kompleks, tetapi masih terbatas kekomplekskannya.

Pembelajaran pendidikan jasmani selalu memerlukan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, agar pembelajaran bermanfaat. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani sangat vital dalam keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh sebab itu sarana dan prasarana tersebut harus tersedia secara memadai sesuai dengan kebutuhan peserta didik, baik dari segi jumlah maupun kesesuaiannya.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Agus S. Suryobroto berjudul: Pengembangan permainan sepak bola empat gawang dalam rangka peningkatan kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:
 - a. Terciptanya pengembangan permainan sepak bola modifikasi
 - b. Dengan permainan sepak bola empat gawang, efektivitas pembelajaran lebih baik, karena para siswa hampir tidak pernah istirahat
 - c. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik menjadi lebih baik karena intensitas latihannya cukup
 - d. Model permainan sepakbola empat gawang dapat mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana tinggi penjas di sekolah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Hana Puspita Santoso tahun 2012 yang berjudul “Pengaruh Bermain Shuttlecock Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 13-19 Tahun Di Sekolah Bulutangkis Surya Tidar Magelang”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan *pretest* menggunakan *multistage fitness test* terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pemberian treatment berupa bermain lempar *shuttlecock*, dan diakhiri dengan *posttes* berupa *multistage fitness*. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 siswa putra yang

berusia 13-19 tahun di sekolah Bulutangkis Surya Tidar Magelang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired t tes*.

C. Kerangka Pikir

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Dalam pelaksanaannya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat diharapkan mampu membina perkembangan fisik dan psikis peserta didik menuju pembiasaan pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Hal tersebut menandakan bahwa kebugaran jasmani merupakan hal yang penting di berbagai usia, termasuk sekolah dasar, dan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan turut bertanggung jawab atas kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar merupakan ujung tombak dari berbagai tanggung jawab yang diamanahkan kepada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Guru diharapkan mampu membuat pembelajaran yang sesuai dengan usia tumbuh kembang anak dan mampu membantu menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Dalam hal ini, guru dituntut untuk mengatasi semua hambatan yang ada dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan (PJOK), termasuk hambatan mengenai sarana prasarana yang dinilai masih sangat kurang. Guru diharapkan mampu memberikan kreativitasnya dalam merancang pembelajaran yang mengarah pada tujuan pembelajaran PJOK.

Menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar berarti juga harus merencanakan bentuk pembelajaran yang menarik, menantang, menyenangkan, aman, dan disesuaikan dengan lingkungan pembelajaran. Membuat alat modifikasi dan mengembangkan peraturan permainan merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi keterbatasan sarana prasarana yang menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Pengembangan model bermain sepakbola gawang bergerak merupakan salah satu model pengembangan dari permainan sepakbola dan diterapkan sebagai model ekstrakurikuler, serta dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang ada pada peserta didik. Aktivitas dalam bermain sepak bola gawang bergerak diharapkan mampu memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak aktif tanpa harus banyak menggunakan sistem antri. Aktif bergerak memungkinkan anak memperoleh pengalaman gerak. Keaktifan anak dalam bermain sepak bola gawang bergerak dengan intensitas, lama bermain, serta frekuensi dengan takaran yang tepat diharapkan mendorong anak untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, karena kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan utama PJOK selain tujuan kognitif dan psikomotor.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, kajian penelitian yang relevan, dan kerangka pikir, maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut:

Ada pengaruh permainan sepakbola gawang bergerak terhadap tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten.

BAB III

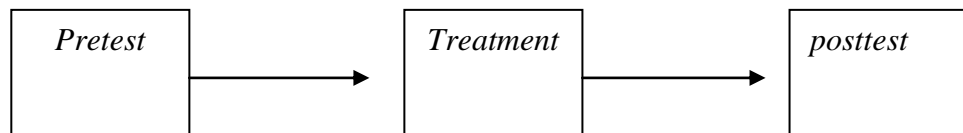
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Menurut Suharsimi Arikunto (1992: 272) penelitian *quasi* eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan.

Desain Penelitian dalam penelitian ini adalah melakukan tes awal (*Pretest*) kemudian pemberian *treatment*, diakhiri dengan melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil yang telah dicapai setelah adanya *treatment*.

Pretest yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia sekolah dasar, berlaku juga untuk *posttes* yang dilakukan setelah pemberian 14 kali *treatment* dengan frekuensi 3 kali *treatment* setiap satu minggu, berupa permainan sepakbola gawang bergerak. Berikut adalah gambar desain dalam penelitian ini:



Gambar 2. Desain Penelitian,
sumber Sukardi, (2013: 184)

Keterangan:

Y_1 : *Pretest*

Y_2 : *Posttest*

X : *Treatment*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua variable, variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bermain sepakbola gawang bergerak.
2. Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri 1 Jotangan, Bayat, Klaten.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, 2002: 108, populasi adalah keseluruhan subjek peneliti, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri 1 Jotangan, Bayat, Klaten, dengan menggunakan seluruh populasi untuk menjadi subyek dalam pengambilan data yang berjumlah 13 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah wakil dari populasi. Pengambilan sampel ditunjukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Pengambilan sampel dengan metode *total sampling* yaitu semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 13. Kemudian seluruh subyek

penelitian tersebut dikenai *Pretest* untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi, setelah itu siswa diberi *treatment* atau perlakuan, dan yang terakhir *Posttest* untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang telah diberikan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berikut rangkaian pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia; Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

a. Tes Kecepatan (Lari Jarak Pendek)

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan berjarak 40 meter
 - b) Bendera start
 - c) Peluit
 - d) Tiang pancang
 - e) Stopwatch
 - f) Serbuk kapur
 - g) Alat tulis

3). Petugas Tes

- a) Petugas pemberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- a) Peserta berdiri di belakang garis start
- b) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil posisi siap pada start berdiri
- c) Pada aba-aba “Ya” siswa berlari kencang menuju garis finish

5. Lari masih bisa diulang apabila peserta:

- a) Mencuri start dan atau Tidak melewati garis finish
- b) Terganggu oleh pelari lain

6. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan saat bendera start diangkat, sampai pelari melintasi garis finis.

7. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik. Waktu dicatat dengan satu angka di belakang koma.

b. Tes kekuatan Otot Lengan (Gantung Siku Tekuk)

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

a) Palang tunggal

b) *Stop watch*

3) Petugas Tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

b) Sikap permulaan: peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan mengahap kepala

c) Gerakan: dengan bantuan tolakan dari kaki, peserta meloncat keatas sampai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

5) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah yang dicapai oleh peserta didik untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik.

c. Tes Kekuatan Otot Perut selama 30 detik (baring duduk)

1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut.

2) Alat dan Fasilitas

a) Lantai/ lapangan rumput yang bersih

b) Stopwatch

c) Alas/matras

3) Petugas Tes

- a) Pengamat waktu sekaligus pencatat hasil akhir
- b) Penghitung gerakan (sesama peserta)

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan: berbaring di atas lantai, kedua kaki ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua tangan menyilang di atas dada. Peserta lain memegang kaki pelaku tes agar tidak terangkat
- b) Gerakan: pada saat aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil posisi duduk sampai kedua siku menyentuh paha, kemudian kembali ke posisi awal
- c) Lakukan gerakan berulang dengan cepat tanpa berhenti selama 30detik
- d) Gerakan tes tidak dihitung apabila: Posisi tangan berubah, tidak pada posisi yang benar.

