

**PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN
SEPAK BOLA TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR (SD) NEGERI 200212
PADANGSIDIMPUAN**



Skripsi

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh

PADLI TUMANGGOR

NIM : 2020500264

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

**PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN
SEPAK BOLA TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR (SD) NEGERI 200212
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

**Oleh
PADLI TUMANGGOR**

NIM : 2020500264

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

**PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN
SEPAK BOLA TERHADAP TINGKAT KESEGRAN JASMANI
SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR (SD) NEGERI 200212
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI



*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh

PADLI TUMANGGOR

NIM : 2020500264

Pembimbing I

Dr. Zuhrammi, M. Ag., M.Pd.
NIP. 19720702 199803 2 003

Pembimbing II

Ade Suhendra, S.Pd.I., M.Pd. I.
NIP. 19881122 202321 1 017

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
a.n. Padli Tumanggor

Padangsidempuan, 2025
Kepada Yth:
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad
Addary Padangsidempuan
di-
Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan sepenuhnya terhadap skripsi a.n **Padli Tumanggor** yang berjudul: **Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan** maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut dapat menjalani sidang munaqosyah untuk mempertanggung jawabkan skripsi ini.

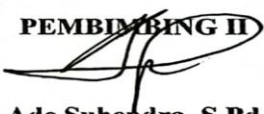
Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

PEMBIMBING I


Dr. Zulhammi, M. Ag., M.Pd.
NIP. 19720702 199803 2 002

PEMBIMBING II


Ade Suhendra, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 19881122 202321 1 017

PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan ini Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya, skripsi dengan judul **"Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan Saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, 13 Januari 2025
Pembuat Pernyataan



Padli Tumanggor
NIM. 2020500264

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Padli Tumanggor
NIM : 2020500264
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni, menyetujui untuk memberikan kepada pihak UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah Saya yang berjudul **“Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan”** bersama perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini pihak Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidempuan, 13 Januari^c 2025
Dibuat Pernyataan


Padli Tumanggor
NIM. 2020500264



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733
Telephone (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Padli Tumanggor
NIM : 2020500264
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi : Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Keseharian Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan

Ketua

Nuraydah, M.Pd.
NIP. 19770726 200312 2 001

Sekretaris

Nur Azizah Putri Hasibuan, M.Pd.
NIP. 19930731 202203 2 001

Anggota

Nuraydah, M.Pd.
NIP. 19770726 200312 2 001

Nur Azizah Putri Hasibuan, M.Pd.
NIP. 19930731 202203 2 001

Anita Angraini Lubis, M.Hum.
NIP. 19931020 202012 2 011

Mirsal Adarsi Dongoran, M.Pd.
NIP. 19900726 202203 2 001

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Ruang G Aula FTIK Lantai 2
Tanggal : 22 Januari 2025
Pukul : 13.30 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus/81, (A)
Indesk Prediksi Kumulatif : 3, 71
Predikat : Pujian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat
Kesehatan Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212
Padangsidempuan
Nama : Padli Tumanggor
NIM : 2020500264
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/PGMI

Telah dapat diterima untuk memenuhi salah satu tugas dan persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Padangsidempuan, 2025
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan

Dr. Lela Hilda, M.Si
NIP. 197209202000032002

ABSTRAK

Nama : Padli Tumanggor
NIM : 2020500264
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul Skripsi : Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan

Pendidikan jasmani Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan berjalan dengan baik, tetapi masih ada siswa yang kesegaran jasmaninya masih kurang baik, karena pembelajaran yang diberikan kurang menekankan pada tingkat kesegaran jasmani siswa tetapi hanya memperhatikan kesenangan siswa dalam bermain. Tingkat kesegaran jasmani siswa sangatlah penting diperhatikan untuk bekal siswa nanti ke depannya agar memiliki kesegaran yang baik. Jika kesegaran jasmaninya baik maka akan memperoleh fisik yang baik pula untuk bisa melakukan kegiatan yang lainnya. Berdasarkan pengamatan sebelum dilaksanakannya penelitian ternyata siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan banyak dijumpai permasalahan saat di lapangan. Misal, ketika siswa mengikuti pembelajaran permainan sepak bola, tingkat kesegaran jasmani siswa terlihat masih lemah, hal ini dapat dilihat dari kondisi fisik siswa saat melakukan permainan sepak bola, banyak siswa yang sering duduk dipinggir lapangan saat kelelahan dan ketika sudah tidak lelah mereka melanjutkan kembali bermain sepak bola. Kondisi fisik siswa yang kurang baik berakibat buruk pada saat melakukan permainan sepak bola, hal tersebut dapat dilihat bahwa anak-anak saat bermain masih mengejar bola kemanapun bola itu bergerak dan siswa belum bisa berkoordinasi atau berkerjasama dengan teman timnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pembelajaran permainan sepak bola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest* yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap sampel. Perlakuan terhadap sampel berupa permainan sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pembelajaran permainan sepak bola terhadap Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan dengan hasil setiap komponennya dapat dideskripsikan sebagai berikut: (1) Tes lari 40 meter per 30 detik hasil rata-rata *pretest* 12,650% menjadi *posttest* 7,191%, dengan demikian mengalami peningkatan, karena p sebesar 0,002; (2) Tes gantung siku tekuk hasil rata-rata *pretest* 3,818% menjadi *posttest* 6,272%, dengan demikian mengalami peningkatan, karena p sebesar 0,001; (3) Tes baring duduk 30 detik hasil rata-rata *pretest* 6,121% menjadi *posttest* 7,303%, dengan demikian mengalami peningkatan karena p sebesar 0,001; (4) Tes loncat tegak hasil rata-rata *pretest* 7,181% menjadi *posttest* 7,576%, dengan demikian mengalami peningkatan, karena p sebesar 0,076. Secara keseluruhan dari rata-rata data *pretest* 22,998% menjadi *posttest* 29,248% dengan demikian mengalami peningkatan, dengan p sebesar 0,001.

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan, Permainan Sepak Bola, Kesegaran Jasmani Siswa, Pengaruh Pembelajaran PJOK, Tes TKJI

ABSTRACT

Name : Padli Tumanggor
Reg. Number : 2020500264
Thesis Title : **The Effect of Learning Football Games on the Physical Freshness Level of Grade VI Students of Elementary School (SD) Negeri 200212 Padangsidimpuan**

Physical education at the State Elementary School (SD) 200212 Padangsidimpuan is going well, but there are still students whose physical freshness is still not good, because the learning provided does not emphasize the level of physical freshness of students but only pays attention to the students' enjoyment in playing. The level of physical freshness of students is very important to pay attention to for the provision of students later in the future so that they have good freshness. If the physical freshness is good, you will also get a good physique to be able to do other activities. Based on observations before the implementation of the research, it turned out that grade VI students of the State Elementary School (SD) 200212 Padangsidimpuan encountered many problems in the field. For example, when students take part in learning football games, the level of physical freshness of students looks still weak, this can be seen from the physical condition of students when playing football games, many students often sit on the sidelines when tired and when they are not tired they continue to play football again. The physical condition of students who are forbidden to be good has a bad effect when playing football, it can be seen that children when playing are still chasing the ball wherever the ball moves and students have not been able to coordinate or cooperate with their teammates. The purpose of this study is to find out whether there is a significant influence of learning the game of football on the level of physical freshness of grade VI students of the State Elementary School (SD) 200212 Padangsidimpuan. This research is an experimental research. The research design used is *one group pretest posttest*, namely by providing treatment to samples. The treatment of the sample was in the form of a football game. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that there is an influence of learning the game of football on the level of physical freshness of grade VI students of the State Elementary School (SD) 200212 Padangsidimpuan with the results of each component can be described as follows: (1) The 40-meter running test per 30 seconds has an average *pretest* result of 12.650% to *the posttest* 7.191%, thus an increase, because the *p* is 0.002; (2) The average result of the bending elbow hanging test was 3.818% to 6.272% *posttest*, thus increasing, because the *p* was 0.001; (3) The 30-second sitting test has an average *pretest* result of 6.121% to *a posttest* of 7.303%, thus increasing due to a *p* of 0.001; (4) The upright jump test has an average *pretest* result of 7.181% to *a posttest* of 7.576%, thus an increase, because the *p* is 0.076. Overall, from the average *pretest* data of 22.998% to *the posttest* of 29.248%, thus there is an increase, with a *p* of 0.001.

Keywords: Physical Education and Health Sports, Football Games, Student Physical Freshness, Influence of PJOK Learning, TKJI Test

ملخص البحث

الاسم : بادلي تومانيغور
رقم التسجيل : ٢٠٢٠٥٠٠٢٦٤
عنوان البحث : أثر تعلم ألعاب كرة القدم على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف السادس من المدرسة الابتدائية الحكومية ٢٠٠٢١٢ بادانغسيدمبوان

تسير التربية البدنية في المدرسة الابتدائية الحكومية ٢٠٠٢١٢ بادانغسيدمبوان بشكل جيد، ولكن لا يزال هناك طلاب لا تزال لياقتهم البدنية غير جيدة، لأن التعليم المقدم لا يركز على مستوى اللياقة البدنية للطلاب بل يهتم فقط بمتعة الطلاب في اللعب. من المهم جدًا ملاحظة مستوى اللياقة البدنية للطلاب من أجل توفير اللياقة البدنية للطلاب في المستقبل من أجل الحصول على لياقة بدنية جيدة. إذا كانت اللياقة البدنية جيدة، فسيحصل الطالب على لياقة بدنية جيدة ليتمكن من القيام بأنشطة أخرى. وبناءً على الملاحظات قبل إجراء البحث، اتضح أن طلاب الصف السادس من المدرسة الابتدائية الحكومية ٢٠٠٢١٢ بادانغسيدمبوان واجهوا العديد من المشاكل في هذا المجال. على سبيل المثال، عندما يشارك الطلاب في تعلم ألعاب كرة القدم، يبدو أن مستوى اللياقة البدنية للطلاب لا يزال ضعيفًا، ويمكن ملاحظة ذلك من الحالة البدنية للطلاب عند لعب كرة القدم، فكثير من الطلاب غالباً ما يجلسون على جانب الملعب عند التعب وعندما لا يتعبون يواصلون لعب كرة القدم مرة أخرى. إن الحالة البدنية السيئة للطلاب لها تأثير سيء على لعب كرة القدم، ويمكن ملاحظة أن الأطفال عند اللعب لا يزالون يطاردون الكرة أينما تحركت ولم يتمكن الطلاب من التنسيق أو التعاون مع زملائهم في الفريق. كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد ما إذا كان هناك تأثير كبير لتعلم ألعاب كرة القدم على مستوى اللياقة البدنية لطلاب الصف السادس في مدرسة بادانغسيدمبوان الابتدائية الحكومية ٢٠٠٢١٢. هذا البحث هو بحث تجريبي. تصميم البحث المستخدم هو مجموعة واحدة قبل الاختبار البعدي، أي بإعطاء العلاج للعينة. علاج العينة في شكل لعبة كرة قدم. استنادًا إلى نتائج البحث والمناقشة، يمكن استنتاج أن هناك تأثيرًا لتعلم ألعاب كرة القدم على مستوى اللياقة البدنية لطلاب الصف السادس من طلاب مدرسة نيجيري الابتدائية نيجيري ٢٠٠٢١٢ بادانغسيدمبوان مع نتائج كل عنصر يمكن وصفها على النحو التالي: (١) اختبار الجري لمسافة ٤٠ مترًا في ٣٠ ثانية متوسط نتيجة الاختبار القبلي ١٢,٦٥٠ ٪ إلى نتيجة الاختبار البعدي ٧,١٩١ ٪، أي في ازدياد، لأن هي ٤٠,٠٠٢ (٢) اختبار ثني المرفق المعلق متوسط نتيجة الاختبار القبلي ٣,٨١٨ ٪ إلى نتيجة الاختبار البعدي ٦,٢٧٢ ٪، أي في ازدياد، لأن هي ٠,٠٠١ (٣) اختبار الاستلقاء لمدة ٣٠ ثانية متوسط نتائج الاختبار القبلي ٦,١٢١ ٪ إلى ٧,٣٠٣ ٪ بعد الاختبار، وبالتالي تشهد زيادة لأن هو ٤٠,٠٠١ (٤) اختبار القفز من وضع الاستقامة متوسط نتائج الاختبار القبلي ٧,١٨١ ٪ إلى ٧,٥٧٦ ٪ بعد الاختبار، وبالتالي تشهد زيادة، لأن هو ٠,٠٧٦. بشكل عام من متوسط بيانات ما قبل الاختبار ٢٢,٩٩٨ ٪ إلى ما بعد الاختبار ٢٩,٢٤٨ ٪، وبالتالي تشهد زيادة، لأن ٠,٠٠١.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضات الصحية، ألعاب كرة القدم، اللياقة البدنية للطلاب، تأثير تعلم التربية البدنية والرياضة، اختبارات

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'Alamin, segala puji bagi Allah SWT, Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dengan izin-Mu peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat bertangkai salam yang kita curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah mengangkat derajat manusia dari zaman jahiliyah kepada zaman yang terang benderang seperti yang telah kita rasakan saat ini.

