

ISBN :



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL KEINDONESIAAN IV

**"Multikulturalisme Dalam Bingkai
Ke-Indonesiaan Kontemporer"**

Senin, 18 November 2019

Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial
dan Keolahragaan (FPIPSKR)

Universitas PGRI Semarang

**PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
KEINDONESIAAN IV TAHUN 2019**

*“Multikulturalisme Dalam Bingkai Ke-Indonesiaan
Kontemporer”*



**Gedung Pusat Lt.7 Universitas PGRI Semarang
18 November 2019**

**FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN
SOSIAL DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

SUSUNAN PANITIA

Pelindung	: Rektor Universitas PGRI Semarang
Penanggung Jawab	: Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang
Pengarah	: Wakil Dekan I FPIPSKR Universitas PGRI Semarang Wakil Dekan II FPIPSKR Universitas PGRI Semarang
Ketua	: Mahmud Yunus, S.Pd., M.M.Pd.
Sekretaris	: Setiawan, S.Pd., M.Or.
Bendahara	: Novika Wahyuastuti, S.E., M.Si.
Sidang Acara	: Dra. Sri Suneki, M.Si. Tubagus Herlambang, S.Pd, M.Pd Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd, M.Pd Mahmud Yunus, S.Pd., M.Pd.
Sie Publikasi	: Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd Ibnu Fathu Royana, S.Pd, M.Pd David Firna Setiawan, S.Pd., M.Pd.
Sie Konsumsi	: Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd.Jas., M.Or. Yulia Ratimiasih, S.Pd.,M.Pd. Maftukhin Hudah, S.Pd, M.Pd Valdyan Drifandra, S.Pd., M.Pd.
Sie Perlengkapan	: Suyadi, SE Lalu Ardhany, SE
Sertifikat	: Rahmat Sudrajat, S.Pd., M.Pd. Nur Khoiriyah, S.Pd
Sie Penerima Tamu	: Osa Maliki, M.Pd Galih Dwi Pradipta, M.Or Novika Wahyuhastuti, SE., M.Si Hima di tiap Prodi

KATA PENGANTAR

Mckinsey Global Institute memprediksi Indonesia akan memiliki bonus demografi pada tahun 2030 nanti, dimana jumlah penduduk usia produktif akan berjumlah dua kali lipat dari penduduk usia tua atau usia bayi. Hal ini berkebalikan dengan yang terjadi di Amerika Serikat, Australia, negara-negara Eropa, serta negara-negara maju lainnya. Dalam perkembangan global saat ini, sudah banyak fenomena-fenomena yang terjadi, begitupun dengan Indonesia yang dimana semua permasalahannya semakin kompleks, terutama dalam hal teknologi.

Di tengah pasar bebas yang cenderung menciptakan kompetisi ketat antar individu yang mendorong kita untuk memiliki *skill* yang menunjang dalam penciptaan lapangan pekerjaan, dibutuhkan kemampuan untuk bisa menguasai Teknologi yang semakin hari semakin berkembang dan semakin canggih. Tantangan utama datang dari pertumbuhan penduduk, yang membawa serta permasalahan pemerataan kesempatan belajar dalam rentang geografi maupun strata sosial. Sejalan dengan itu, secara bersamaan meningkat pula harapan masyarakat akan peran perguruan tinggi dalam memecahkan berbagai permasalahan nasional.

Sementara itu, perkembangan dalam teknologi digital dengan *artificial intelligence (AI)* yang mengubah data menjadi informasi telah membuat orang dengan mudah dan murah memperolehnya. Perubahan ini berpengaruh pada tata kerja perguruan tinggi sebagai salah satu sumber kemudahan-kemudahan tersebut, termasuk perubahan dalam tata cara belajar dan mengajar. Dalam menghadapi berbagai tantangan dan perubahan tersebut, dunia perguruan tinggi di masa depan perlu mengalami penataan agar tetap mampu menjalankan berbagai perannya, yaitu pendidikan dan pengajaran, pengembangan, serta diseminasi untuk menjadi khazanah ilmu bagi masyarakat dan membantu masyarakat memanfaatkan karya.