5) Pencatat Hasil

- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- b) Peserta yang tidak dapat melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

d. Tes loncat Tegak

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

2) Alat dan Fasilitas

- a) Papan berskala sentimeter (cm) warna gelap, ukuran 30 x 150 cm. dipasang di dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) papan adalah 150cm.
- b) Serbuk kapur
- c) Alat penghapus papan tulis
- d) Alat tulis.

3) Petugas Tes

Pengamat dan pencatatn hasil.

4) Pelaksanaan Tes

- a) Sikap permulaan: Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat. Papan skala berada pada sisi kanan atau sisi kiri peserta. Peserta mengangkat tangan yang dekat dengan dinding, lurus ke atas dan menempelkan telapak tangan pada papan skala. Petugas mengamati dan mencatat hasil sikap permulaan.
- b) Gerakan: peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukkan papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Petugas mencatat hasil lompatan.
- c) Lakukan gerakan ini 3 kali tanpa istirahat.

5) Pencatatan hasil

- a) Selisih raihan loncat dikurangi raihan tegak
- b) Ketiga hasil raihan dicatat dan diambil nilai tertinggi.

e. Tes Daya Tahan (Lari 600meter)

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru.

2) Alat dan Fasilitas

- a) Lintasan lari 600 meter
- b) *Stopwatch*
- c) Bendera start
- d) Peluit
- e) Tiang pancang
- f) Alat tulis

3) Petugas Tes

- a) Petugas berangkat
- b) Petugas waktu
- c) Pencatat hasil

4) Pelaksanaan Tes

- a) Sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis start
- b) Pada saat aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- c) Pada saat aba-aba “YA” peserta semaksimal mungkin menuju garis finish

- d) Catatan : Lari diulang bilamana ada peserta yang mencuri start dan atau tidak melewati garis finish

5) Pencatatan Hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan saat bendera start diangkat sampai peserta melewati garis finish.
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditempuh peserta untuk mencapai jarak 600 meter dalam satuan menit dan detik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 10-12. Tes ini meliputi 5 item dan dengan butir tes yaitu sebagai berikut:

1. Lari jarak pendek 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Tes loncat tegak
5. Tes daya tahan 600 meter

Tabel 2. Tabel nilai tes TKJI untuk putra umur 10-12 tahun

Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d – 6,3"	51 keatas	23 keatas	46 keatas	s.d – 2'19"	5
6,4" – 6,9"	31 - 50	18 – 22	38 – 45	2'20" – 2'30"	4
7,0" – 7,7"	15- 30	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7,8" – 8,8"	5- 14	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
8,9" - dst	4 dst	0 –3	23 dst	3'45" – dst	1

Sumber: Depdiknas (2010: 24)

Tabel 3. Tabel norma penilaian TKJI untuk putra umur 10-12 tahun

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: Depdiknas (2010: 24)

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan statistik parametrik dalam menganalisis data, yaitu dengan cara menghitung perbedaan skor rata-rata antara kelompok *pretest* dengan kelompok *posttest*. Signifikansi uji statistik dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *uji-t* pada taraf signifikansi 5% atau 0,05. penelitian ini merupakan penelitian populasi, jadi tidak memerlukan prasyarat, karena dianggap sudah normal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan yang berjumlah 13 siswa. Penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dengan rincian 1 kali pengambilan data *pretest* atau tes awal, 14 kali pemberian *treatment* atau perlakuan, dan 1 kali pengambilan *posttest* atau tes akhir.

Pemberian *treatment* dilakukan dengan cara siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola melakukan latihan sepak bola gawang bergerak 2 kali dalam seminggu selama 7 minggu berturut-turut. Intensitas waktu selama latihan sepak bola gawang bergerak adalah 90 menit mulai dari pukul 15.30 – 17.00 WIB. Adapun rincian kegiatan latihan adalah 10 menit digunakan untuk doa, presensi dan apersepsi, 15 menit untuk pemanasan, 25 menit digunakan untuk latihan dengan bola, 30 menit digunakan untuk latihan sepak bola gawang bergerak dan 10 menit digunakan untuk pendinginan atau penutup. Instrumen pengambilan data *pretest* dan *posttest* yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun.

1. Hasil *Pretest* TKJI

Deskripsi hasil *pretest* Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan adalah sebagai berikut;

Tabel 4. Hasil *Pretest* TKJI Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SD Negeri 1 Jotangan.

Nama	Lari 40 meter		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 30 dtk		Loncat Tegak		Lari 600 m		Jmlh	Ket
	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
A P	6,41'	4	13,56'	2	17 kali	3	29 cm	2	3 menit 25 detik	2	13	K
B Y S	7,36'	3	19,73'	3	12 kali	3	22 cm	1	3 menit 38 detik	2	12	K
M H	7,15'	3	18,73'	3	15 kali	3	30 cm	2	2 menit 36 detik	3	14	S
S Y F	7,39'	3	38,38'	4	18 kali	4	37 cm	3	3 menit 1 detik	2	16	S
A A S	7,28'	3	16,60'	3	16 kali	3	26 cm	2	3 menit 34 detik	2	13	K
A F	7,77'	3	24,68'	3	19 kali	4	23 cm	1	4 menit 32 detik	1	12	K
M E	8,35'	2	39,39'	4	12 kali	3	25 cm	2	3 menit 26 detik	2	13	K
A Q A	7,25'	3	01,74'	1	16 kali	3	27 cm	2	2 menit 38 detik	3	12	K
R I	7,50'	3	07,99'	2	15 kali	3	32 cm	3	2 menit 39 detik	3	14	S
Y S	7,28'	3	30,83'	3	12 kali	3	23 cm	1	3 menit 22 detik	2	12	K
W N	7,47'	3	37,73'	4	18 kali	4	28 cm	2	3 menit 38 detik	2	15	S
M F	8,44'	2	28,29'	3	15 kali	3	33 cm	3	2 menit 32 detik	3	14	S
S P	8,15'	2	11,34'	2	10 kali	2	28 cm	2	3 menit 30 detik	2	10	K

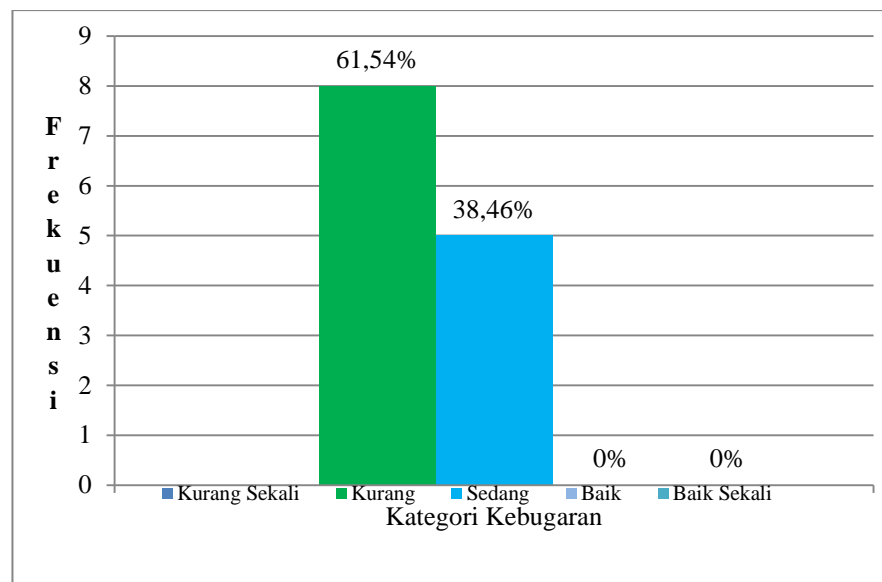
Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan baik, 5 orang siswa masuk dalam kategori sedang dan 8 siswa masuk dalam kategori kurang.