Untuk mengakhiri perkuliahan di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, maka dengan menyusun skripsi merupakan salah satu langkah yang harus diselesaikan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.) pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, skripsi ini berjudul “Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan”.

Dalam penulisan skripsi ini, banyak pihak yang telah berjasa dan senantiasa memberikan dukungan, bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, peneliti memberikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. Zulhammi, M. Ag., M.Pd. sebagai Pembimbing I dan Ade Suhendra, S.Pd. I., M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang senantiasa dengan setulus hati memberikan bimbingan ilmiah, dorongan untuk maju dan perhatian kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag. Rektor UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Wakil Rektor Bidang Akademik dan

Kelembagaan, Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan, Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan, alumni dan Kerja sama.

3. Dr. Lelya Hilda M.Si., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan., Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi.,M.A sebagai Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Ali Asrun Lubis, S.Ag., M.Pd sebagai Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Dr. Hamdan Hasibuan, M.Pd sebagai Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
4. Nursyaidah, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
5. Yusri Fahmi, S.Ag., SS., M.Hum. Kepala Perpustakaan dan seluruh pegawai perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang telah membantu peneliti dalam hal menyediakan buku-buku yang ada kaitannya dengan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen yang bekerja di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, khususnya Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.

7. Terima kasih untuk Ayah Alm Alwin Tumanggor dan Ibu Alm Rosmaida Lunbangaul, S.Pd. telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa disisa umur terakhirnya.
8. Untuk Bapa udaku Masmin Tumanggor dan Mak tongaku Nur Habibah Meha, M.Pd, yang telah senantiasa memberikan limpahan dukungan, doa, serta materi selama ini. Terima kasih atas semua limpahan cinta dan kasih sayang, juga kesabarannya yang tidak pernah usang dan membangkitkan kembali semangat hidupku.
9. Untuk tua Tumanggor, Pakedek Sahwan Tumanggor, Bulu Darmisyah Tumanggor, Bulu Asni Tumanggor, Papun Asrijal Tumanggor, terima kasih atas dukungan dan semangat selama ini.
10. Untuk Abang dan Kakakku, Wahid Tumanggor, Tulus Tumanggor, Enne Tumanggor, Rini Tumanggor, yang senantiasa memberikan dukungan serta dorongan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk adik-adikku Dzaki Tiblan Minzuanda Tumanggor, Wita Sahra Tumanggor, Nurma Waddah Tumanggor, Bahrin Sah Tumangor, Pretti Tumanggor, Iznnul Barasa, Masda Barasa, Yuli Barasa, M. Khairi Tumanggor, terima kasih atas semua kasih sayang, dukungan dan motivasi selama ini.
12. Nurhaida Rangkuti, M.Pd. selaku Kepala Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan dan seluruh guru/staff pegawai yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu memberikan informasi dan data-data yang peneliti butuhkan selama penelitian ini.

13. Terkhusus untuk diri sendiri Padli Tumanggor. Terimakasih telah bertahan dalam keadaan apapun, terimakasih telah berjuang mengupayakan apapun, terimakasih tetap kuat.
14. Teruntuk sahabat peneliti Aidil Syaputra Siagian, Wahyuni Sahara Situmorang, Muhammad Ali Rowi, Juliana Rambe, Umami Kaltsum, Nur Afnah, Eva Ulan Dari, Winda Morani, yang senantiasa memberikan dorongan serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Sahabat kost Biru, Terhusus kamar 5 yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT.
16. Sahabat seperjuangan Nim 20 yang telah bersama-sama untuk menggapai cita-cita, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan kenangan indah. Semoga persaudaraan kita tidak pernah terputus.

Padangsidempuan, Januari 2025
Peneliti,

Padli Tumanggor
Nim. 2020500264

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Definisi Operasional Variabel	6
E. Perumusan Masalah.....	7
F. Tujuan Penelitian.....	7
G. Manfaat Penelitian.....	8
H. Sistematika Pembahasan	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	10
1. Permainan Bola Besar Sepak Bola	10
a. Pengertian Sepak Bola	10
b. Teknik Dasar Sepak Bola	12
2. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	16
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	16
b. Indikoator Kesegaran jasmani.....	19
c. Prinsip-PrinsipKesegaran Jasmani.....	21
d. Bentuk-Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani	27
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	32
B. Kajian/PenelitianTerdahulu.....	35
C. Kerangka Berpikir	38
D. Hipotesis.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasidan Waktu Penelitian	40
B. JenisPenelitian	40
C. Populasi dan Sampel	41
D. Instrumen Pengumpulan Data.....	41
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	45
B. Deskripsi Data Penelitian.....	46
C. Analisis Data.....	47

D. Pembahasan Hasil Penelitian	54
E. Keterbatasan Penelitian.....	58

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	59
C. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel. IV.1 Jadwal Pemberian Perlakuan Permainan Sepak Bola Siswa SD Negeri 200212 Padangsidempuan	47
Tabel IV. 2 Hasil <i>Pretest</i> Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan	49
Tabel IV. 3 Hasil <i>Posttest</i> Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan	50
Tabel IV.4 Hasil Tes Lari 40 meter Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan.....	51
Tabel IV.5 Hasil Tes Gantung Sikuk Tekuk Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan.....	52
Tabel IV.6 Hasil Tes Baring Duduk 30 detik Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan.....	52
Tabel IV.7 Hasil Tes Loncat Tegak 30 detik Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan.....	53
Tabel IV.8 Hasil Data <i>Pretest dan Posttet</i> Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar III. 1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest and Posttest</i>	41
Gambar III. 2 Rancangan Penelitian Tes TKJI	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Observasi Perlakuan TKJI	65
Lampiran 2 Hasil Observasi <i>Pretest</i> TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan	66
Lampiran 3 Hasil Observasi <i>Posttest</i> TKJI Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan	68
Lampiran 4 Uji t Tes Lari 40 meter	70
Lampiran 5 Uji t Tes Gantung Siku Tekuk.....	71
Lampiran 6 Uji t Tes Baring Duduk 30 detik	72
Lampiran 7 Uji t Tes Loncat Tegak 30 detik	73
Lampiran 8 Hasil Keseluruhan Data <i>Pretest</i> dan Data <i>Posttest</i>	74
Lampiran 9 Uji Normalitas Data.....	75
Lampiran 10 Soal Angket Pengaruh Pembelajaran Sepak Bola terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan	77
Lampiran 11 Hasil Angket Pengaruh Pembelajaran Sepak Bola terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan	78
Lampiran 12 Dokumentasi	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Melalui pembelajaran jasmani dan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani setiap pribadi manusia yang melakukannya, maka dari itu olahraga sangat berperan penting dalam pembelajaran di sekolah dasar untuk memberikan semangat dan cara tumbuh kembang kesegaran jasmani setiap siswa.

Pada dasarnya manusia akan selalu berkeinginan untuk memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani karena manusia merupakan makhluk individu yang tidak terlepas dari jasmani dan rohani. Sama halnya dengan kata olahraga, merupakan kata Indonesia asli, yang memiliki arti olah yaitu mengolah sedangkan raga adalah jasmani, menjadi satu kesatuan yang tak terpisahkan. Untuk mewujudkan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan dengan berbagai cara, tetapi yang paling efektif adalah dengan melakukan olahraga secara teratur dan berkesinambungan dan disesuaikan dengan jenis kelamin dan usia. Untuk mempertahankan kesegaran pada usia di atas 40 tahun bisa melakukan olahraga 4 kali dalam satu minggu dengan porsi yang telah ditentukan misalnya jalan sejauh 3 sampai dengan 6 km, atau dengan melakukan

kegiatan olahraga selama 45 menit hingga satu jam.¹

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.² Dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan dapat menumbuhkan sikap sportif, jujur, saling berbagi, disiplin, maupun tanggung jawab. Dalam pendidikan jasmani ada kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dan siswa. Peran Pendidikan Jasmani adalah salah satu solusi untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan kebugaran melalui aktifitas fisik yang menyenangkan.

Melihat perkembangan pendidikan jasmani dan kesehatan dalam menumbuh kembangkan dan meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah, pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui pembelajaran yang diarahkan dan mendorong kepada pendidik agar seluruh potensi peserta didik dapat mencapai suatu tujuan secara utuh dan menyeluruh. Pengertian pendidikan jasmani secara modern merupakan suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media atau alat pembelajaran. Pada kenyataannya pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang

¹. Sukirno, *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga* (Palembang: Universitas Sriwijaya, 2011), hlm. 269.

². Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 69.

sungguh luas, Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Hubungan dari perkembangan tubuh, fisik dengan pikiran dan jiwanya. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani.

Hal ini sangat penting mengingat tidak semua olahraga dapat diterapkan pada semua jenjang pendidikan tersebut, dikarenakan beberapa faktor antara lain umur, jenis kelamin, lingkungan dan sebagainya. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual - sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Memahami hal tersebut maka pengajar khususnya di sekolah dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman tentang bagaimana membina serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerak dan berolahraga dengan kemampuan dan pengetahuan serta keterampilan yang memadai diharapkan dapat meningkatkan kompetensi pengajar dalam dimana kemampuan tiap individu tidak akan selalu sama.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang. Orang yang kondisi fisiknya bagus pasti lebih produktif dan

bisa bekerja dengan efektif dan efisien. Kesegaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur. Jika seseorang rutin berolahraga maka tubuh akan sehat dan bugar. Kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung suatu proses pembelajaran dan kognitif siswa pada mata pembelajaran lainnya. Siswa yang memiliki kondisi fisik yang baik dapat melakukan proses belajar dengan baik. Kesegaran jasmani yang baik meningkatkan kemampuan dan motivasi belajar siswa. Ini berarti bahwa kebugaran fisik individu mempengaruhi kemauan dan kapasitas fisik dan mental mereka untuk mengatasi beban kerja (kegiatan belajar) dari usaha mereka sehari-hari. TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) merupakan alat ukur penilaian kebugaran jasmani siswa sekolah dasar³.