Atas dasar tersebut sangat penting dilakukan upaya untuk merumuskan pandangan-pandangan tentang identitas keIndonesiaan saat ini. Dengan latar belakang tersebut di atas maka **Seminar Nasional Ke-Indonesiaan III** yang mengambil tema "**Penguatan SDM di Era Disrupsi Teknologi Melalui Pendidikan**" penting dan strategis untuk dilaksanakan. Rekomendasi pandangan-pandangan dari seluruh peserta menjadi salah satu upaya untuk menguatkan langkah bangsa dan negara Indonesia ini menghadapi arus jaman dengan segala dinamika teknologi melalui pendidikan.

Semarang, 21 Oktober 2019

Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
Dekan FPIPSKR

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SUSUNAN PANITIA	ii
KATA PENGANTAR	iii

Makalah Panelis

GLOBALISASI, PANCASILA DAN PENDIDIKAN KARAKTER BANGSA	1
Yudi Latief, P.hD.	

ENTREPRENEURSHIP PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA MENGHADAPI ERA DISRUPSI	13
Dr. Sulaiman, M.Pd.	

Subtema Pendidikan

PENGEMBANGAN BAHAN AJAR TEMATIK ANAK BANGSA BERPERILAKU EKONOMI INDONESIA	18
Erlinda Susanti	

ANALISIS KOMPETENSI PROFESIONAL GURU KAJIAN KUALIFIKASI AKADEMIK DAN PENGEMBANGAN DIRI (STUDI KASUS GURU PRODUKTIF AKUNTANSI KELAS XI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN)	23
Saefah Hanik	

PENGARUH PEMAHAMAN KONSEP DASAR AKUNTANSI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PENYUSUNAN NERACA LAJUR SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN CUT NYA ' DIEN SEMARANG.....	31
Rokhmah Purwaningtistiti	

FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BERWIRUSAHA MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI ANGKATAN 2015/2016 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG	39
Triadi	

ANALISIS KOMPETENSI KEARSIPAN SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 BATANG	46
Rota Esti Afiki	

PENGARUH KEMANDIRIAN BELAJAR DAN KEMAMPUAN MENGANALISIS TERHADAP PENCATATAN JURNAL PENYESUAIAN PADA SISWA AKUNTANSI KELAS X SMK PGRI 1 MEJOBO KUDUS.....	57
Nafisy Rizky Amalia	

PENGARUH FASILITAS BELAJAR DAN DISIPLIN BELAJAR TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR AKUNTANSI MYOB PADA SISWA KELAS XI SMK CUT NYA'DIEN SEMARANG TAHUN 2017/2018	63
Lindha Handayani	
MOTIF PARTISIPASI MASYARAKAT BERPENDAPATAN DI BAWAH UPAH MINIMUM REGIONAL TERHADAP PENDIDIKAN DI DESA CEPIRING	69
Monica Tyas Pangestika	
PERAN DINAS PENDIDIKAN KOTA SEMARANG DALAM MEMBERIKAN PERLINDUNGAN HUKUM TERHADAP GURU BERDASARKAN PERMENDIKBUD NO. 10 TAHUN 2017	75
Elly Rosidah	
ANALISIS KETERAMPILAN MENGAJAR DOSEN DAN LINGKUNGAN KAMPUS TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI UNIVERSITAS PGRI SEMARANG.....	78
Ahmad Syafiqunuha	
ANALISIS KOMPETENSI KEAHLIAH GURU MATA PELAJARAN KEARSIPAN KELAS X SMK NEGERI 1 BANGSRI JEPARA TAHUN AJARAN 2017/2018.....	84
Hesti Rikana	
PENGARUH KOMPETENSI KEHUMASAN DAN PENGOLAHAN INFORMASI TERHADAP KINERJA HUMAS DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PALEBON SEMARANG	88
Fery Ariept Oktavian	
PENGARUH KUALITAS PELAYANAN AKADEMIK DAN PROFESIONALITAS KARYAWAN TERHADAP KEPUASAN MAHASISWA UNVERSITAS PGRI SEMARANG	96
Putri Nur Intan Sari	
ANALISIS PENERAPAN KETERAMPILAN DASAR MENGAJAR GURU PENDIDIKAN PANCASILA DAN KEWARGANEGARAAN DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 SEMARANG	101
Nensie Fatimah	
PERAN SEKOLAH MELAKSANAKAN PENDIDIKAN KARAKTER DALAM MEMBINA PESERTA DIDIK JUJUR DAN BERTANGGUNG JAWAB DI SMK PELITA NUSANTARA 2 SEMARANG	105
Shilvy Rionita Rosa	
IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER DALAM PPKn SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KERUSAKAN LINGKUNGAN HIDUP DI SMA NEGERI 10 SEMARANG	111
Hesti Eka Pratiwi, Rosalina Ginting	