Tabel 5. Hasil Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	22-25	0	0%	Baik Sekali
2	18-21	0	0%	Baik
3	14-17	5	38,46%	Sedang
4	10-13	8	61,54%	Kurang
5	5-9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		13	100%	

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani

Indonesia (TKJI) 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik, 5 siswa (38,46%) masuk dalam kategori sedang, 8 siswa (61,54%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali.



Gambar 3. Histogram Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola.

Berdasarkan gambar 3 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik, 5 siswa (38,46%) masuk dalam kategori sedang, 8 siswa (61,54%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali.

2. Hasil *Posstest* TKJI

Setelah melakukan serangkaian program latihan sepak bola gawang bergerak, siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola kembali

mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berikut akan disajikan deskripsi hasil *posttest* Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan yang tersaji dalam bentuk tabel dan histogram;

Tabel 6. Hasil *Posttest* TKJI Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SD Negeri 1 Jotangan.

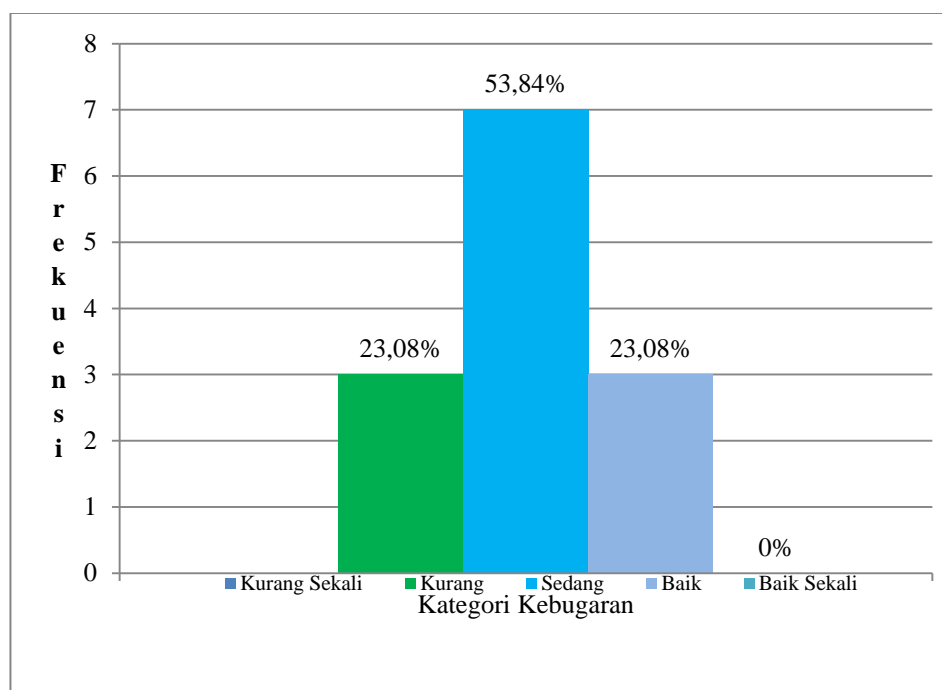
Nama	Lari 40 meter		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 30 dtk		Loncat Tegak		Lari 600 m		Jmlh	Ket
	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
A P	6,37'	5	19,01'	3	19 kali	4	33 cm	3	2 menit 55 detik	2	17	S
B Y S	7,10'	3	22,43'	3	17 kali	3	25 cm	2	3 menit 10 detik	2	13	K
M H	6,87'	4	19,69'	3	19 kali	4	36 cm	3	2 menit 27 detik	4	18	B
S Y F	7,35'	3	40,12'	4	22 kali	4	42 cm	4	2 menit 33 detik	3	18	B
A A S	7,24'	3	19,37'	3	21 kali	3	27 cm	2	3 menit 12 detik	2	13	K
A F	6,97'	4	25,51'	3	20 kali	4	31 cm	3	3 menit 42 detik	2	16	S
M E	7,50'	3	41,38'	4	15 kali	3	29 cm	2	2 menit 47 detik	2	14	S
A Q A	7,21'	3	13,65'	2	19 kali	4	32 cm	3	2 menit 29 detik	4	16	S
R I	7,33'	3	12,53'	2	15 kali	3	37 cm	3	2 menit 25 detik	4	15	S
Y S	6,97'	4	31,82'	4	20 kali	4	31 cm	3	2 menit 41 detik	3	18	B
W N	7,11'	3	41,33'	4	20 kali	4	37 cm	3	3 menit 19 detik	3	17	S
M F	7,29'	3	29,97'	3	17 kali	3	35 cm	3	2 menit 22 detik	4	16	S
S P	7,67'	3	13,27'	2	13 kali	2	30 cm	2	3 menit 19 detik	2	11	K

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti TKJI tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan 3 orang masuk dalam kategori baik, 7 orang siswa masuk dalam kategori sedang dan 3 siswa masuk dalam kategori kurang.

Tabel 7. Hasil Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	22-25	0	0%	Baik Sekali
2	18-21	3	23,08%	Baik
3	14-17	7	53,84%	Sedang
4	10-13	3	23,08%	Kurang
5	5-9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		13	100%	

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori baik, 7 siswa (53,84%) masuk dalam kategori sedang, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali.



Gambar 4. Histogram Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola.

Berdasarkan gambar 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori baik, 7 siswa (53,84%) masuk dalam kategori sedang, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali.

Rata-rata kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan berdasarkan beberapa uraian di atas masuk dalam kategori sedang.

1. Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest* TKJI

Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif, untuk hasil *pretest* nilai minimal adalah 10, nilai maksimal adalah 16, rata-rata (*mean*) adalah 13.07, dan simpangan baku (*standart deviation*) adalah 1.55, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal adalah 11, nilai maksimal adalah 18, rata-rata (*mean*) adalah 15.53, dan simpangan baku (*standart deviation*) adalah 2.22. Hasil selengkapnya akan disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini;

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	13	13
<i>Sum</i>	170	202
<i>Mean</i>	13.07	15.53
<i>Median</i>	13	16
<i>Mode</i>	12	16 dan 18
<i>Max</i>	16	18
<i>Min</i>	0	11
<i>Standart Deviation</i>	1.55	2.22

Deskripsi hasil tes kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri Jotangan juga disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi di bawah ini;

Tabel 9. Deskripsi Kategori Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0%	0	0%
2	Baik	18 – 21	0	0%	3	23.08%
3	Sedang	14 – 17	5	38.46%	7	53.84%
4	Kurang	10 – 13	8	61.54%	3	23.08%
5	Kurang Sekali	5 - 9	0	0%	0	0%
Jumlah			13	100%	13	100%

3. Uji Hipotesis

Setelah data dinyatakan terdistribusi normal, maka uji *t* dapat dilakukan. Uji *t* digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Model permainan sepak bola gawang bergerak dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten”, berdasarkan hasil pretest dan posttest.