Sepak bola adalah olah raga yang paling digemari oleh orang seluruh dunia, dalam pertandingannya terdapat dua regu yang didalam satu regu ada 11 pemain dan beberapa pemain cadangan lainnya, setiap bermain pemain berusaha untuk mencetak bola ke gawang lawan yang disebut gol.⁴ Sepak bola adalah permainan olah raga yang sudah sangat terkenal dan memiliki banyak peminat dari segala kalangan anak-anak, remaja, dewasa. Sehubungan dengan ini maka penulis melakukan penelitian pada siswa sekolah dasar dengan materi permainan sepak bola, kemudian dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

³. Africo Ramadhani, dkk, "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan," *Jurnal Dunia Pendidikan* 3, no. 1 (2022).

⁴. Haryanto, *Sepak Bola* (Jakarta Timur: PT. ADMALE PRIMA CIPTA, 2021), hlm. 1.

Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan berjalan dengan baik, tetapi masih ada siswa yang kesegaran jasmaninya masih kurang baik, karena pembelajaran yang diberikan kurang menekankan pada tingkat kesegaran jasmani siswa tetapi hanya memperhatikan kesenangan siswa dalam bermain. Tingkat kesegaran jasmani siswa sangatlah penting diperhatikan untuk bekal siswa nanti ke depannya agar memiliki kesegaran yang baik. Jika kesegaran jasmaninya baik maka akan memperoleh fisik yang baik pula untuk bisa melakukan kegiatan yang lainnya.

Berdasarkan pengamatan sebelum dilaksanakannya penelitian ternyata siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan banyak dijumpai permasalahan saat dilapangan. Misal, ketika siswa mengikuti pembelajaran permainan sepak bola, tingkat kesegaran jasmani siswa terlihat masih kurang baik, hal ini dapat dilihat dari kondisi fisik siswa saat melakukan permainan sepak bola, banyak siswa yang sering duduk dipinggir lapangan saat kelelahan dan ketika sudah tidak lelah, melanjutkan kembali bermain sepak bola. Kondisi fisik siswa yang kurang baik berakibat buruk pada saat melakukan permainan sepak bola, hal tersebut dapat dilihat bahwa anak-anak saat bermain masih mengejar bola kemana pun bola itu bergerak dan siswa belum bisa berkoordinasi atau berkerja sama dengan teman timnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak**

Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Proses pembelajaran yang dilaksanakan kurang menekankan pada tingkat kesegaran jasmani siswa dan hanya memperhatikan kesenangan siswa dalam bermain.
2. Permainan sepak bola yang dilaksanakan siswa belum sesuai dengan teknik dasar permainan sepak bola sehingga siswa belum bisa bekerjasama dengan teman timnya dalam permainan sepak bola.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi agar hasilnya lebih akurat, lebih terarah, dan pembahasannya lebih spesifik serta lebih mendalam. Maka peneliti membatasi penelitian ini padapengaruh pembelajaran permainan sepak bola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Pembelajaran adalah proses interaksi pendidik dengan peserta didik dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar.⁵

⁵.Nurlina Ariani Hrp, dkk, *Belajar dan Pembelajaran* (Bandung: CV. Widina media Utama, t.t.), hlm. 6.

2. Sepak bola dapat diartikan sebagai permainan yang bertujuan memasukan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola, membangun kerja sama tim.⁶
3. Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.⁷

E. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam pembelajaran permainan sepak bola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan dari pembelajaran permainan sepak bola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan.

⁶. Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan* (Jakarta: Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Balitbang, Kemendikbud, 2017), hlm. 2.

⁷. Wisnu Prayoga, "Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 4 Bumi Waras," *Edukasimu.org* 2, no. 2 (2022).

G. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pemaparan latar belakang diatas, maka manfaat penelitian sebagai berikut:

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan bagi siswa dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya dan akan mendorong siswa untuk melakukan aktivitas yang lebih baik dikehidupannya.

2. Bagi Guru

Sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan tugas mengajar atau melatih siswa dalam permainan sepak bola dan mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran, memperbaiki sistem pembelajaran untuk meningkatkan kualitas atau mutu pembelajaran di sekolah.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman mengajar peneliti, memberikan pengalaman lapangan tentang pengaruh pembelajaran permainan sepak bola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan bertujuan untuk mempermudah dilakukan suatu penelitian dengan cara menyesuaikan permasalahan yang ada. Sistematika pembahasan dilakukan agar suatu laporan penelitian menjadi sistematis, mudah dipahami, dan jelas.

Bab I Pendahuluan, pada bab tersebut membahas tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

Bab II Kajian Pustaka, pada bab tersebut membahas tentang sub-sub teori yang akan dibahas berupa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kesegaran jasmani, penelitian terdahulu, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, pada bab tersebut membahas tentang lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian, populasi dan sampel, sumber data, instrumen pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV, Hasil Penelitian, gambaran umum objek penelitian, deskripsi data penelitian, analisis data, pembahasan hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.

Bab V, Penutup, kesimpulan, implikasi hasil penelitian, dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia dan permainan mendunia. Hampir semua negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, dan Afrika. Demikian juga Indonesia mendapat simpati dihati masyarakat melalui sepak bola, digemari semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah maupun internasional, juga baik dari anak-anak maupun dewasa. Sepak bola adalah salah satu permainan yang dilakukan secara menyepak bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang mereka sendiri agar tidak kebobolan.⁸

Sepak bola adalah olahraga tim yang dimainkan dengan bola, di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain berusaha mencetak gol dengan menendang atau mengumpan bola ke gawang lawan.⁹

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masingmasing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepak bola sering sekali dimainkan oleh masyarakat untuk kebugaran, rekreasi dan prestasi,

⁸. Samsul Azhar, *Praktik dan Teori PJOK di Sekolah Dasar* (Jawa Barat: CV. Jejak, anggota IKAPI, 2022), hlm. 147.

⁹. FIFA (Fédération Internationale de Football Association), *Laws of the Game* (Jakarta, 2022), hlm. 7–10.

sehingga tidak heran mengapa sepak bola menjadi cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

Pengertian sepak bola menurut Sudjarwo Iwan “Sepak bola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”.¹⁰

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit diantara dua babak tersebut juga dapat water break dalam setiap babak. Dalam pembelajaran PJOK cara melakukan permainan sepak bola dapat disederhanakan atau (dimodifikasi), baik jumlah pemain, ukuran lapangan, ukuran gawang, maupun jenis serta ukuran bola. Adapun susunan atau posisi pemain dalam permainan sepak bola.

- 1) Penjaga gawang
- 2) Bek kanan
- 3) Bek kiri
- 4) Kanan luar
- 5) Kanan dalam
- 6) Penyerang tengah
- 7) Gelandang kanan
- 8) Gelandang kiri

1. ¹⁰.Sudjarwo Iwan, *Permainan Sepak Bola* (Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL, 2017), hlm.

9) Gelandang tengah

10) Kiri dalam

11) Kiri luar¹¹

b. Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain adalah sebagai berikut :

1) Menendang Bola

Menendang bola adalah teknik dasar sepak bola yang melibatkan gerakan kaki untuk memukul bola dengan tujuan mengontrol, mengumpan atau mencetak gol.¹²

Tendangan dalam sepak bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Macam-macam tendangan dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kura-kura kaki penuh, ujung jari kaki, dan tumit.

Jenis-Jenis Tendangan:

- a) Tendangan dalam (*Instep Kick*): menggunakan bagian dalam kaki.
- b) Tendangan luar (*Outside Foot Kick*): menggunakan bagian luar kaki.

¹¹. Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan*, hlm. 2–9.

¹². R. Sukamto, *Sepak Bola: Teknik, Taktik, dan Strategi* (Jakarta: CV. Andi Offset, 2019), hlm. 23–30.

- c) Tendangan atas (*Overhead Kick*): menggunakan bagian atas kaki.
- d) Tendangan silang (*Cross Kick*): menendang bola ke sisi lain lapangan.
- e) Tendangan jarak jauh (*Long Shot*): menendang bola dari jarak jauh.

2) Menyundul Bola

Teknik dasar menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting bermain sepak bola. Oleh karena itu teknik menyundul bola harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan menyundul bola secara terarah akan bertambah penting artinya, apabila lawan bermain dengan sistem bertahan sehingga ruang gerak hanya ada lewat kepala, banyak gol tercipta secara langsung atau tidak langsung dari duel di udara, pemain yang ahli dalam menyundul bola sangat dicari kesebelasan manapun juga di dunia ini karena tidak banyak pemain yang mampu menyundul bola secara terarah pada saat dijaga ketat oleh pemain lawan.

Menyundul bola adalah teknik dasar sepak bola yang melibatkan gerakan kepala untuk memukul bola dengan tujuan mengontrol, mengumpan atau mencetak gol.

Teknik Menyundul Bola:

- a) Sundulan kepala (*Header*): memukul bola dengan kepala.

- b) Sundulan lambung (*Diving Header*): memukul bola dengan kepala sambil melompat.
- c) Sundulan silang (*Cross Header*): memukul bola ke sisi lain lapangan.¹³

3) Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Bermain menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah kosong, dan melewati lawan hingga menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol.

Teknik Menggiring Bola:

- a) Menggiring bola dengan bagian dalam kaki (*Inside Foot Dribble*).
- b) Menggiring bola dengan bagian luar kaki (*Outside Foot Dribble*).
- c) Menggiring bola dengan bagian atas kaki (*Step-Over Dribble*).
- d) Menggiring bola dengan gerakan cepat (*Speed Dribble*).¹⁴

4) Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola

¹³. R. Sukamto, hlm. 31–35.

¹⁴. R. Sukamto, hlm. 20–25.

yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*.¹⁵

Teknik Menghentikan Bola:

- a) Menghentikan bola dengan kaki (*Foot Control*).
 - b) Menghentikan bola dengan paha (*Thigh Control*).
 - c) Menghentikan bola dengan dada (*Chest Control*).
 - d) Menghentikan bola dengan kepala (*Header Control*).¹⁶
- 5) *Shooting*

Shooting dalam sepak bola adalah teknik menembak bola ke gawang lawan untuk mencetak gol. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut:

Teknik *Shooting*:

- 1. Posisi tubuh: Berdiri dengan kaki yang kuat dan seimbang.
- 2. Pengaturan kaki: Kaki yang menembak harus lurus dan tepat di belakang bola.
- 3. Penggunaan otot: Otot kaki, paha, dan pinggul digunakan untuk menghasilkan kekuatan.
- 4. Teknik tendangan: Tendangan dapat dilakukan dengan bagian dalam, luar atau bawah kaki.
- 5. Kontrol bola: Pastikan bola dikontrol dengan baik sebelum menembak.

¹⁵. Samsul Azhar, *Praktik dan Teori PJOK di Sekolah Dasar*, hlm. 154–58.

¹⁶. R. Sukamto, *Sepak Bola: Teknik, Taktik, dan Strategi*, hlm. 15–20.

Jenis *Shooting*:

1. Shooting jarak dekat: Menembak dari jarak dekat ke gawang.
2. Shooting jarak jauh: Menembak dari jarak jauh ke gawang.
3. Shooting miring: Menembak dengan sudut yang miring.
4. Shooting tinggi: Menembak ke atas gawang.
5. Shooting rendah: Menembak ke bawah gawang

Faktor yang Mempengaruhi *Shooting*:

1. Kekuatan: Kekuatan tendangan.
2. Akurasi: Ketepatan arah tendangan.
3. Kecepatan: Kecepatan bola.
4. Teknik: Teknik tendangan yang tepat.
5. Mental: Fokus dan percaya diri.¹⁷

2. Tingkat Kesegaran Jasmani**a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Menurut Depdikbud kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi secara optimal dan efisien. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani

¹⁷. PSSI (Persatuan Sepak Bola Indonesia), *Teknik Dasar Sepak Bola*, 2022.

yang baik untuk melakukan kegiatannya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.¹⁸ Kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik, yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.¹⁹ Berdasarkan dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan secara efektif dan efisien.