EFEKTIVITAS KURIKULUM 2013 REVISI DALAM MEMBENTUK
KARAKTER PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 JUWANA 123
Anis Mawarti

PENGARUH KOMPETENSI PROFESIONAL GURU TERHADAP
PRESTASI AKADEMIK MATA PELAJARAN SPREADSHEET
SISWA KELAS X AKUNTANSI TAHUN 2017/2018 128
Arfina Hidayaturrohmah

PENINGKATAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA MELALUI
PENERAPAN PUZZLE BERBANGSA DALAM MATA PELAJARAN PPKn
KELAS X SMK N 6 SEMARANG 132
Ayu Novia Nuzul

FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI HASIL BELAJAR
MATA PELAJARAN KEARSIPAN SISWA KELAS X ADMINISTRASI
PERKANTORAN SMK PGRI 01 SEMARANG 138
Lukman Dwi Setyawan

EKSPLORASI PENGELOLAAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN DI
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KOTA SEMARANG 147
Achmad Dwi Purwanto

PENGARUH KEMANDIRIAN BELAJAR DAN KEMAMPUAN
MENGANALISIS TERHADAP PENCATATAN JURNAL
PENYESUAIAN PADA SISWA AKUNTANSI KELAS X
SMK PGRI 1 MEJOBOKO KUDUS 153
Sumini Mina Wati

Subtema Entrepreneurship

MODEL KOPERASI KELUARGA
SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN EKONOMI DAN
MENINGKATKAN INTERAKSI ANTAR ANGGOTA KELUARGA 169
David Firna Setyawan

PENGARUH PRAKTIK KERJA INDUSTRI TERHADAP KESIAPAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA SISWA AKUNTANSI KELAS XII SMK 178
RR. Wulan Indri, Endang Wuryandini

PENGARUH KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUASAN
PELANGGAN KLINIK ASSALAMAH BEAUTY CARE KALIWUNGU
KENDAL 181
Erni Styani, Novika Wahyuhastuti

CITY BRANDING, KREATIVITAS, DAN MODAL USAHA MEBEL
KECAMATAN TAHUNAN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2018 188
Syarifatul Islamiyah, Oktaviani Adhi Suciptaningsih