Uji *t* yang digunakan adalah uji *t* untuk 2 sampel yang berpasangan. Asumsi yang digunakan adalah jika *t* hitung berada diluar daerah penerimaan H_0 , maka H_a diterima. Asumsi kedua adalah nilai signifikasnsi harus lebih kecil dari 0,025. Jika data memenuhi 2 prasyarat asumsi, maka H_a diterima dan disimpulkan ada perubahan yang signifikan. Berikut adalah penjabaran analisis data yang dilakukan, sebagai berikut;

Tabel 10. Uji *t* Hasil *Pretest* dan *Posttest* TKJI

Kelompok	Rata-Rata	<i>t-test for equality of means</i>				
		<i>t</i> hitung	<i>t</i> tabel	Sig. (2-tailed)	Selisih	%
<i>Pretest</i>	13.0769	-5.309	2.179	0.000	2.46	18.92
<i>Posttest</i>	15.5385					

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa sig. $0.000 < 0.025$. Daerah penerimaan H_0 berada pada $-2.1788 - 2.1788$, sedangkan t hitung berada diluar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa “Model permainan sepak bola gawang bergerak dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Model permainan sepak bola gawang bergerak dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” diterima. Data hasil *pretest* menunjukkan rerata 13.07, dan *posttest* menunjukkan rerata 15.53, dengan selisih rata-rata sebesar 2.46, dan menunjukkan kenaikan persentase sebesar 18,92%.

B. Pembahasan

Berdasarkan data keseluruhan hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan kebugaran jasmani siswa adalah sebesar 18,92%. Hasil uji t yang dilakukan pada *pretest* dan *posttest* tes

TKJI siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dilihat dari nilai signifikansi dan daerah penerimaan H_0 . Secara keseluruhan berdasarkan hasil uji t yang dilakukan pada pengaruh bermain sepak bola gawang bergerak terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepak bola gawang bergerak terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan persentase sebesar 18.92%.

Hasil pretest dan posttest keseluruhan item TKJI menunjukkan hasil sig. $0.000 < 0.025$. Daerah penerimaan H_0 berada pada $-2.1788 - 2.1788$, sedangkan t hitung berada diluar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepak bola gawang bergerak terhadap keseluruhan item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Model permainan sepak bola gawang bergerak dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” diterima.

Hasil akhir penelitian (*posttest*) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti tes TKJI 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 3

siswa (23,08%) masuk dalam kategori baik, 7 siswa (53,84%) masuk dalam kategori sedang, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kategori kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan kajian teori, *treatment* yang diberikan selama 2 – 3 kali dalam seminggu cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Hanya saja ada beberapa faktor selama penelitian yang dapat memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian tes, sehingga hasilnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Beberapa faktor tersebut yang dapat dianalisis selama proses penelitian adalah;

1. Siswa kurang serius selama menjalani *treatment* yang diberikan, hal tersebut dilihat masih banyak siswa yang sering mengeluh bosan dan permainan kurang tertarik terhadap permainan yang dilaksanakan.
2. Banyak siswa yang tidak memenuhi 14 kali *treatment*. Hal tersebut dikarenakan waktu kegiatan *treatment* dilakukan diluar jam sekolah. Sehingga banyak ada kalanya siswa yang berhalangan hadir untuk mengikuti kegiatan *treatment*.
3. Kondisi fisik dan psikis siswa selama menjalani tes juga memberikan pengaruh terhadap hasil tes.

4. Belum dilakukannya pengecekan denyut nadi selama proses treatment menjadi salah satu kekurangan dalam penelitian ini. Denyut nadi merupakan indikator tercapainya *target-zone* selama latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: bermain sepak bola gawang bergerak memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak jadi ada perbedaan signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Model permainan sepak bola gawang bergerak dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” diterima. Permainan sepak bola gawang bergerak dapat menjadi salah satu alternatif untuk guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar, tetapi guru harus benar-benar memahami peraturan permainan. Permainan sepak bola gawang bergerak layak menjadi alternatif keterbatasan sarana dan prasarana dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Guru penjasorkes khususnya di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten harus lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani, karena pada hasil *pretest* didapat hasil 38,46% siswa masuk dalam kategori kebugaran jasmani sedang dan 61,54% siswa masuk dalam kategori kebugaran jasmani kurang. Dengan demikian berarti sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.
2. Guru harus lebih kreatif dalam menciptakan permainan yang inovatif, sehingga diharapkan siswa lebih antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes.
3. Kepada peneliti lain agar dapat menambah jumlah latihan (*treatment*) dan menambah kelompok kontrol sebagai pembandingan.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi guru penjas SD dalam praktik pendidikan jasmani yang dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik, sedang dan kurang, harus mempunyai kesadaran tentang arti pentingnya kebugaran jasmani bagi kehidupan sehari-hari, sehingga perlunya menjaga dan meningkatkan aktivitas jasmani yang teratur, terarah dan terprogram.

2. Bagi guru penjas SD dan team pelatih dapat membantu dalam rangka penyusunan program kegiatan penunjang pembelajaran pendidikan jasmani dimasing-masing sekolah dan untuk meningkatkan kesegaran serta prestasi siswa khususnya dalam bidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler.
3. Bagi SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi kegiatan pembelajaran dan dapat mengembangkan gagasan baru sehingga timbul inovasi untuk memperbaiki proses kegiatan belajar mengajar yang lebih berkualitas.

D. Keterbatasan Penelitian

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

1. Sampel tidak disamakan, sehingga dimungkinkan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
2. Pengambilan data dilakukan di tempat terbuka, sehingga faktor cuaca baik angin maupun hujan dan panas sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan kegiatan pengambilan data atau tes.
3. Sebelum pelaksanaan tes, peneliti tidak melakukan pengecekan terlebih dahulu terhadap kondisi fisik siswa, dimungkinkan pada saat mengikuti tes ada salah satu siswa yang dalam keadaan sakit atau tidak dalam kondisi

prima, sehingga hasil tes yang telah mereka lakukan hasilnya tidak maksimal.

4. Penjelasan tentang tujuan dan tata cara pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang kurang, membuat siswa terkadang bingung pada saat melakukan tes, sehingga dimungkinkan dalam mengikuti tes para siswa kurang serius dan tidak bersungguh-sungguh.
5. Belum dilakukannya pengecekan denyut nadi selama proses *treatment* menjadi salah satu kekurangan dalam penelitian ini. Denyut nadi merupakan indikator tercapainya *target-zone* selama latihan. Peneliti hanya berpatokan pada lama permainan dan mengabaikan pengecekan denyut nadi, sehingga bisa saja pada saat *treatment* belum tercapai *target-zone*.
6. Masih kurangnya referensi tentang permainan sepakbola gawang bergerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2011). Pengembangan Permainan Sepak Bola Empat Gawang Dalam Rangka Peningkatan Kesegaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *Laporan penelitian FIK UNY*: FIK UNY
- Andi. (2010). *Mengolah data statistik hasil penelitian dengan SPSS 17*. Yogyakarta: Wahana Komputer
- Annarino, AA, Cowell CC, and Hzelton HW. (1980). *Curriculum theory and design in physical education*. St. Louis: The C.V. Mosby Company
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta
- Hana Puspita S. (2012). Pengaruh Bermain Shuttlecock Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 12-19 Tahun di Sekolah Surya Tidar Magelang. *Laporan penelitian FIK UNY*: FIK UNY
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pengembangan Kualitas Jasmani
- Mayke S. Tedjasaputra. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Nasichin. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Menengah. Direktorat Pembinaan Kesiswaan.
- Pedoman Penulisan TAS UNY 2011: UNY Press
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas

Sudradjat P, Rusli L,& Ucup Y. (1999/2000). *Dasar – dasar Kepelatihan*.
DEPDIKBUD Dirjen Pendidikan Dasar Menengah

Suharsimi Arikunto.(2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Suharsimi Arikunto.(2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta: Rineka Cipta

Sukintaka.(1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD*. Depdikbud

Sucipto, dkk.(2000). *Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas

Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Ko-korikuler dan Ekstrakurikuler*
Jakarta: Depdiknas

Lampiran

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



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 : 612/UN.34.16/PP/2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

25 November 2015.

Yth : Ka. Bappeda Kab. Klaten
Jl. Pemuda No. 140 Klaten, Jawa Tengah.