Permainan Besar adalah Permainan yang mempunyai peraturan baku dan mempunyai induk organisasi dan diakui sebagai anggota. Yang termasuk kelompok ini adalah permainan sepak bola, bola basket, bola voli. mengatakan bahwa bagi anak bermain. Boleh saja mereka memainkan permainan bola voli, bola basket, sepak bola, tetapi mereka akan bermain dengan caranya sendiri.

¹⁸. Kemendiknas, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)* (Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010), hlm. 35.

¹⁹. Djoko Pekik Irianto, *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan* (Yogyakarta: Andi, 2014), hlm. 2.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan permainan bola besar, diperlukan untuk komponen dasar bagi pengembangan keterampilan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang ditekuni, komponen ini meliputi: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kecepatan reaksi, kelincahan, ketepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan. Semua komponen kesegaran jasmani di depan penting untuk seluruh cabang.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak, kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama. Kesegaran jasmani pada anak berbeda dengan kesegaran jasmani yang dimiliki orang dewasa bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Anak-anak bermain secara terus menerus, dalam jangka waktu lama, merupakan suatu keadaan yang dapat diharapkan berkembangnya: dasar gerak, kemampuan gerak, kesegaran jasmani, dan kesegaran motorik anak. Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk

menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.²⁰

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien dan efektif, mencakup komponen-komponen seperti:

1. Kekuatan otot
2. Kelincahan
3. Keseimbangan
4. Kekuatan kardiovaskuler
5. Fleksibilitas
6. Kecepatan
7. Ketahanan.²¹

b. Indikator Kesegaran Jasmani

Indikator didefinisikan sebagai variabel-variabel penelitian yang dapat menunjukkan ataupun mengindikasikan kepada penggunanya tentang sesuatu kondisi tertentu, sehingga dapat digunakan untuk mengukur perubahan yang terjadi menyampaikan bahwa indikator kebugaran jasmani yaitu memahami berbagai bentuk aktifitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan, dan mempraktikkan berbagai aktifitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan.

²⁰. Wisnu Prayoga, "Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 4 Bumi Waras."

²¹. Moch. Rivai, *Kesegaran Jasmani: Teori dan Aplikasi* (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2015), hlm. 1–5.

Kemudian, ada tiga indikator pada kebugaran jasmani yaitu:

1. kecepatan,
2. daya ledak otot, dan
3. daya tahan kardiorespirasi.

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan menggunakan tenaga penuh dalam waktu sesingkat mungkin. Penilaian kecepatan dilakukan dengan lari 40 meter. Tujuan penilaian untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Daya ledak otot dinilai dengan tes gantung siku tekuk. kardiorespirasi merupakan kemampuan jantung dan paru-paru untuk menunjang sistem tenaga kerja otot. Penilaian daya tahan kardiorespirasi dilakukan dengan baring duduk 30 detik.²²

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menghasilkan gaya melawan resistensi atau beban, yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan keseimbangan tubuh.

Jenis-Jenis Kekuatan:

1. Kekuatan Maksimal (*Maximum Strength*): kemampuan otot untuk menghasilkan gaya maksimal dalam satu kali kontraksi
2. Kekuatan Explosif (*Explosive Strength*): kemampuan otot untuk menghasilkan gaya dengan cepat dan kuat.

²². Trio Mulyono Putra, *Survei Kebugaran Jasmani Club Sepak Bola Pstk Kecamatan Tanah Kampung Kota Sungai Penuh, skripsi* (Jambi: Universitas Jambi, 2023), hlm. 15.

3. Kekuatan Tahan (*Endurance Strength*): kemampuan otot untuk menghasilkan gaya selama waktu yang lama
4. Kekuatan Fungsional (*Functional Strength*): kemampuan otot untuk melakukan gerakan sehari-hari dengan efektif

c. Prinsip-Prinsip Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui program-program latihan yang harus disesuaikan berdasarkan prinsip-prinsip, menurut Muhajir ada beberapa prinsip yang dapat mendukung program latihan yaitu sebagai berikut:

1) Prinsip *Over Load*

Prinsip latihan over load adalah prinsip latihan pembebanan yang harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih. Dalam melakukan latihan, porsi latihannya harus bervariasi, seperti hari-hari latihan berat diselingi pula dengan hari-hari latihan ringan.

2) Prinsip Konsistensi

Konsistensi adalah keajegan untuk melakukan latihan yang cukup lama. Untuk mencapai kondisi fisik yang diperlukan latihan setidaknya tiga kali seminggu. Latihan satu kali seminggu tidak akan meningkatkan kualitas fisik, sedangkan latihan dua kali seminggu hanya menghasilkan peningkatan yang kecil. Sebaliknya latihan lima sampai enam kali perminggu tidak

disarankan, karena dapat mengakibatkan kerusakan fungsi organ-organ tubuh.

3) Prinsip Spesifikasi

Prinsip spesifikasi adalah konsep yang menyatakan bahwa latihan harus dirancang untuk memenuhi kebutuhan spesifik individu atau tujuan olahraga tertentu.

Prinsip Utama

1. Spesifisitas Tujuan: Latihan harus dirancang untuk mencapai tujuan spesifik.
2. Spesifisitas Gerakan: Latihan harus melibatkan gerakan yang spesifik untuk olahraga atau aktivitas.
3. Spesifisitas Intensitas: Latihan harus memiliki intensitas yang sesuai dengan tujuan.
4. Spesifisitas Volume: Latihan harus memiliki volume yang sesuai dengan tujuan.

Contoh

1. Seorang atlet sepak bola melakukan latihan sprint untuk meningkatkan kecepatan.
2. Seorang angkat besi melakukan latihan spesifik untuk meningkatkan kekuatan otot.²³

²³. Surya Darma, *Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2017), hlm. 80–90.

Latihan yang spesifik akan mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi atau penyesuaian dalam tubuh. Konsep spesifikasi diperkuat dengan fakta-fakta biomekanik dan tiap-tiap bentuk atau tipe latihan mempunyai sumber energi dan kebutuhan oksigen yang berbeda-beda. Yang menentukan spesifikasi adalah:

- a) Macam atau bentuk latihan
- b) Ukuran atau pertimbangan yang berbeda-beda, dan
- c) Waktu latihan.

4) Prinsip Progresif

Latihan secara progresif adalah suatu latihan dengan pembebanan yang diberikan pada seorang atlet harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan kemampuan dan kemajuan atlet. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat mempersulit proses adaptasi fisiologis dan dapat mengakibatkan kerusakan fisik.

5) Prinsip Individualitas

Prinsip individualitas adalah konsep yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki karakteristik fisik, mental, dan fisiologis yang unik, sehingga memerlukan pendekatan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing.

1. Penyesuaian Intensitas: Menyesuaikan intensitas latihan berdasarkan kemampuan dan kondisi fisik individu.
2. Pemilihan Latihan: Memilih latihan yang sesuai dengan tujuan dan kemampuan individu.
3. Pengaturan Volume: Menyesuaikan volume latihan berdasarkan kemampuan dan kondisi fisik individu.
4. Pemantauan Kemajuan: Memantau kemajuan individu secara teratur untuk menyesuaikan program latihan.²⁴

Sebenarnya tidak ada program latihan yang langsung cocok bagi semua atlet. Masing-masing latihan harus dibuat yang cocok bagi individual karena tidak ada dua orang yang persis sama. Untuk memberikan yang terbaik proses individual perlu diperhatikan:

- a) Respon terhadap latihan,
- b) Pembebanan latihan,
- c) Kemampuan penyesuaian diri.

6) Prinsip Tahap Latihan

Prinsip tahan latihan adalah konsep yang menyatakan bahwa tubuh memerlukan stimulasi yang terus-menerus dan meningkat untuk mencapai kemajuan dalam kekuatan, ketahanan dan kinerja fisik .

²⁴. Surya Darma, hlm. 90–100.

Prinsip Utama

1. Peningkatan Intensitas: Meningkatkan intensitas latihan secara bertahap.
2. Peningkatan Volume: Meningkatkan jumlah latihan.
3. Peningkatan Frekuensi: Meningkatkan frekuensi latihan.
4. Peningkatan Waktu Istirahat: Mengurangi waktu istirahat antara latihan.

Aplikasi

1. Meningkatkan berat beban.
2. Meningkatkan jumlah repetisi.
3. Meningkatkan jumlah set.
4. Mengurangi waktu istirahat.
5. Mengubah jenis latihan.²⁵

Respon peserta terhadap latihan dipengaruhi oleh tahap latihan. Peserta pemula sebaiknya dimulai dosis latihan sedang, semakin lama berlatih dosisnya semakin meningkat. Pada tingkatan untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu dosis yang cukup berat.

7) Prinsip Periodisasi

Periodisasi adalah program jangka pendek dengan berjangka dan bertahap. Jangka waktu program jangka pendek harus dibuat bertahap sepanjang tahun. Bentuk-bentuk latihan

²⁵. Surya Darma, hlm. 100–110.

dan komponen-komponen yang diberikan dalam latihan harus menurut tingkat dan jenjang yang bertahap (periode) sesuai program latihan.

8) Prinsip Kestatisan

Prinsip kestatisan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan, kontrol dan stabilitas saat melakukan gerakan atau aktivitas, sehingga mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kinerja.

Komponen

1. Keseimbangan (*Balance*)
2. Kontrol (*Control*)
3. Stabilitas (*Stability*)
4. Fleksibilitas (*Flexibility*)
5. Kekuatan Core (*Core Strength*).

Aplikasi

1. Latihan keseimbangan (*Balance Training*)
2. Latihan kekuatan core (*Core Strength Training*)
3. Latihan fleksibilitas (*Flexibility Training*)
4. Latihan stabilisasi (*Stabilization Exercises*)
5. Latihan funktionil (*Functional Training*).²⁶

²⁶. Surya Darma, hlm. 110–20.

Pada saat awal tahun secara teratur, prestasi atlet dapat meningkat cepat. Namun, setelah mencapai tingkatan prestasi tertentu terasa prestasi telah meningkat lagi.²⁷

Adapun menurut Sri Wahyuni prinsip-prinsip dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Keseimbangan (*Balance*): Kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan.
- 2) Kekuatan (*Strength*): Kemampuan otot untuk menghasilkan gaya.
- 3) Kelincahan (*Agility*): Kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan tepat.
- 4) Ketahanan (*Endurance*): Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama.
- 5) Kecepatan (*Speed*): Kemampuan tubuh untuk bergerak cepat.
- 6) Fleksibilitas (*Flexibility*): Kemampuan tubuh untuk bergerak dengan leluasa.
- 7) Kekuatan Kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*): Kemampuan jantung dan pembuluh darah untuk memompa darah.²⁸

d. Bentuk-Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani

Latihan kesegaran jasmani adalah suatu proses sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan fisik, mental dan

²⁷. Muhajir, *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek SMA Kelas XI* (Jakarta: Erlangga, 2014), hlm. 61.

²⁸. Sri Wahyuni, *Kesegaran Jasmani dan Kesehatan* (Bandung: CV. Yrama Widya, 2018), hlm. 20–30.

fungsional tubuh, sehingga mencapai kondisi optimal untuk melakukan aktivitas sehari-hari atau olahraga.

Tujuan:

1. Meningkatkan kekuatan otot.
2. Meningkatkan ketahanan tubuh.
3. Meningkatkan kelincahan dan kecepatan.
4. Meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan.
5. Meningkatkan kesehatan dan kesegaran tubuh.