PENGARUH CITRA MEREK DAN HARGA TERHADAP KEPUTUSAN
PEMBELIAN PONSEL CERDAS SAMSUNG (STUDI KASUS

MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI UNIVERSITAS PGRI SEMARANG).....	195
Alief Satya Dewangga, Mahmud yunus	
PENGARUH PEMAHAMAN KONSEP DASAR AKUNTANSI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PENYUSUNAN NERACA LAJUR SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN CUT NYA' DIEN SEMARANG.....	203
Rokhmah Purwaningtiastiti	
DAMPAK PRAKTIK KERJA INDUSTRI DAN LOCUS OF CONTROL TERHADAP SOFT SKILLS MENGELOLA ADMINISTRASI SEKOLAH MENENGAH KERJURUAN NEGERI 1 PEMALANG	211
Septi Lesmanasari	
ANALISIS NILAI EKONOMI PEGUNUNGAN BATU KAPUR (EKSPLOITASI WILAYAH PEGUNUNGAN KENDENG KECAMATAN SUKOLILO KABUPATEN PATI).....	220
Aprillia	
ANALISIS INDUSTRI RUMAHAN GULA KELAPA DALAM MENINGKATKAN TARAF HIDUP PENGRAJIN GULA KELAPA DESA KRANGEAN KECAMATAN KERTANEGARA KABUPATEN PURBALINGGA	225
Anisa Alfi Maghfiroh	
KONTRIBUSI PELAKSANAAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA SERTA FASILITAS KANTOR PADA KINERJA PEGAWAI DI KERETA API STASIUN TAWANG	236
Hidayatul Ulfa	
ANALISIS KOMPETENSI ADMINISTRASI TRANSAKSI DAN REALISASI ANGGARAN DALAM MENCIPTAKAN AKUNTABILITAS LAPORAN KEUANGAN LEMAWA-ORMAWA UNIVERSITAS PGRI SEMARANG TAHUN 2018.....	244
Purwati	
ANALISIS KOMPETENSI PENYUSUNAN LAPORAN KEUANGAN BERBASIS STANDAR AKUNTANSI KEUANGAN ENTITAS TANPA AKUNTABILITAS PUBLIK	253
Irawan Ibnu Muarif	
PERATAAN LABA DAN RETURN ON ASSET TERHADAP HARGA SAHAM PERUSAHAAN MANUFAKTUR SEKTOR INDUSTRI BARANG KONSUMSI DI BURSA EFEK INDONESIA.....	262
Dina Suswanti	
PENGARUH BUDAYA KERJA DAN IKLIM KERJA TERHADAP LOYALITAS KKERJA KARYAWAN PT. JERAM INDAH SUNGAI COMAL KABUPATEN PEMALANG	274
Nurul Istikhomah	

ANALISIS PRODUKTIVITAS KARYAWAN BERBASIS SISTEM PENGUPAHAN DAN TINGKAT UPAH PADA PT. GARAM MAS KECAMATAN KALIORI KABUPATEN REMBANG 2018.....	281
Dina Listiyanti	
PENGARUH KESADARAN WAJIB PAJAK, PELAYANAN FISKUS, TERHADAP KEPATUHAN WAJIB BADAN (STUDI DI WILAYAH KPP CANDISARI SEMARANG) TAHUN 2013-2016.....	288
Yushifa Trisna Alif	
KEPATUHAN PEMBAYARAN PAJAK BUMI DAN BANGUNAN (Wajib Pajak Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang).....	294
Desi Puspitasari	
DAMPAK EKSPLOITASI GUNUNG KRAPYAK TERHADAP LINGKUNGAN DAN PEREKONOMIAN MASYARAKAT DESA SENDANGWARU KECAMATAN KRAGAN KABUPATEN REMBANG PROVINSI JAWA TENGAH.....	434
Siti Niswatun Khasanah	
ANALISIS PENGARUH POTENSI EKONOMI TERHADAP PENDAPATAN ASLI DAERAH KABUPATEN REMBANG TAHUN 2010-2015	308
Faraeuginia Madjid	
PENGARUH ROTASI KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI DIKANTOR SATPOL PP PROVINSI JATENG	318
Intan Ayu Cahyati	
STRATEGI PENGEMBANGAN INDUSTRI KECIL PENGEPUL SARANG BURUNG WALET SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENDAPATAN PEREMPUAN DESA KALIKAYEN KABUPATEN SEMARANG	326
Liana Lasmita	
STRATEGI PENGEMBANGAN USAHA BATIK PUTRA GHOFUR DI PEKALONGAN	333
Isty Nurarifah	
PENGARUH STATUS SOSIAL EKONOMI ORANG TUA DAN PERGAULAN TEMAN SEBAYA TERHADAP RASIONALITAS EKONOMI	344
Lina Fauzul Muna	
PENGARUH GAYA HIDUP DAN LITERASI KEUANGAN TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF MAHASISWA PRODI PJKR UPGRIS.....	352
Risa Astiningrum	