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 : Angga Dwi Prasetya.
NIM : 11604221039.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s.d Desember 2015.
Tempat/obyek : SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten.
Judul Skripsi : Pengaruh Bermain Sepakbola Gawang Bergerak Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten.

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 N 1 Jotangan.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN BAYAT
SD NEGERI 1 JOTANGAN
Pulorejo, Jotangan, Bayat, Klaten 57462

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 29 / 09 / I / 2016

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SD N 1 Jotangan
Menerangkan bahwa,

Nama : Angga Dwi Prasetya.
NIM : 11604221039.
Perguruan Tinggi : Fak. Ilmu Keolahragaan, PGSD Penjas, UNY.

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SD N 1 Jotangan pada Tanggal 27 November 2015 s/d 4 Januari 2016 dalam rangka memenuhi Tugas Akhir dengan judul : Pengaruh Bermain Sepakbola Gawang Bergerak Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk digunakan untuk sebagaimana mestinya.

Klaten, 28 Januari 2016

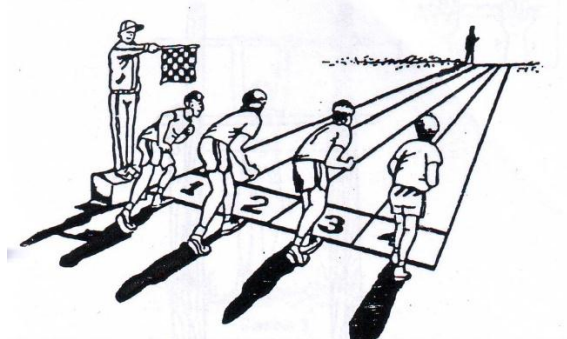
KEPALA SEKOLAH
SD NEGERI 1 JOTANGAN



NANANG SUNARYA, S.Pd
NIP. 196406061984051005

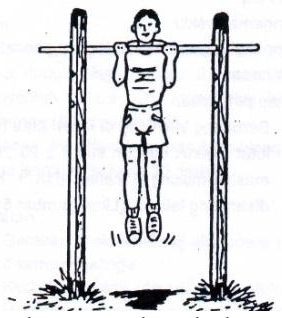
**PETUNJUK PELAKSANAAN TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI)
UNTUK UMUR 10-12 TAHUN**

1. Lari 40 meter



- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Stopwatch
 - 6) Serbuk kapur
 - 7) Alat tulis
- c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila :
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
 - 4) Pengukur waktu
Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma

2. Tes Gantung Siku Tekuk

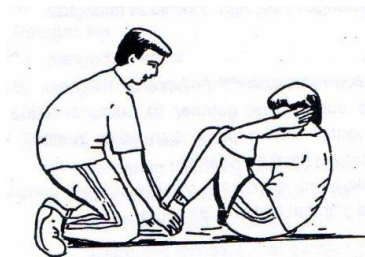


- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Palang tunggal
 - 2) Stopwatch
 - 3) Formulir tes dan alat tulis
 - 4) Nomor dada
 - 5) Serbuk kapur
- c. Petugas tes
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.
 - 2) Gerakan
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.
- e. Pencatatan Hasil
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik
Catatan : peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

3. Baring Duduk 30 detik



- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
 - 2) Stopwatch
 - 3) Alat tulis
 - 4) Alas/tikar/matras
- c. Petugas tes
 - 1) Pengamat waktu

- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing kanan dan kiri diletakkan disamping telinga.
 - b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak diangkat.
 - 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan :

 - (1) Gerakan tidak terhitung 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 dengan sempurna selama 30 detik.
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

4. Loncat tegak



- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif
- b. Alat dan fasilitas terdiri dari
 - 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) 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 disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - 2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang
- b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut
- e. Pencatatan hasil
 - 1) Selisih raihan lompatan 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 pernafasan.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lari 600 meter
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alat tulis
- c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter

Catatan :

 - (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuru start
 - (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish
- e. Pencatatan hasil
 - 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
 - 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.
Contoh penulisan: Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3’12”

Lampiran 4. Formulir Pencatatan Nilai TKJI

CONTOH BLANGKO TKJI

FORMULIR TKJI				
<p>Nama : _____ (Putera / Puteri*)</p> <p>Umur : _____ tahun Nama Sekolah : _____</p> <p>Tanggal tes : _____ Tempat tes : _____</p>				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter* detik		
2	Gantung : a. Siku Tekuk detik		
3	b. Angkat Tubuh kali		
4	Baring Duduk 30/60 detik* kali		
5	Loncat Tegak cm		
	<ul style="list-style-type: none"> • Tinggi Raihan : cm • Loncatan I : cm • Loncatan II : cm • Loncatan III : cm 			
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr mt dt		
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

Lampiran 5. Peraturan Permainan Sepakbola Gawang bergerak

1. Sepakbola Gawang Bergerak

Pada permainan sepakbola gawang bergerak ini merupakan bentuk dari permainan sepakbola seperti yang sesungguhnya dalam bentuk dimodifikasi, dan adegan-adegannya mirip dengan situasi permainan sesungguhnya. Adapun permainan sepakbola ini yaitu bertujuan untuk ketrampilan teknik bermain, juga untuk mengembangkan dan mendorong anak bermain dengan menggunakan taktik. Dan yang menarik dalam permainan ini dimana seorang penjaga gawang bisa ikut bekerjasama dengan tim untuk menghasilkan point /angka.

1). Tendangan awal (*kick_off*)

Kick-off adalah cara untuk memulai permainan. *Kick-off* terdapat pada awal pada setiap babak pertama, kedua, serta setelah gol tercipta. Pada saat kickoff seluruh pemain dari kedua tim harus berada dalam lapangan permainan. Lawan dari tim yang melakukan kick-off harus berada minimal 3 m dari bola.

2). Cara mendapatkan point /angka

Ketika melakukan penyerangan, untuk menghasilkan point pemain harus bisa memasukkan bola kedalam gawang yang dibawa oleh teman satu timnya yang berada di bidang lawan, jadi untuk pemain yang bertugas membawa gawang harus bisa mencari tempat yang kosong agar teman satu timnya bisa lebih mudah memasukkan bola kedalam gawang. Point akan di hasilkan jika bola tersebut masuk kedalam gawang.

3). Peraturan untuk pembawa gawang

- 1) Gawang boleh digerakkan keluar garis area gawang asalkan kedua kaki pembawa gawang tidak keluar dari garis area gawang, jika kedua kaki pembawa gawang keluar dari area garis gawang, maka terjadi pelanggaran, dan bola berpindah ke tim lawan
- 2) Pembawa gawang tidak boleh keluar dari area garis gawang, apabila tim lawan sedang menyerang, jika pembawa gawang melanggar akan terjadi pinalty
- 3) Seorang pembawa gawang tidak boleh memasukkan bola kedalam gawang
- 4) Pembawa gawang tidak diperbolehkan melempar gawang

4). Terjadinya Pinalty

- 1) Apabila pembawa gawang disentuh dengan sengaja dan kasar oleh pemaintim lawan
- 2) Apabila pembawa gawang keluar dari garis area gawang, ketika tim lawan sedang menyerang
- 3) Terjadi pelanggaran / handball di area garis gawang

5). Bola keluar lapangan

- 1) Tendangan kedalam dilakukan apabila saat dalam permainan bola keluar dari garis samping lapangan. Bola yang ditendang harus tepat diatas garis, atau tidak boleh didalam garis samping.
- 2) Tendangan sudut dilakukan apabila bola keluar dari garis belakang area gawang.