Jenis Latihan:

1. Latihan aerobik (berlari, bersepeda, berenang).
2. Latihan anaerobik (angkat besi, lari *sprint*).
3. Latihan fleksibilitas (peregangan).
4. Latihan kekuatan (angkat besi, *push-up*).
5. Latihan kelincahan (*agility training*).²⁹

Bentuk latihan untuk kesegaran jasmani ada empat yaitu:

1) Latihan Peningkatan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Dapat dikatakan orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah

²⁹. Moch. Rivai, *Kesegaran Jasmani: Teori dan Aplikasi*, hlm. 100–120.

dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Cara untuk meningkatkan kelincahan yaitu dengan berlari dan lompat melewati rintangan, misalnya: melewati deretan ban tau simpai dan sebagainya.

2) Latihan Peningkatan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berlari menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Untuk meningkatkan kecepatan berlari diperlukan latihan yang rutin dan bertahap. Kecepatan (*sprint*) dapat ditingkatkan dengan latihan: *repeat full speed sprint of 60-70 yards with complete recovery between, sprint 60 yards, jogging 60 yards, walk 60 yards until fatigued.*

3) Latihan Peningkatan Kekuatan

Latihan peningkatan kekuatan adalah suatu proses sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan gaya, sehingga meningkatkan kinerja fisik dan kesehatan tubuh.

Tujuan:

1. Meningkatkan kekuatan otot.

2. Meningkatkan ketahanan otot.
3. Meningkatkan massa otot.
4. Meningkatkan kinerja fisik.
5. Meningkatkan kesehatan tubuh.

Jenis Latihan:

1. Latihan Isometrik (tekanan statis): plank, wall sit.
2. Latihan Dinamis (gerakan dinamis): angkat besi, squat.
3. Latihan Plyometrik (gerakan eksplosif): lompat, box jump.
4. Latihan Resistensi (tekanan terhadap otot): latihan dengan beban.
5. Latihan Kekuatan Fungsional (latihan sehari-hari): naik tangga, mengangkat barang.³⁰

Unsur terpenting dalam program latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah kekuatan. Alasannya ialah karena kekuatan merupakan daya dan penggerak sekaligus pencegah cedera. Disamping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk meningkatkan prestasi yang optimal. Dengan kekuatan, misalnya seseorang pelompat tinggi dapat melompat lebih tinggi, seorang pelari cepat dapat berlari dengan cepat dan sebagainya.

³⁰. Moch. Rivai, hlm. 120–40.

4) Latihan Peningkatan Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang cukup lama. Istilah lain yang digunakan ialah *respiration-cardio-vaskulair eduramce*, yaitu daya tahan yang berhubungan dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. Daya tahan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang rutin dan bertahap sesuai kemampuan siswa tersebut. Daya tahan dapat ditingkatkan melalui *jogging 50-10 minutes, run $\frac{3}{4}$ to 1 $\frac{1}{4}$ miles at fast, steady pace:slow jogging 5 minutes: alternate jogging-sprint (65-75 yards): drive uphill for 150 to 200 yards: jogging $\frac{3}{4}$ to 1 $\frac{1}{4}$ mile.*³¹

Sedangkan menurut Surya Darma Adapun bentuk-bentuk dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Fisik

- a) Kekuatan Otot (*Strength*): Kemampuan otot untuk menghasilkan gaya.
- b) Kelincahan (*Agility*): Kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan tepat.
- c) Ketahanan (*Endurance*): Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama.
- d) Kecepatan (*Speed*): Kemampuan tubuh untuk bergerak cepat.

³¹. Muhajir, *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek SMA Kelas XI*, hlm. 3.

- e) Fleksibilitas (*Flexibility*): Kemampuan tubuh untuk bergerak dengan leluasa.

2) Fungsional

- a) Keseimbangan (*Balance*): Kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan.
- b) Koordinasi (*Coordination*): Kemampuan tubuh untuk bergerak terkoordinasi.
- c) Reaksi (*Reaction*): Kemampuan tubuh untuk merespons rangsangan.
- d) Kekuatan Kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*): Kemampuan jantung dan pembuluh darah untuk memompa darah.

3) Mental

- a) Ketahanan Mental (*Mental Endurance*): Kemampuan untuk menghadapi tekanan dan stres.
- b) Konsentrasi (*Concentration*): Kemampuan untuk fokus dan mempertahankan perhatian.
- c) Motivasi (*Motivation*): Kemampuan untuk mempertahankan semangat dan gairah.³²

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Djoko Pekik Irianto mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempegaruhi kesegaran jasmani adalah asupan makanan, kebiasaan

³². Surya Darma, *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, hlm. 25–50.

berolahraga, dan keperluan untuk istirahat. Kesegaran jasmani seseorang tergantung dengan apa yang seseorang tersebut lakukan setiap harinya.³³ Kesegaran jasmani dapat dijaga dengan pola latihan dan pola makan, karena jika kesegaran jasmani menurun maka seseorang tersebut akan mengalami seringnya kelelahan saat melakukan aktifitas fisik setiap hari.

Kesegaran jasmani yang cukup baik seseorang akan dapat melakukan aktifitas fisik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pembentukan kesegaran jasmani dapat dilatih melalui pola latihan yang baik dan dengan jangka waktu yang baik pula. Kesegaran jasmani dapat dilatih sejak masih anak usia dini karena dengan latihan di usia yang masih kecil kesegaran jasmani dapat dibentuk secara mudah dan mudah dipertahankan dengan latihan-latihan yang sederhana setiap harinya.

Adapun beberapa faktor-faktor kesegaran jasmani menurut dalam Surya Dharma, yaitu:

1) Faktor Internal

- a) Usia: Perubahan fisik dan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia.
- b) Jenis Kelamin: Perbedaan fisik dan fisiologis antara laki-laki dan perempuan.

³³. Djoko Pekik Irianto, *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*, hlm. 7.

- c) Genetik: Faktor keturunan yang mempengaruhi kesegaran jasmani.
- d) Kesehatan: Kondisi kesehatan tubuh yang mempengaruhi kesegaran jasmani.
- e) Motivasi: Kemampuan untuk mempertahankan semangat dan gairah.

2) Faktor Eksternal

- a) Lingkungan: Faktor lingkungan yang mempengaruhi kesegaran jasmani, seperti cuaca dan kualitas udara.
- b) Gaya Hidup: Pola hidup yang seimbang, termasuk makanan, istirahat dan aktivitas fisik.
- c) Pendidikan Jasmani: Kualitas dan kuantitas pendidikan jasmani yang diterima.
- d) Fasilitas dan Perlengkapan: Ketersediaan fasilitas dan perlengkapan olahraga.
- e) Dukungan Sosial: Dukungan dari keluarga, teman dan masyarakat.

3) Faktor Fisik

- a) Kekuatan Otot
- b) Kelincahan
- c) Ketahanan
- d) Kecepatan
- e) Fleksibilitas

4) Faktor Mental

- a) Konsentrasi
- b) Motivasi
- c) Ketahanan Mental
- d) Kecemasan
- e) Stres.³⁴

B. Kajian/Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah suatu penelitian-penelitian yang dilakukan oleh para ahli terdahulu sebelum peneliti ini. Adapun penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Prayoga dengan judul penelitian:

“Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 4 Bumi Waras”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas V dan VI ada peningkatan kebugaran jasmani setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Kesimpulan yang di dapat adalah adanya pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani yaitu permainan bola besar terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 4 Bumi Waras Bandar Lampung.³⁵ Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Prayogadengan peneliti yaitu terletak pada subjek penelitiannya. Pada penelitian terdahulu dilakukan kepada siswa kelas V dan VI SD.

³⁴. Surya Darma, *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, hlm. 30–60.

³⁵. Wisnu Prayoga, “Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 4 Bumi Waras.”

Sedangkan peneliti melakukannya kepada siswa kelas VI SD saja. Sedangkan persamaannya yaitu sama-sama menggunakan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel Y.

2) Penelitian yang dilakukan oleh Endie Riyoko dengan judul penelitian:

“Pengaruh Permainan Sepak bola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani”. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data disimpulkan bahwa nilai rata-rata siswa putra setelah diterapkan latihan berupa permainan sepak bola adalah 11,36 jika dibandingkan sebelumnya dengan nilai rata-rata 10,08. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai posttest lebih besar dari pada pretest ($11,36 > 10,08$).³⁶ Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Endie Riyoko dengan peneliti yaitu terletak pada variabel X. Pada penelitian terdahulu menggunakan permainan sepakbola sebagai variabel X. Sedangkan peneliti menggunakan permainan bola besar sebagai variabel X. Sedangkan persamaannya yaitu sama-sama menggunakan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel Y.

3) Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Zalil Ashidqy, Rahmat Iqbal dan

Siswanto dengan judul penelitian: “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani”. Berdasarkan Hasil analisis paired sample t-test dengan data yang diperoleh adalah nilai signifikansi (2-tailed) = 0,000 kurang dari taraf signifikansi (α) = 0,05, maka H_0 ditolak

³⁶. Endie Riyoko, “Pengaruh Permainan Sepak bola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani,” *Jurnal Olympia* 1, no. 1 (2019).

dan HI diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan kecil berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI di SMK Iptek Sanggabuana.³⁷ Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Abdul Zalil Ashidqy, Rahmat Iqbal dan Siswantodengan peneliti yaitu terletak pada variabel X. Pada penelitian terdahulu menggunakan permainan kecil sebagai variabel X. Sedangkan peneliti menggunakan permainan bola besar sebagai variabel X. Sedangkan persamaannya yaitu sama-sama menggunakan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel Y.

- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Eka Jamalullae dengan judul penelitian: “Pengaruh Bermain Sepak Bola Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan bermain sepak bola memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa dalam permainan sepak bola di MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan nilai rata-rata pretest kelas eksperimen 11,25 (kurang), meningkat menjadi 18,625 (Baik) untuk nilai posttest eksperimen. Dari hasil pretest dan posttest eksperimen menunjukan ada kenaikan fisik yang awalnya kondisi fisik siswa kurang, sekarang menjadi baik. Oleh karena itu, penggunaan praktik bermain sepak bola sangat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, supaya ketika pembelajaran di kelas dan

³⁷. Abdul Zalil Ashidqy, Rahmat Iqbal dan Siswanto, “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani,” *Jurnal Porkes* 6, no. 2 (2023).

setiap upacara tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.³⁸ Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Eka Jamalulla dengan peneliti yaitu terletak pada variabel X. Pada penelitian terdahulu menggunakan permainan kecil sebagai variabel X. Sedangkan peneliti menggunakan permainan bola besar sebagai variabel X. Sedangkan persamaannya yaitu sama-sama menggunakan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel Y.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah salah satu unsur penting untuk meningkatkan kualitas manusia dari sudut kesehatan jasmaninya, dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan untuk melatih atau untuk membina agar kesegaran jasmani dapat dimiliki oleh setiap individu. Permainan sepak bola dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dikarenakan permainan sepak bola memiliki karakteristik yang dapat untuk meningkatkan beberapa komponen kesegaran jasmani siswa.

Permainan sepak bola memiliki karakteristik tertentu seperti lari kencang, lari pelan yang lama, menggiring bola, dan menendang bola. Karakteristik permainan sepak bola yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesegaran jasmani adalah lari, karena karakteristik permainan sepakbola hampir sama dengan beberapa butir tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

³⁸. Eka Jamalullae, "Pengaruh Bermain Sepak Bola Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa," *Jurnal Ibtida'i* 5, no. 1 (2018).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani siswa adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun yang meliputi tes: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, lompat tegak (*vertical jump*) lari 600 meter, dari keempat tes tersebut akan menghasilkan nilai untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa.