PENGARUH PRAKTIK KERJA INDUSTRI DAN KETERAMPILAN SISWA TERHADAP KESIAPAN KERJA SISWA KELAS XI KOMPETENSI KEAHLIAN ADMINISTRASI PERKANTORAN SMK PALEBON SEMARANG	360
Lilis Sofiah	
EKSPLORASI WISATA PANTAI BONDO OMBAK MATI DALAM PERSPEKTIF PEREKONOMIAN MASYARAKAT	365
In Konico Candra	
ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPUTUSAN PEMBELIAN DI PASAR RELOKASI KAWASAN MASJID AGUNG JAWA TENGAH 2018.....	372
Siti Amanah	
ANALISIS PENENTUAN HARGA POKOK PRODUKSI PADA PERUSAHAAN TAHUN DI KECAMATAN WELERI.....	381
Sela Cahya Mahardika	
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BERWIRAUSAHA MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI ANGKATAN 2015/2016 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG	389
Triadi	
IMPLEMENTASI PERATURAN DAERAH NO 13 TAHUN 2006 TENTANG PENGENDALIAN LINGKUNGAN HIDUP TERHADAP TEMPAT PARIWISATA DI KOTA SEMARANG	396
Wahyu Nur Alfiani	
ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYERAPAN TENAGA KERJA PADA INDUSTRI KONVEKSI DI KECAMATAN JATI KABUPATEN KUDUS.....	405
In Fandlilah	
PENGELOLAAN KINERJA KEUANGAN PADA LEMBAGA KEUANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS PGRI SEMARANG	414
Naili Saidah	
ANALISIS KEPEMIMPINAN, MOTIVASI DAN DISIPLIN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN CV. TIGA PUTRI STONE CRUISHER.....	423
Iva Mariana	
<i>Subtema Olahraga</i>	
FAKTOR PSIKOLOGI PADA CIDERA ATLET	431
Galih Dwi Pradipta	
TANTANGAN SDM MELALUI PENGEMBANGAN TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH.....	441
Pandu Kresnapati	
MENINGKATKAN KUALITAS GERAK ANAK MELALUI PEMBELAJARAN MOTORIK PADA ERA DISRUPSI TEKNOLOGI	447
Husnul Hadi	

PENGARUH PERMAINAN LEMPAR TANGKAP SHUTTLECOCK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ATLET PUTRA UMUR 10-12 TAHUN DI PB RAJAWALI YOGYAKARTA	453
Utvi Hinda Zhannisa	
TANGGAPAN DAN RESPON PELATIH TERHADAP PERFORMANCE ATLET YANG MENSTRUASI PADA KLUB BOLA VOLI PUTRI SE-KABUPATEN SEMARANG	459
Yulia Ratimiasih	
HUBUNGAN ANTARA PEDAGOGY OLAHRAGA DAN NILAI-NILAI OLYMPISME TERHADAP PENJASORKES	463
Tubagus Herlambang	
TUNTUTAN PROFESIONALISME GURU MENGHADAPI PENDIDIKAN DI ERA GLOBAL.....	466
Donny Anhar Fahmi	
UMBUL TRADISIONAL BERUBAH MENJADI TEMPAT WISATA OLAHRAGA AIR	471
Bertika Kusuma Prastiwi	
MOMENTUM 18th ASIAN GAMES JAKARTA-PALEMBANG 2018 DALAM PENGUATAN SDM DI ERA DISRUPSI.....	475
Buyung Kusumawardhana	
PERAN OLAHRAGA REKREASI UNTUK MENJAGA KEBUGARAN LANSIA	485
Danang Aji Setyawan	
KEEFEKTIFAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF MODEL TEAMS GAMES TOURNAMENT TERHADAP MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR MATERI PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SUBAH	491
Wisnu Wardana	
PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 2 TEMPURAN KABUPATEN MAGELANG 2018	498
Yusuf Arief Budhiman	
PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT TALI TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE SISWA SMK	508
Irvana Ahmad Muzzamil	
PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN TEAM GAMES TOURNAMENT TERHADAP HASIL BELAJAR SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 BREBES.....	514
Rifky Agustrianto	
TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA SEKOLAH SEPAKBOLA BINA LIGA KELOMPOK UMUR 9- 12 TAHUN DI KABUPATEN PEMALANG.....	519
Pujo Laksono	
KEEFEKTIFAN MEDIA AUDIOVISUAL DAN METODE	