Lampiran 6. Hasil Perolehan *Pretest* dan *Posttest* TKJI

Hasil *Pretest* TKJI Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SD Negeri 1 Jotangan.

Nama	Lari 40 meter		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 30 dtk		Loncat Tegak		Lari 600 m		Jmlh	Ket
	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
A P	6,41'	4	13,56'	2	17 kali	3	29 cm	2	3 menit 25 detik	2	13	K
B Y S	7,36'	3	19,73'	3	12 kali	3	22 cm	1	3 menit 38 detik	2	12	K
M H	7,15'	3	18,73'	3	15 kali	3	30 cm	2	2 menit 36 detik	3	14	S
S Y F	7,39'	3	38,38'	4	18 kali	4	37 cm	3	3 menit 1 detik	2	16	S
A A S	7,28'	3	16,60'	3	16 kali	3	26 cm	2	3 menit 34 detik	2	13	K
A F	7,77'	3	24,68'	3	19 kali	4	23 cm	1	4 menit 32 detik	1	12	K
M E	8,35'	2	39,39'	4	12 kali	3	25 cm	2	3 menit 26 detik	2	13	K
A Q A	7,25'	3	01,74'	1	16 kali	3	27 cm	2	2 menit 38 detik	3	12	K
R I	7,50'	3	07,99'	2	15 kali	3	32 cm	3	2 menit 39 detik	3	14	S
Y S	7,28'	3	30,83'	3	12 kali	3	23 cm	1	3 menit 22 detik	2	12	K
W N	7,47'	3	37,73'	4	18 kali	4	28 cm	2	3 menit 38 detik	2	15	S
M F	8,44'	2	28,29'	3	15 kali	3	33 cm	3	2 menit 32 detik	3	14	S
S P	8,15'	2	11,34'	2	10 kali	2	28 cm	2	3 menit 30 detik	2	10	K

Hasil *Posttest* TKJI Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SD Negeri 1 Jotangan.

Nama	Lari 40 meter		Gantun ng Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk		Loncat Tegak		Lari 600 m		Jmlh		Ket
	H	N		N	H	N	H	N	H	N		
A P	6,37'	5	19,01'	3	19 kali	4	33 cm	3	2 menit 55 detik	2	17	S
B Y S	7,10'	3	22,43'	3	17 kali	3	25 cm	2	3 menit 10 detik	2	13	K
M H	6,87'	4	19,69'	3	19 kali	4	36 cm	3	2 menit 27 detik	4	18	B
S Y F	7,35'	3	40,12'	4	22 kali	4	42 cm	4	2 menit 33 detik	3	18	B
A A S	7,24'	3	19,37'	3	21 kali	3	27 cm	2	3 menit 12 detik	2	13	K
A F	6,97'	4	25,51'	3	20 kali	4	31 cm	3	3 menit 42 detik	2	16	S
M E	7,50'	3	41,38'	4	15 kali	3	29 cm	2	2 menit 47 detik	2	14	S
A Q A	7,21'	3	13,65'	2	19 kali	4	32 cm	3	2 menit 29 detik	4	16	S
R I	7,33'	3	12,53'	2	15 kali	3	37 cm	3	2 menit 25 detik	4	15	S
Y S	6,97'	4	31,82'	4	20 kali	4	31 cm	3	2 menit 41 detik	3	18	B
W N	7,11'	3	41,33'	4	20 kali	4	37 cm	3	3 menit 19 detik	3	17	S
M F	7,29'	3	29,97'	3	17 kali	3	35 cm	3	2 menit 22 detik	4	16	S
S P	7,67'	3	13,27'	2	13 kali	2	30 cm	2	3 menit 19 detik	2	11	K

Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa *Treatment* Dan Tes

DAFTAR HADIR SISWA *TREATMENT* DAN TES

No	Sampel	L/ P	Pretest	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	Posttest
1	A P	L														
2	B Y S	L														
3	M H	L														
4	S Y F	L														
5	A A S	L														
6	A F	L														
7	M E	L														
8	A Q A	L														
9	R I	L														
10	Y S	L														
11	W N	L														
12	M F	L														
13	S P	L														

Keterangan :

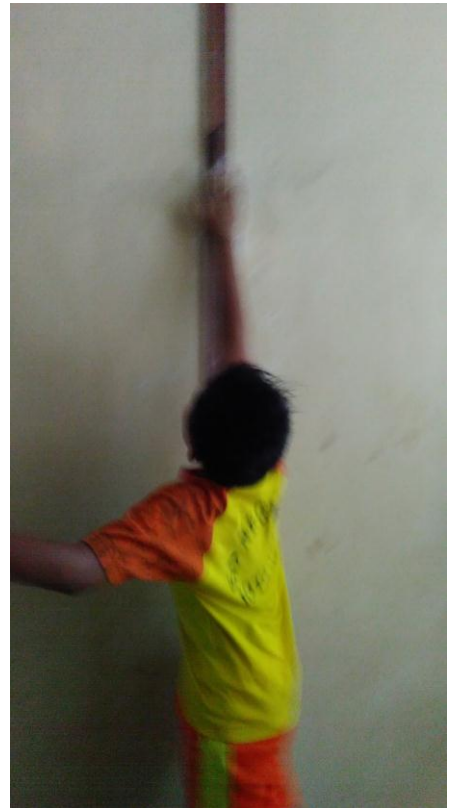
T : *Treatment*

Lampiran 8. Jadwal Pemberian *Treatment* dan Tes

Jadwal Pemberian *Treatment* dan Tes

No	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1	Senin, 30 Nov 2015 07.35 – 09.00 WIB	<i>Pretest</i>	Pengkondisian dan apresepsi 5 Menit, Pemanasan dan Penguluran 10 Menit, TKJI, Pendinginan mandiri
2	Rabu, 2 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 1	Rincian kegiatan: 1. Pengkondisian dan apresepsi 5 menit 2. Pemanasan dan penguluran 8 menit 3. Bermain sepakbola gawang bergerak menggunakan 4 bola, dengan lama permainan 1 x 15 menit 4. Pendinginan 5 menit
3	Jumat, 4 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 2	
4	Senin, 7 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 3	
5	Rabu, 9 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 4	
6	Jumat, 11 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 5	
7	Senin, 14 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 6	
8	Rabu, 16 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 7	Rincian kegiatan: 1. Pengkondisian dan apresepsi 5 menit 2. Pemanasan dan penguluran 10 menit 3. Bermain sepakbola gawang bergerak menggunakan 4 bola, dengan lama permainan 2 x 10 menit, dengan jeda 1 menit 4. Pendinginan 5 menit
9	Jumat, 18 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 8	
10	Senin, 21 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 9	
11	Rabu, 23 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 10	
12	Jumat, 25 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 11	
13	Senin, 28 Des 2015 15.00 – 17.00 WIB	T 12	
14	Rabu, 30 Des 2015 08.30-09.30 WIB	T 13	
15	Jum'at, 1 Jan 2016 15.00-17.00 WIB	T 14	
16	Senin, 04 Jan 2016 08.30-09.30 WIB	<i>Posttest</i>	Pengkondisian dan apresepsi 5 menit, Pemanasan dan penguluran 10 menit, TKJI, Pendinginan mandiri.