Permainan sepak bola akan meningkatkan beberapa komponen kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan. Komponen yang paling terpengaruh didalam tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 40 meter, vertical jump, dan lari 600 meter. Sedangkan untuk gantung siku tekuk dan baring duduk (*sit up*) kurang terpengaruh karena dalam permainan sepak bola tidak melakukan aktifitas tersebut.

D. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan dari permainan sepak bola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

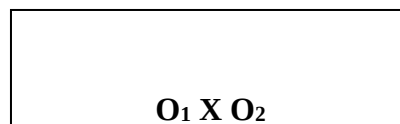
A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini telah dilaksanakan di Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan, Jl. Perintis Kemerdekaan No. 18, Padangmatinggi, Kecamatan Padangsidempuan Selatan, Kota Padangsidempuan, Provinsi Sumatera Utara. Waktu penelitian dilaksanakan pada 29 Agustus sampai 10 September 2024.

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest* yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap sampel. Perlakuan terhadap sampel berupa permainan sepak bola. Penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh permainan sepak bola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan.

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*, yang digambarkan secara skema sebagai berikut berikut :



Gambar III.1 Desain Penelitian *One Group Pretest Posttest*³⁹
Keterangan :

³⁹. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2021), hlm. 114.

O_1 = Nilai *Pretest* atau sebelum diberikan perlakuan

X = *Treatment* atau perlakuan.

O_2 = Nilai *Posttest* atau sesudah diberikan perlakuan.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) 200212 Padangsidempuan, tahun pelajaran 2024-2025 yang berjumlah 23 orang siswa laki-laki dan 10 orang siswa perempuan.

Sampel dalam penelitian ini adalah satu kelas dari keseluruhan populasi yang dipilih secara *purposive random sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang dimaksud adalah kelas yang dijadikan sampel penelitian dianggap dapat mewakili populasi mengingat kelas yang digunakan merupakan kelas dengan program keahlian yang dipilih sekitar 75% siswa di SD tersebut.

D. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data atau informasi dari responden.⁴⁰ Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.⁴¹

⁴⁰. Juliansyah Noor, *Kupas Tuntas Data Penelitian Spss 22* (Jakarta: PT Elev Media Komputindo, 2014), hlm. 41.

⁴¹. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Pembelajaran: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hlm. 160.

1. Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

a. Tes TKJI

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut.⁴² Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) baik *pretest* atau sebelum diberikannya perlakuan permainan sepak bola, maupun *posttest* atau sesudah diberikannya perlakuan permainan sepak bola. Pemberian perlakuan dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam satu minggu dengan jumlah keseluruhan adalah 2 kali perlakuan (*treatment*).

b. Angket Kesegaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi.

Tes pada kebugaran jasmani akan disusun berdasarkan kisi-kisi instrumen penelitian.

⁴². Rahmat Permana, "Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Melalui Diskusi dan Simulasi," *Jurnal Refleksi Edukatika* 6, no. 2 (2016): 119–29.

Tabel. 3.1 Kisi-Kisi Instrument Penelitian

Lingkup Perkembangan	Indikator	Butir Soal	
		Positif	Negatif
Kesegaran Jasmani, Utoro (2016)	1. Kecepatan	2, 3	7
	2. Daya Letak Otot	1, 6, 10	9
	3. Kardiorespirasi	5	4, 8

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal atau *pretest* dan apabila eksperimen sudah selesai dilakukan pengambilan data akhir atau *posttest*, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk menghitung statistik deskriptifnya.⁴³ Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasarat yaitu uji normalitas data menggunakan Kalmograf Smirnov dan dilanjutkan dengan uji t, yang diolah menggunakan perangkat lunak komputer dan diperhitungkan uji t.

Untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa menggunakan *pretest* dan *posttest*.

⁴³. Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B, "Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakurikuler Sman 1 Liwa," *Journal of Physical Education (JOUPE)* 2, no. 2 (2021).

Berikut rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah:

<i>Pre Test</i>	Perlakuan	<i>Post Test</i>
O ₁	X	O ₂

Gambar III. 2 Rancangan Penelitian TKJI

Keterangan :

O₁ = Observasi Pertama (Sebelum Perlakuan)

X = Perlakuan (Penyuluhan)

O₂ = Observasi Kedua (Setelah Perlakuan)

Pengaruh pembelajaran permainan sepak bola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SDN 200212 Padangsidempuan diukur dengan menggunakan angket yang terdiri dari 10 pernyataan. Skala pengukuran angket yang digunakan adalah skala Guttman. Skala pengukuran dengan tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas, yaitu “ya-tidak”; “benar-salah”; “pernah-tidak pernah”; “positif-negatif”; dan lain-lan. Data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikotomi (dua alternatif).⁴⁴

⁴⁴. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hlm. 149–50.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Gambaran umum objek penelitian ini adalah gambaran yang menjelaskan tentang keberadaan, situasi dan kondisi atau keadaan objek yang berkaitan erat dengan penelitian. Gambaran umum objek penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi umum tentang objek penelitian, sehingga pembaca dapat memahami konteks dan fokus dari penelitian tersebut.

1. Sejarah Sekolah

Sekolah Dasar Negeri 200212 Padangsidempuan yang beralamatkan di Jalan Perintis Kemerdekaan Gang Amal, Padangmatinggi, Kota Padangsidempuan merupakan sekolah dasar negeri yang sudah diakui kualitasnya dengan predikat akreditasi A. Sekolah ini berdiri sejak 20 Februari 1985 dan telah berorientasi secara aktif hingga saat ini.

2. Profil Umum Sekolah

Nama Sekolah	Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan
Tahun Berdiri	1985
Alamat Sekolah	Jalan Perintis Kemerdekaan gang. Amal, Padangmatinggi, Kota Padangsidempuan
Status Sekolah	Negeri
Akreditasi	A
NPSN	10212093
Kepala Sekolah	Nurhaida Rangkuti

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu memberikan perlakuan terhadap sampel yang diteliti. Perlakuan berupa permainan sepak bola yang diberikan terhadap sampel selama kurang lebih satu minggu, dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam satu minggu. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sepak bola terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 200212 Padangsidempuan, kecamatan Padangsidempuan Selatan. Waktu yang diberikan pada saat melakukan inti permainan sepak bola sebagai berikut :

Tabel. IV.1 Jadwal Pemberian Perlakuan Permainan Sepak Bola Siswa SD Negeri 200212 Padangsidempuan

No	Tanggal	Waktu Permainan Sepak Bola	Keterangan
1	Kamis, 29 Agustus 2024	-	Tes TKJI (Jam Olahraga)
2	Senin, 02 September 2024	10x2 menit	Jam Olahraga
3	Kamis, 05 September 2024	-	Tes TKJI (Jam Olahraga)
4	Senin, 09 September 2024	10x2 menit	Jam Olahraga

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan maka harus dilakukan pengukuran pada awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) perlakuan. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun, yang meliputi : tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, dan tes lompat tegak.

Ada tidaknya peningkatan kebugaran jasmani yang dicapai setelah diberikannya permainan sepak bola diukur dengan membandingkan antara data *pretest* dan data *posttest*. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, sehingga apabila ada peningkatan nilai rata-rata dari data *pretest* dan data *posttest*, berarti ada pengaruh pembelajaran permainan sepak bola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan.

C. Analisis Data

1. Hasil Data *Pretest*

Hasil pengumpulan data *pretest* Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan dalam table di bawah ini:

Tabel IV. 2 Hasil *Pretest* Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan⁴⁵

No	Nama	Komponen			
		Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak
1	ASM	6,50	4	10	10
2	AAF	6,50	4	9	15
3	ASN	7,40	5	5	10
4	ARH	6,40	3	6	9
5	AS	8,00	3	7	7
6	AFB	8,20	4	8	8
7	ADR	7,60	5	7	10
8	FA	7,60	5	6	5
9	FAP	8,80	3	4	7
10	FHA	8,20	4	9	5
11	HFH	7,70	5	7	6
12	JRK	6,70	4	6	8
13	KAM	8,50	5	5	5
14	MSN	8,76	4	4	6
15	MAN	7,76	3	3	7
16	MR	7,84	2	9	8
17	MFM	8,31	3	3	6
18	NA	9,90	2	5	7
19	NP	7,70	4	3	7
20	RA	8,50	3	7	5
21	RHR	7,50	6	8	8
22	SBL	8,70	3	7	9
23	SH	6,70	4	5	5
24	SSM	6,45	5	6	5
25	SAZ	7,48	6	5	7
26	SA	8,00	2	9	8
27	STA	8,00	3	7	8
28	TN	7,50	3	8	6
29	TN	7,64	4	5	6
30	DAS	7,90	5	6	7
31	WD	7,34	2	4	7
32	AAH	7,55	5	3	5
33	ASP	5,50	3	6	5
Rata-Rata		12,650	3,818	6,121	7,181

⁴⁵. Observasi, *Observasi Penelitian yang dilakukan di SDN 200212 Padangsidempuan*, 2024.

2. Hasil Data *Posttest*

Hasil pengumpulan data *posttest* Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan dalam table di bawah ini.

Tabel IV. 3 Hasil *Posttest* Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan⁴⁶

No	Nama	Komponen			
		Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak
1	ASM	7,50	5	7	8
2	AAF	7,70	5	8	9
3	ASN	7,30	6	7	10
4	ARH	6,50	5	7	8
5	AS	7,50	5	7	8
6	AFB	7,60	5	8	7
7	ADR	7,20	6	7	8
8	FA	6,80	8	7	6
9	FAP	7,20	5	6	7
10	FHA	7,70	6	9	5
11	HFH	7,50	7	8	6
12	JRK	6,60	6	7	7
13	KAM	7,50	6	6	7
14	MSN	7,40	6	6	7
15	MAN	7,50	8	7	7
16	MR	7,50	6	8	8
17	MFM	7,80	5	7	8
18	NA	7,20	6	6	8
19	NP	7,50	6	6	8
20	RA	8,60	6	8	7
21	RHR	7,70	8	8	8
22	SBL	8,00	7	7	10
23	SH	8,00	6	8	7
24	SSM	7,30	7	8	8
25	SAZ	6,40	8	7	7
26	SA	7,80	7	9	8

⁴⁶Observasi, *Observasi Penelitian yang dilakukan di SDN 200212 Padangsidempuan*, 05 Agustus 2024.

27	STA	7,40	6	7	9
28	TN	7,20	6	9	8
29	TN	7,50	6	7	7
30	DAS	7,50	7	8	9
31	WD	6,40	6	8	10
32	AAH	8,50	7	7	8
33	ASP	6,50	8	6	8
Rata-Rata		7,191	6,272	7,303	7,576

3. Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengalami peningkatan jika dilihat dari hasil data *Prestest* dan *Posttest*. Untuk menunjukkan adanya pengaruh permainan speak bola terhadap Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan, dapat dari setiap komponen tes Tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dalam tabel kolom di bawah ini :

a. Hasil Tes Kecepatan

Untuk mengukur kecepatan berlari siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan dengan menggunakan komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yaitu tes lari 40 meter.

Tabel IV.4 Hasil Tes Lari 40 meter Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan

Tes Lari 40 meter					
	Rata-rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
Pretest	12,650	319.101	3.424	0,002	P < 0,05
Posttest	7,191	16.686			

b. Hasil Tes Kekuatan Lengan Tangan

Untuk mengukur kekuatan lengan siswa kelas VI Sekolah Dasar (SD) Negeri 200212 Padangsidempuan dengan menggunakan komponen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yaitu tes gantung siku tekuk.