DEMONSTRASI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 JUMO.....	526
Ulfananta Ayu Pratiwi	
HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS PANJANG FOREHAND BULUTANGKIS PB CPLUS CO SEMARANG KELOMPOK ANAK	534
Akbar Abu Syukur	
PENGARUH MODIFIKASI CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ATLET HANDBALL TIM PORPROV PUTRA KABUPATEN TEGAL.....	540
Zain Harits Suhada	
ANALISIS PERANAN SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA TERHADAP MINAT BELAJAR PENJASORKES DI SMA KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2018	545
Muhammad Ilham Aditya Perwira Negara Ardiansyah	
MOTIVASI SISWA KELAS X DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENJASORKES PADA MATERI PERMAINAN BOLA VOLI DI SMK PELITA NUSANTARA 2 SEMARANG.....	552
Zapanie	
SURVEI MINAT SISWI MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMA DAN SMK SE KABUPATEN JEPARA	555
Achmad Sulisrianto I.R	
KEEFEKTIFAN MODEL PEMBELAJARAN STAD (Student Teams Achievment Division) BERBANTU MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP MATERI RENANG GAYA DADA PADA KELAS X SMA NEGERI 1 GODONG	559
Krisna Atliana Dewi, Osa Maliki	
PROFIL SEPULUH KOMPONEN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA PERSEPU UPGRIS TAHUN 2018	566
Dian Bayu Krisna	
PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN (POWER WIRST) TERHADAP HASIL PUKULAAAN BACKHAND DAN KETEPATAN SMASH ATLET PB MUTIARA PEKALONGAN	578
M Rahdinal Muharrom	
OLAHRAGA TRADISIONAL BETAWAKAN SEBAGAI DESTINASI WISATA AIR DISUNGAI JELAI KABUPATEN SUKAMARA	581
Rahmat joni safrudin	
PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN MEDIA KARET BAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DOLLYO PADA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMA N 1 WELERI	591
Septyan Bayu Indriyanto	
HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN TERHADAP JARAK LEMPARAN ATAS	

PENGARUH MODEL LATIHAN *FOOT WORK* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ATLET PUTRA USIA PEMULA DI PB TRIJAYA

Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
Universitas PGRI Semarang, utvihindazhannisa@gmail.com

Abstrak

Penelitian dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia pemula PB Trijaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *foot work* yang sudah dimodifikasi terhadap kebugaran jasmani atlet putra usia pemula PB Trijaya.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Modifikasi latihan *foot work* ini menggunakan sebuah bentuk permainan yaitu melempar bola plastik berwarna satu lapangan bulutangkis penuh dengan 4 macam variasi permainan, melempar bola secara berkelompok 3 orang, melempar bola bebas satu lapangan, melempar bola dengan berlari disertai *jumping*, melempar dengan mengambil bola yang sudah diposisikan di depan dan dibelakang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra usia pemula (usia 10-12 tahun) di PB Trijaya, yaitu sebanyak 19 orang. Sampel yang digunakan siswa putra usia pemula di PB Trijaya yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara modifikasi latihan *footwork* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia pemula di PB Trijaya, dibuktikan dengan diperolehnya signifikansi 0,00 dari penghitungan *Paired Samples t Test* yang nilainya jauh dibawah 0,05. Sehingga dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata kunci : kebugaran jasmani, latihan *foot work* bulutangkis

1. Pendahuluan

Dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari manusia memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku pada siswa, dimana seorang siswa mempunyai tugas untuk belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi civitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia banyak hal yang dapat mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak. Diharapkan melalui pendidikan jasmani dapat meningkatkan perkembangan dan peningkatan tingkat kebugaran jasmani anak, karena kebugaran jasmani digunakan untuk menjaga kondisi tubuh saat belajar di sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, dengan kebugaran jasmani yang baik akan menambah semangat siswa dalam menerima materi yang diberikan oleh guru.

Bermain adalah suatu yang menyenangkan. Apabila kita ingin memahami pengertian bermain, kita perhatikan saja wajah anak-anak bila wajah mereka

menampilkan percikan air muka yang cerah dan berseri-seri, itulah bermain. Namun bila wajah mereka muram dan cemberut maka itu bukan lagi bermain. Dalam permainan bulutangkis kebugaran siswa atau peserta didik juga sangat penting. Sehingga kualitas permainannya pun akan meningkat. Walaupun pemain memiliki teknik yang bagus belum menjadi jaminan untuk memenangkan sebuah perlombaan. Faktor yang tidak kalah pentingnya adalah kebugaran jasmani. Proses latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban latihannya, akan meningkatkan kebugaran jasmani.