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 10. Uji Normalitas

Lampiran:

1. UjiNormalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		13	13
Normal Parameters ^a	Mean	13.0769	15.5385
	Std. Deviation	1.55250	2.22169
Most Extreme Differences	Absolute	.167	.198
	Positive	.141	.134
	Negative	-.167	-.198
Kolmogorov-Smirnov Z		.602	.713
Asymp. Sig. (2-tailed)		.861	.690

a. Test distribution is normal

2. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	13.0769	13	1.55250	.43059
	Posttest	15.5385	13	2.22169	.61619

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	13	.615	.025

Paired Samples Test

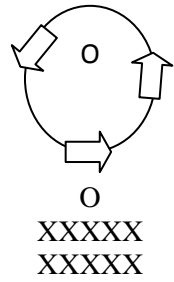
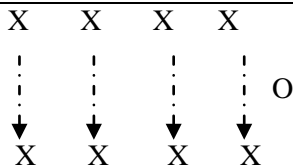
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-2.46154	1.76141	.48853	-3.52595	-1.39713	-5.039	12	.000

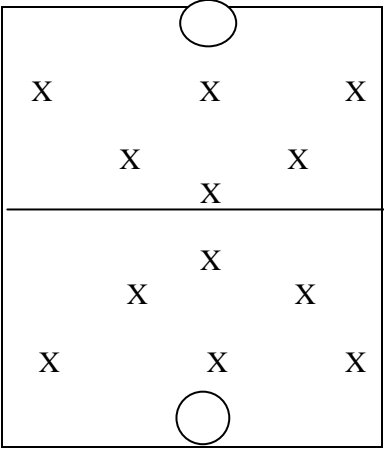
SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK BOLA GAWANG BERGERAK

Hari/ Tanggal : Jumat, senin
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Passing bola rendah
 Intensitas : Sedang
 Sesi : 1, 2

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △: Cones
 ↗ : arah bola

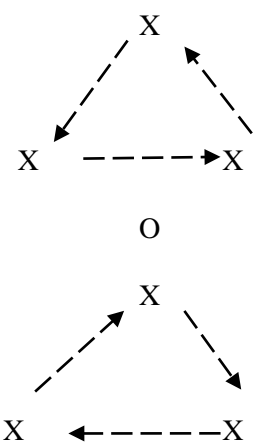
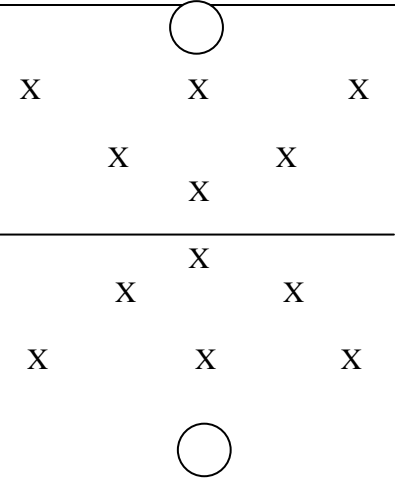
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar Presensi, Apersepsi		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan - <i>Jogging, lari mengelilingi lapangan 2x putaran</i> - <i>Stretching</i> o Statis o Dinamis o Kombinasi		15 menit		1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Passing Drill</i>	Intensitas: Sedang	25 menit		1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 10 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu

		Set: 4x Rep: 15x P : 10m Isitrahahat 1:13			sisi pada sisi yang lain (dari A ke B). 4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	Sepakbola Gawang Bergerak (sepakbola gawang bergerak adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. permainan ini dimainkan oleh 12 orang dengan masing-masing tim 6 orang, serta menggunakan bola yang lebih kecil dengan bahan kulit)		30 menit		1. Mengamati daya tahan pemain saat bermain sepak bola gawang bergerak pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak. 2. Melatih kerjasama antar tim. 3. Melatih tanggung jawab antar tim.
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXXX XXXXXX	Anak dituntut untuk bias mengoperbola dengan teman, menerima bola dari teman, dan mencari posisi yang strategis. Untuk penjaga gawang kecermatan mengarahkan gawang dengan bola yang dating (ketepatan mengantisipasi datingnya bola.

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK BOLA GAWANG BERGERAK

Hari/ Tanggal	: Rabu, Jumat	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Passing bola rendah	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 3, 4		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan - <i>Jogging, lari mengelilingi lapangan 2x putaran</i> - <i>Stretching</i> o Statis o Dinamis Kombinasi		15 menit	Formasi melingkar <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> X O X X X X X X </div>	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.


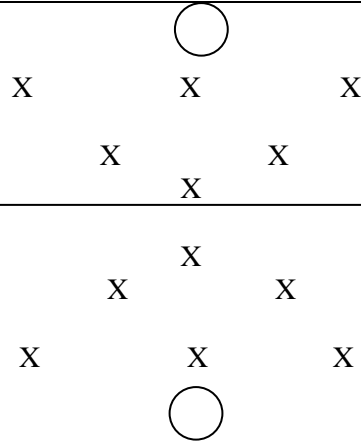
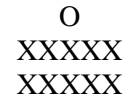
3.	<i>Passing Drill</i>	Intens: Sdg Set: 4 Rep: 15 P : 5-6m	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibentuk dalam formasi membentuk segitiga. 3 siswa 1 bola. 2. Jarak antar siswa sekitar 5-6 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain. 4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati daya tahan pemain saat bermain sepak bola gawang bergerak pada waktu <i>game</i>, apakah ada peningkatan atau tidak. 2. Melatih kerjasama antar tim. 3. Melatih tanggung jawab antar tim.

5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Anak dituntut untuk bisa mengoperbola dengan teman, menerima bola dari teman, dan mencari posisi yang strategis. Untuk penjaga gawang kecermatan mengarahkan gawang dengan bola yang dating (ketepatan mengantisipasi datangnya bola)
----	-------------	--	-------------	---------------------	--

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK BOLA GAWANG BERGERAK

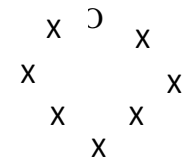
Hari/ Tanggal	: Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Passing bola rendah	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 5, 6		

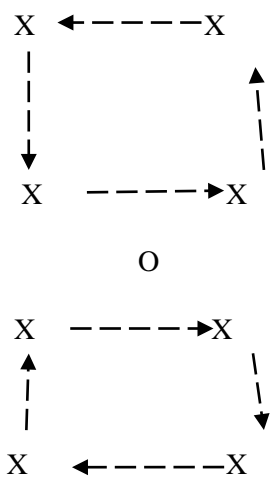
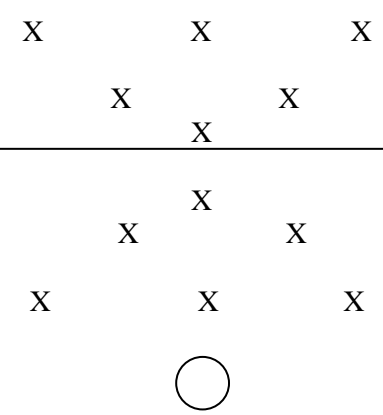
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging, lari mengelilingi lapangan 3x putaran</i> - <i>Stretching</i> <ul style="list-style-type: none"> o Statis o Dinamis o Kombinasi 		15 menit	O XXXX XXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
				X ←----- X X ←-----X	1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 12 meter.