Tabel IV.5 Hasil Tes Gantung Sikuk Tekuk Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan

Tes Gantung Sikuk Tekuk					
	Rata-rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
Pretest	3,818	1.131	11,737	0,000	P < 0,05
Posttest	6,272	0.977			

c. Hasil Tes Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut siswa kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan dengan menggunakan komponen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yaitu tes baring duduk 30 detik.

Tabel IV.6 Hasil Tes Baring Duduk 30 detik Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan

Tes Baring Duduk 30 detik					
	Rata-rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
Pretest	6,121	1.965	4,218	0,000	P < 0,05
Posttest	7,303	0.883			

d. Hasil Tes Power Loncatan

Untuk mengukur kekuatan loncatan siswa kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan dengan menggunakan komponen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yaitu tes loncat tegak 30 detik.

Tabel IV.7 Hasil Tes Loncat Tegak 30 detik Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan

Tes Loncat Tegak 30 detik					
	Rata-rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
Pretest	7,181	2.098	1,834	0,076	P < 0,05
Posttest	7,576	1.119			

e. Hasil Data *Pretest* dan *Posttet*

Untuk mengetahui peningkatan keseluruhan hasil dari data *pretest* ke data *posttest* maka dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel IV.8 Hasil Data *Pretest* dan *Posttet* Siswa Kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan

Hasil Keseluruhan Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttet</i>					
	Rata-rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
Pretest	22,998	8550.504	0,998	0,000	P < 0,05
Posttest	29,248	1101.189			

4. Uji Prasyarat

Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Tes TKJI Lari 40 meter

Adapun kriteria pengujian normalitas data adalah sebagai berikut :

- 1) Jika nilai signifikan (sig) $> 0,05$, maka data *Pretest* dan *Posttest* siswa berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikan (sig) $< 0,05$, maka data *Pretest* dan *Posttest* siswa tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil analisis normalitas data *Pretest* dan *Posttest* tes lari 40 meter menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikan sebesar 0,117, berdasarkan kriteria pengujian dengan nilai signifikan (sig) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada lampiran halaman

a. Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Tes Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan hasil analisis normalitas data *Pretest* dan *Posttest* tes gantung siku tekuk menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikan sebesar 0,134, berdasarkan kriteria pengujian dengan nilai signifikan (sig) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada lampiran halaman.

b. Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Tes Baring Duduk

Berdasarkan hasil analisis normalitas data *Pretest* dan *Posttest* tes baring duduk menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikan sebesar 0,106, berdasarkan kriteria pengujian dengan nilai signifikan (sig) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data

tersebut berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada lampiran halaman.

c. Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Tes Loncat Tegak

Berdasarkan hasil analisis normalitas data *Pretest* dan *Posttest* tes loncat tegak menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikan sebesar 0,200, berdasarkan kriteria pengujian dengan nilai signifikan (sig) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada lampiran halaman.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian Sebelum Tindakan (*Pretest*)

Hasil penelitian sebelum adanya tindakan tes kesegaran jasmani pada pembelajaran permainan sepak bola adalah (1) Tes lari 40 meter hasil rata-rata *pretest* sebesar 12,650%; (2) Tes gantung siku tekuk hasil rata-rata *pretest* sebesar 3,818%; (3) Tes baring duduk 30 detik hasil rata-rata *pretest* sebesar 6,121%; (4) Tes loncat tegak hasil rata-rata *pretest* sebesar 7,181%.

2. Hasil Penelitian Setelah Tindakan (*Posttest*)

Hasil penelitian sebelum adanya tindakan tes kesegaran jasmani pada pembelajaran permainan sepak bola adalah (1) Tes lari 40 meter hasil rata-rata *posttest* sebesar 7,191%; (2) Tes gantung siku tekuk hasil rata-rata *posttest* sebesar 6,272%; (3) Tes baring duduk 30

detik hasil rata-rata *posttest* sebesar 7,303%; (4) Tes loncat tegak hasil rata-rata menjadi *posttest* sebesar 7,576%.

Berdasarkan nilai rata-rata dari setiap komponen tes Tingkat kesegaran jasmani dapat dilihat perbandingan antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* Tingkat kesegaran jasmani mengalami peningkatan yang cukup baik. Dengan hasil tersebut, maka dapat dideskripsikan sebagai berikut : (1) Tes lari 40 meter hasil rata-rata *pretest* 12,650% menjadi *posttest* 7,191%, dengan demikian mengalami pengaruh signifikan, karena p sebesar 0,002 ; (2) Tes gantung siku tekuk hasil rata-rata *pretest* 3,818% menjadi *posttest* 6,272%, dengan demikian mengalami pengaruh signifikan, karena p sebesar 0,000; (3) Tes baring duduk 30 detik hasil rata-rata *pretest* 6,121% menjadi *posttest* 7,303%, dengan demikian mengalami pengaruh signifikan karena p sebesar 0,000; (4) Tes loncat tegak hasil rata-rata *pretest* 7,181% menjadi *posttest* 7,576%, dengan demikian mengalami peningkatan, karena p sebesar 0,076. Secara keseluruhan dari rata-rata data *pretest* 22,998% menjadi *posttest* 29,248% dengan demikian mengalami pengaruh signifikan, dengan p sebesar 0,000. Dari hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidimpuan.

Permainan sepak bola dapat meningkatkan komponen tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) diantaranya lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik dan loncat tegak 30 detik. Permainan

sepak bola bagi siswa sangatlah menyenangkan dan dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Peningkatan kesegaran jasmani yang dialami oleh siswa diwaktu yang lalu tidak pernah diukur dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), dengan demikian peningkatan kesegaran jasmani yang siswa peroleh tidak dapat diketahui oleh guru dan siswa itu sendiri.

Kecepatan lari 40 meter pada tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dapat ditingkatkan melalui permainan sepak bola. Di dalam permainan sepak bola memungkinkan siswa dengan sendirinya melakukan gerakan lari cepat secara maksimal pada saat membawa bola atau mengejar bola. Pada saat melakukan gerakan berlari cepat (*sprint*) maka gerakan ayunan kaki dan lengan harus seirama agar dapat melakukan *sprint* dengan benar. Seringnya melakukan gerakan berlari dengan menempuh jarak tertentu, maka kecepatan berlari sangat mungkin mengalami peningkatan.

Peningkatan kekuatan lengan dan otot perut pada tes gantung siku tekuk dan tes baring duduk mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut dapat terlihat karena dimungkinkan pada tes awal (TKJI) semua siswa memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Dengan diberikannya permainan sepakbola, maka sangat dimungkinkan kesegaran jasmani siswa mengalami peningkatan yang cukup baik. Oleh karena itu, permainan sepak bola juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, hal tersebut terlihat dari data

tes awal yang kurang baik setelah diberikannya perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan.

Power dalam tes loncat tegak yang sebelumnya kurang baik dengan diberikannya permainan sepak bola, maka hasil pada tes akhir loncat tegak mengalami kenaikan yang signifikan. Power pada loncat tegak dapat ditingkatkan dengan adanya kombinasi dari kecepatan bergerak, kecepatan berlari dan kekuatan. Pada saat melakukan permainan sepak bola siswa sering melakukan gerakan-gerakan yang mendadak seperti berlari dan melompat. Dapat dilihat dari hasil tes kecepatan dan kekuatan yang mengalami peningkatan, maka power juga akan meningkat. Dengan tidak adanya peningkatan pada kecepatan dan kekuatan maka power juga tidak mengalami peningkatan, karena dua hal tersebut saling berhubungan.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer disemua kalangan tidak kecuali anak-anak sekolah dasar. Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat melelahkan, karena dalam permainan sepak bola pemain melakukan gerakan berlari, menggiring, menyundul, dan menendang bola dengan banyaknya gerakan yang dilakukan dalam melakukan permainan sepak bola, maka dengan tidak sadar kesegaran jasmani siswa akan meningkat dengan sendirinya jika rutin untuk melakukan permainan tersebut. Dengan kondisi fisik siswa yang semakin meningkat, maka siswa tersebut

memiliki kesegaran jasmani yang bagus. Dengan demikian, siswa dapat melakukan aktivitas fisik yang lain tanpa ada kelelahan yang berarti.

Hasil penelitian ini memberikan bukti tentang pengaruh permainan sepak bola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, maka guru olahraga harus memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa, agar siswa tersebut bisa memperoleh kesegaran jasmani yang cukup baik untuk melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah dan di luar sekolah.

E. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak dapat mengontrol atau memprediksi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan lain-lain.
2. Peneliti berusaha untuk mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam melakukan permainan sepak bola, namun dikarenakan banyaknya siswa dan lamanya perlakuan pembuatan penelitian ini tidak berjalan maksimal.
3. Lapangan olahraga yang tidak memenuhi standar sehingga pelaksanaan penelitian tidak terlaksana secara maksimal.
4. Keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian yang menyebabkan penelitian kurang optimal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pembelajaran permainan sepak bola terhadap Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan dengan hasil setiap komponennya dapat dideskripsikan sebagai berikut : (1) Tes lari 40 meter hasil rata-rata *pretest* 12,650% menjadi *posttest* 7,191%, dengan demikian mengalami pengaruh signifikan, karena p sebesar 0,002 ; (2) Tes gantung siku tekuk hasil rata-rata *pretest* 3,818% menjadi *posttest* 6,272%, dengan demikian mengalami pengaruh signifikan, karena p sebesar 0,000; (3) Tes baring duduk 30 detik hasil rata-rata *pretest* 6,121% menjadi *posttest* 7,303%, dengan demikian mengalami pengaruh signifikan karena p sebesar 0,000; (4) Tes loncat tegak hasil rata-rata *pretest* 7,181% menjadi *posttest* 7,576%, dengan demikian mengalami pengaruh signifikan, karena p sebesar 0,076. Secara keseluruhan dari rata-rata data *pretest* 22,998% menjadi *posttest* 29,248% dengan demikian mengalami pengaruh signifikan, dengan p sebesar 0,001.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Permainan sepak bola dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 200212 Padangsidempuan.

2. Sepak bola merupakan permainan yang menyenangkan bagi anak-anak usia sekolah dasar sehingga dapat meningkatkan motivasi dan prestasi siswa dalam kegiatan sekolah.

C. Saran

Berdasarkan Kesimpulan di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi guru olahraga agar memberikan permainan sepak bola untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Bagi guru olahraga agar dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa.
3. Dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa guru harus memberikan tes tingkat kesegaran jasmani siswa sejak masuk sekolah agar guru dapat memiliki catatan kondisi siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya harus bisa mengontrol faktor-faktor yang dapat mengetahui proses berjalannya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Zalil Ashidqy, Rahmat Iqbal dan Siswanto. (2023). "Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani." *Jurnal Porkes* 6, no. 2
- Africo Ramadhani, dkk. (2022). "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Natar Lampung Selatan." *Jurnal Dunia Pendidikan* 3, no. 1.
- Djoko Pekik Irianto. (2014). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Eka Jamalullae. (2018). "Pengaruh Bermain Sepak Bola Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa." *Jurnal Ibtida'i* 5, no. 1.
- Endie Riyoko. (2019). "Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani." *Jurnal Olympia* 1, no. 1.
- FIFA (Fédération Internationale de Football Association). (2022). *Laws of the Game*. Jakarta.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). "Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakurikuler Sman 1 Liwa." *Journal of Physical Education (JOUPE)* 2, no. 2.
- Haryanto. (2021). *Sepak Bola*. Jakarta Timur: PT. ADMALE PRIMA CIPTA.
- Juliansyah Noor. (2014). *Kupas Tuntas Data Penelitian Spss 22*. Jakarta: PT Elev Media Komputindo.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Moch. Rivai. (2015). *Kesegaran Jasmani: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Nurlina Ariani Hrp, dkk. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: CV. Widina media Utama, t.t.
- Observasi. (2024). *Observasi Penelitian yang dilakukan di SDN 200212 Padangsidempuan*.
- PSSI (Persatuan Sepak Bola Indonesia). (2022). *Teknik Dasar Sepak Bola*.
- R. Sukamto. (2019). *Sepak Bola: Teknik, Taktik, dan Strategi*. Jakarta: CV. Andi Offset.
- Rahayu. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rahmat Permana. (2016). "Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Melalui Diskusi dan Simulasi." *Jurnal Refleksi Edukatika* 6, no. 2. 119–29.
- Samsul Azhar. (2022). *Praktik dan Teori PJOK di Sekolah Dasar*. Jawa Barat: CV. Jejak, anggota IKAPI.