3.	<i>Passing Drill</i>	Intens: Sdg Set: 4 Rep: 15 P : 12m	25 menit		<p>3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain</p> <p>4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.</p>
4.	<i>Game</i>		30 menit		Mengamati daya tahan pemain saat bermain sepak bola gawang bergerak pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak.
5.	Pendinginan		10 menit		Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK BOLA GAWANG BERGERAK

Hari/ Tanggal	: Jumat, Senin	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: control bola	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 7, 8		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging, lari mengelilingi lapangan 3x putaran</i> - <i>Stretching</i> <ul style="list-style-type: none"> o Statis o Dinamis o Kombinasi 		15 menit	Formasi melingkar 	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.

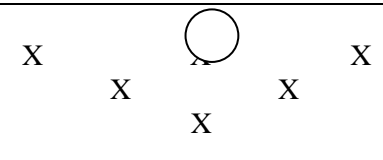
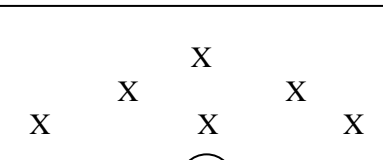
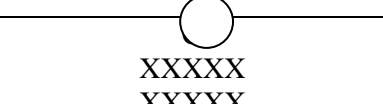
3.	<i>Passing Drill</i>	<p>Intens: Sdg</p> <p>Set: 4</p> <p>Rep: 15</p> <p>P : 5-6m</p>	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibentuk dalam formasi membentuk segiempat. 4 siswa 1 bola. 2. Jarak antar siswa sekitar 5-6 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam. 4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		30 Menit		<p>Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i>, apakah ada peningkatan atau tidak</p> <p>Ketepatan mengontrol bola pada kaki bagian dalam.</p> <p>Kecermatan menahan bola pada saat permainan</p>

5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Anak dituntut untuk bias mengoperbola dengan teman, menerima bola dari teman, dan mencari posisi yang strategis. Untuk penjaga gawang kecermatan mengarahkan gawang dengan bola yang dating (ketepatan mengantisipasi datangnya bola)
----	-------------	--	-------------	---------------------	--

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK BOLA GAWANG BERGERAK

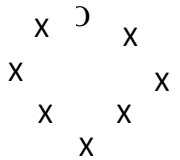
Hari/ Tanggal	: Rabu, Jumat	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Passing bola rendah	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 9, 10		

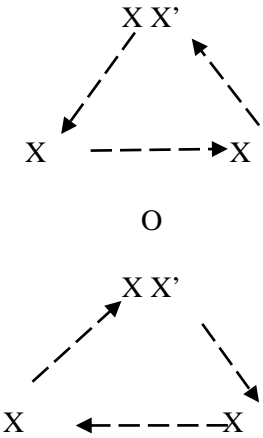
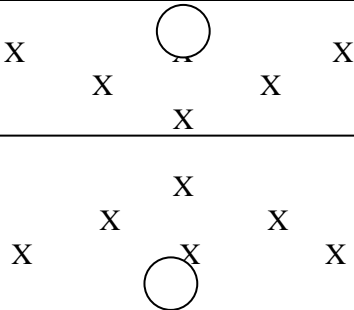
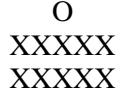
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging, lari mengelilingi lapangan 3x putaran</i> - <i>Streching</i> <ul style="list-style-type: none"> o Statis o Dinamis o Kombinasi 		15 menit	O XXXX XXXX	<ul style="list-style-type: none"> 1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intens: Sdg		<div style="text-align: center;"> X ————→ X X ————▶X X ————→ X </div>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 14 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain

3.	<i>Passing Drill</i>	Set: 4 Rep: 15 P : 14m	25 menit	X - - - - -> X	4. Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		menit	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>	Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	<div style="text-align: center;">  </div>	

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK BOLA GAWANG BERGERAK

Hari/ Tanggal	: Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: control bola dengan dada	3. Stopwatch	△: Cones
		4. Bola	↗: arah bola
Intensitas	: Sedang		
Sesi	: 11,12		

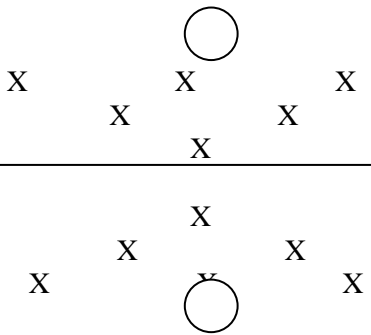
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging, lari mengelilingi lapangan 3x putaran</i> - <i>Stretching</i> <ul style="list-style-type: none"> o Statis o Dinamis o Kombinasi 		15 menit		<ul style="list-style-type: none"> 1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.

3.	<i>Passing Drill</i>	Intens: Sdg Set: 4 Rep: 15 P : 7m	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibentuk dalam formasi membentuk segiempat. 4 siswa 1 bola. 2. Jarak antar siswa sekitar 6-7 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain dan menahan bola dengan menggunakan dada. 4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		Menit		<p>Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i>, apakah ada peningkatan atau tidak</p> <p>Ketepatan mengontrol bola pada bagian dada</p> <p>Kecermatan menahan bola menggunakan dada</p>
5.	Pendinginan		10 menit		Anak dituntut untuk mengontrol bola menggunakan dada, Kecermatan menahan bola dengan dada pada saat latihan, Mencari posisi strategis

SESI LATIHAN KELOMPOK SEPAK BOLA GAWANG BERGERAK

Hari/ Tanggal	: Jumat, Senin	Perlengkapan :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker
Sasaran Latihan	: heading	3. Stopwatch
Intensitas	: Sedang	4. Bola
Sesi	: 13, 14	Keterangan Gambar :
		O : Pelatih
		X : Peserta Didik
		△: Cones
		↗: arah bola

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging, lari mengelilingi lapangan 3x putaran</i> - <i>Streching</i> <ul style="list-style-type: none"> o Statis o Dinamis o Kombinasi 		15 menit	O XXXX XXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Passing Drill</i>	Intens: Sdg Set: 4	25 menit	X ————→ X X ————→ X X ————→ X	1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 3 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain dengan

		Rep: 15 P: 16m		X -----> X	menggunakan kepala 4. Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		menit	<div style="text-align: center;">  </div>	<p>Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i>, apakah ada peningkatan atau tidak</p> <p>Ketepatan perkenaan kepala bola jauhnya sundulan bola serta ketepatan bola terhadap sasaran.</p>
5.	Pendinginan		10 menit	<div style="text-align: center;"> O XXXXX XXXXX </div>	<p>Ketepatan menerima bola dari teman dan menyundul bola tepet pada sasaran.</p> <p>Mengoper bola dengan teman menggunakan kepala dan mencari posisi yang strategis</p>

Saran/Masukan



A. Kesimpulan

Program latihan ini dinyatakan:

- a. Layak untuk digunakan uji coba lapangan tanpa revisi.
- b. Layak untuk digunakan uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran.
- c. Tidak layak untuk digunakan uji coba lapangan

Mohon diberikan tanda pada huruf yang sesuai dengan kesimpulan anda

Yogyakarta, 24 November 2015

Ahli Materi



Nurhadi Santoso, M.Pd

NIP : 19740317 200812 1 003

A. Kesimpulan

Program latihan ini dinyatakan:

- d. Layak untuk digunakan uji coba lapangan tanpa revisi.
- e. Layak untuk digunakan uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran.
- f. Tidak layak untuk digunakan uji coba lapangan

Mohon diberikan tanda pada huruf yang sesuai dengan kesimpulan anda

Yogyakarta, 24 November 2015

Ahli Materi



Yudanto, M.Pd

NIP : 1981070220050 1 001