- Sri Wahyuni. (2018). *Kesegaran Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Sudjarwo Iwan. (2017). *Permainan Sepak Bola*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan*. Jakarta. Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2014). *Prosedur Pembelajaran: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukirno. (2011). *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang. Universitas Sriwijaya.
- Surya Darna. (2017). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta. CV. Andi Offset.
- Trio Mulyono Putra. (2023). *Survei Kebugaran Jasmani Club Sepak Bola Pstk Kecamatan Tanah Kampung Kota Sungai Penuh, skripsi*. Jambi. Universitas Jambi.
- Wisnu Prayoga. (2022). "Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 4 Bumi Waras." *Edukasimu.org* 2, no. 2.

Lampiran 1

Lembar Observasi Perlakuan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa

Satuan Pendidikan : SDN 200212 Padangsidempuan

Kelas : VI

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

No.	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak
1.	Lari 40 meter.		
2.	Gantung siku tekuk.		
3.	Baring duduk 30 detik		
4.	Loncat tegak 30 detik.		

Keterangan :

Ya = Dilakukan

Tidak = Tidak Dilakukan

Lampiran 2

Hasil Observasi *Pretest* Tes TKJI Siswa Kelas V SDN 200212 Padangsidempuan

No	Nama Siswa	Aspek yang Diamati			
		1	2	3	4
1	ASM	Ya	Ya	Ya	Ya
2	AAF	Ya	Ya	Ya	Ya
3	ASN	Ya	Ya	Ya	Ya
4	ARH	Ya	Ya	Ya	Ya
5	AS	Ya	Ya	Ya	Ya
6	AFB	Ya	Ya	Ya	Ya
7	ADR	Ya	Ya	Ya	Ya
8	FA	Ya	Ya	Ya	Ya
9	FAP	Ya	Ya	Ya	Ya
10	FHA	Ya	Ya	Ya	Ya
11	HFH	Ya	Ya	Ya	Ya
12	JRK	Ya	Ya	Ya	Ya
13	KAM	Ya	Ya	Ya	Ya
14	MSN	Ya	Ya	Ya	Ya
15	MAN	Ya	Ya	Ya	Ya
16	MR	Ya	Ya	Ya	Ya
17	MFM	Ya	Ya	Ya	Ya
18	NA	Ya	Ya	Ya	Ya
19	NP	Ya	Ya	Ya	Ya

20	RA	Ya	Ya	Ya	Ya
21	RHR	Ya	Ya	Ya	Ya
22	SBL	Ya	Ya	Ya	Ya
23	SH	Ya	Ya	Ya	Ya
24	SSM	Ya	Ya	Ya	Ya
25	SAZ	Ya	Ya	Ya	Ya
26	SA	Ya	Ya	Ya	Ya
27	STA	Ya	Ya	Ya	Ya
28	TN	Ya	Ya	Ya	Ya
29	TN	Ya	Ya	Ya	Ya
30	DAS	Ya	Ya	Ya	Ya
31	WD	Ya	Ya	Ya	Ya
32	AAH	Ya	Ya	Ya	Ya
33	ASP	Ya	Ya	Ya	Ya

Mengetahui,

Wali Kelas

Padangsidempuan, 29 Agustus 2024

Peneliti

ELFI ADELINDA HRP, S.Pd.
NIP. 19821216 202221 2 017

PADLI TUMANGGOR
NIM. 2020500264

Lampiran 3

Hasil Observasi *Posttest* Tes TKJI Siswa Kelas V SDN 200212 Padangsidempuan

No	Nama Siswa	Aspek yang Diamati			
		1	2	3	4
1	ASM	Ya	Ya	Ya	Ya
2	AAF	Ya	Ya	Ya	Ya
3	ASN	Ya	Ya	Ya	Ya
4	ARH	Ya	Ya	Ya	Ya
5	AS	Ya	Ya	Ya	Ya
6	AFB	Ya	Ya	Ya	Ya
7	ADR	Ya	Ya	Ya	Ya
8	FA	Ya	Ya	Ya	Ya
9	FAP	Ya	Ya	Ya	Ya
10	FHA	Ya	Ya	Ya	Ya
11	HFH	Ya	Ya	Ya	Ya
12	JRK	Ya	Ya	Ya	Ya
13	KAM	Ya	Ya	Ya	Ya
14	MSN	Ya	Ya	Ya	Ya
15	MAN	Ya	Ya	Ya	Ya
16	MR	Ya	Ya	Ya	Ya
17	MFM	Ya	Ya	Ya	Ya
18	NA	Ya	Ya	Ya	Ya
19	NP	Ya	Ya	Ya	Ya

20	RA	Ya	Ya	Ya	Ya
21	RHR	Ya	Ya	Ya	Ya
22	SBL	Ya	Ya	Ya	Ya
23	SH	Ya	Ya	Ya	Ya
24	SSM	Ya	Ya	Ya	Ya
25	SAZ	Ya	Ya	Ya	Ya
26	SA	Ya	Ya	Ya	Ya
27	STA	Ya	Ya	Ya	Ya
28	TN	Ya	Ya	Ya	Ya
29	TN	Ya	Ya	Ya	Ya
30	DAS	Ya	Ya	Ya	Ya
31	WD	Ya	Ya	Ya	Ya
32	AAH	Ya	Ya	Ya	Ya
33	ASP	Ya	Ya	Ya	Ya

Mengetahui,

Padangsidempuan, 05 September 2024

Wali Kelas

Peneliti

ELFI ADELINDA HRP, S.Pd.
NIP. 19821216 202221 2 017

PADLI TUMANGGOR
NIM. 2020500264

Lampiran 4

1. Uji T Tes Lari 40 meter

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	258.70	33	319.101	55.548
	Posttest	69.67	33	16.686	2.905

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	33	.145	.419

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	189.030	317.104	55.201	76.590	301.471	3.424	32	.002

Lampiran 5

2. Uji T Tes gantung siku tekuk

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	3.82	33	1.131	.197
	Posttest	6.27	33	.977	.170

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	33	.357	.041

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	2.455	1.201	.209	2.881	2.029	11.737	32	.000

Lampiran 6

3. Uji t Tes Baring duduk 30 detik

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	6.12	33	1.965	.342
	Posttest	7.30	33	.883	.154

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	33	.590	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-1.182	1.610	.280	1.753	.611	4.218	32	.000

Lampiran 7

4. Uji t Tes Loncat Tegak T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	7.18	33	2.098	.365
	Posttest	7.76	33	1.119	.195

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	33	.512	.002

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	.576	1.803	.314	1.215	.064	1.834	32	.076

Lampiran 8

5. Hasil Keseluruhan Data *Pretest* dan Data *Posttest*

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	4470.50	4	8550.504	4275.252
	Posttest	790.75	4	1101.189	550.595

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	4	1.000	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	3679.750	7449.576	3724.788	8174.188	15533.688	.988	3	.396

Lampiran 9

Uji Normalitas Data

1) NPar Tests Lari 40 meter

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.59318815
Most Extreme Differences	Absolute	.137
	Positive	.137
	Negative	.131
Test Statistic		.137
Asymp. Sig. (2-tailed)		.117 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2) NPar Tests Gantung Siku Tekuk

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.91245243
Most Extreme Differences	Absolute	.134
	Positive	.134
	Negative	.073
Test Statistic		.134
Asymp. Sig. (2-tailed)		.143 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

3) NPar Tests Baring Duduk

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.71295922
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.080
	Negative	.106
Test Statistic		.106
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

4) NPar Tests Loncat Tegak

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.96122052
Most Extreme Differences	Absolute	.098
	Positive	.098
	Negative	.063
Test Statistic		.098
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10

Soal Angket Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN 200212 Padangsidempuan

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Permainan sepak bola dapat memelihara kesehatan badan		
2.	Permainan sepak bola sangat menyenangkan		
3.	Permainan sepak bola saya lakukan dengan semangat		
4.	Permainan sepak bola membuat saya malas berolahraga		
5.	Saya merasa lebih sehat dan bugar saat bermain sepak bola		
6.	Dengan permainan sepak bola dapat meningkatkan daya tahan otot		
7.	Saya tidak senang bila melakukan kegiatan permainan sepak bola bersama teman		
8.	Saya merasa cepat lelah saat bermain sepak bola		
9.	Saya tidak melaksanakan pemanasan pada saat bermain sepak bola dimulai		
10.	Ketika selesai bermain sepak bola saya membersihkan alat yang digunakan.		

Keterangan :

Ya : 1

Tidak : 0

Padangsidempian, 23 Januari 2025
Validator

Elfi Adelinda Harahap, S.Pd.
NIP. 19821216 202221 2 017

33	ASP	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	6	4	6
Jumlah														246
Rata-Rata														7,5

Lampiran 12

Dokumentasi



**Membagikan Soal Lembar Angket
Pengaruh Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani
Peserta Siswa Kelas VI SDN 200212 Padangsidempuan.**



**Tes TKJI Lari 40 Meter
Dalam Materi Sepak Bola.**



**Tes TKJI Gantung Siku Tekuk 30 Detik
Dalam Materi Sepak Bola.**



**Tes TKJI Baring Duduk 30 Detik
Dalam Materi Sepak Bola.**



**Tes TKJI Loncat Tegak 30 Detik
Dalam Materi Bermain Sepak Bola.**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022

Nomor : B - 5376 /Un.28/E.4a/TL.00/08/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Riset
Penyelesaian Skripsi

28 Agustus 2024

Yth. Kepala SDN 200212 Padangsidimpuan

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa:

Nama : Padli Tumanggor
NIM : 2020500264
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

adalah Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul "**Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN 200212 Padangsidimpuan**".

Sehubungan dengan itu, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian sesuai dengan maksud judul di atas.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Kebag TU FTIK



Nasrul Halim Hasibuan, S.Ag., M.A.P.
NIP. 19720825 200003 1 001



PEMERINTAH KOTA PADANG SIDEMPUAN
DINAS PENDIDIKAN
SDN 200212 PADANGMATINGGI

Jl. Perintis Kemerdekaan Gang Amal Kel.Pd.matinggi Kecamatan Padang Sidempuan Selatan

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2/82.sdn212/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NURHAIDA RANGKUTI, S.Pd, M.Pd
NIP : 19701129 199412 2 001
Jabatan : KEPALA SEKOLAH
Unit Kerja : SD NEGERI 200212 PADANGSIDIMPUAN
Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan Gg.Amal Kel.Padangmatinggi

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Padli Tumanggor
NIM : 2020500264
Jurusan/Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Jenjang : S1

Benar telah mengadakan penelitian di SD Negeri 200212 Padangsidempuan pada tanggal 14 Agustus 2024 guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi yang berjudul : **"Pengaruh Pembelajaran Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Keseharian Jasmani Siswa Kelas VI SDN 200212 Padangsidempuan"**.

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 10 September 2024
Kepala Sekolah

NURHAIDA RANGKUTI, M.Pd
Pembina Utama Muda/IV.C
NIP.19701129 199412 2 001