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik perlu meningkatkan kebugaran jasmani, kita perlu mengenal beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur-unsur tersebut yaitu, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, dan daya tahan otot jantung dan paru-paru. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan dilakukan dengan cara berulang-ulang dengan menambah beban latihan dengan skala tertentu. Hal ini akan menyebabkan orang kian terampil, kuat, dan efisien dalam gerakannya.

Menurut Lutan (2002: 1) kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara

produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh. Yang sangat diutamakan di tingkat SD adalah pembinaan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Secara umum, kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani seseorang. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Di PB (Persatuan Bulutangkis) Trijaya belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para atletnya khususnya usia pemula. Sehingga sering kali para atlet banyak yang mengeluh pada saat akan diberikan latihan yang sedikit berat. Dampak negatif dari kurangnya tingkat kebugaran jasmani adalah tubuh para siswa mengalami kelelahan yang berarti pada saat bermain atau bertanding. Salah satu modifikasi latihan *footwork* adalah melalui permainan lempar tangkap bola warna warni dengan menggunakan satu lapangan bulutangkis. Dengan permainan ini diharapkan kebugaran jasmani siswa akan meningkat dan siswa juga akan merasa senang dengan permainan tersebut.

2. Studi Literatur

Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Sukadiyanto (2005: 1), latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program/bentuk latihan disusun hendaknya

mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas latihan.

Foot Work dalam bulutangkis

Dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat., sehingga dapat memosisikan tubuh sedemikian rupa supaya menghasilkan gerakan pukulan yang efektif. *Foot work* dalam permainan bulutangkis sering disebut dengan langkah kaki. Prinsip dasar *foot work* pada permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Untuk menguasai langkah dengan baik yaitu dengan pedoman pembiasaan, karena kualitas langkah (*foot work*) yang baik ditentukan oleh irama dan kecepatan langkah oleh karena itu untuk dapat menguasai langkah yang baik adalah dengan latihan yang sesering mungkin dengan simulasi gerakan yang sesuai dengan apa yang terjadi dalam permainan bulutangkis. Model untuk latihan langkah antara lain dengan latihan langkah *shadow* bulutangkis, *stroke*, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincihan, kecepatan dan koordinasi gerakan

Bermain

Bermain merupakan suatu aktifitas yang di lakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang dan menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan. Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Ada orang tua yang berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak bermain akan membuat anak menjadi malas bekerja dan bodoh. Anggapan ini kurang bijaksana, karena beberapa ahli psikologi mengatakan bahwa permainan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa anak.

Bermain lempar tangkap bola merupakan salah satu permainan digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah-sekolah bulutangkis. Pada permainan ini siswa dituntut aktif berlari satu lapangan bulutangkis penuh. Siswa harus berusaha mengosongkan lapangan dari bola-bola yang dilempar oleh lawan. Melempar adalah melakukan gerakan menolak / mendorong seperti membuang sesuatu dari tangan kita. Dalam proses melempar terjadi pengaliran tenaga dari tangan terhadap media yang dipegang tangan. Berat media, stabilitas media, dinamika gerakan tubuh, kuat tenaga, statistika ritme, akan mempengaruhi seberapa jauh lemparan anda. Lemparan terdapat proses, penyaluran tenaga, tolakan, pelepasan tenaga dan media, daya layang dan jatuh media di tanah (grafitasi).

Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan dapat menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Rusli Lutan, 2002:1). Kebugaran jasmani menurut Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994:146), adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan penuh energi dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila penting. Dari beberapa pendapat tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani ialah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dengan hasil yang maksimal dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitasnya pada waktu luang dan seseorang tersebut masih bisa menghadapi kemungkinan bahaya di masa depan.

Komponen kebugaran jasmani

Komponen kebugaran jasmani menurut Depdikbud (2000: 53) meliputi: kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, power dan daya tahan kardiorespirasi. Adapun Lutan (2002 : 56) komponen kesegaran jasmani antara lain: kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-jantung oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot, kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam melawan beban dalam satu usaha, daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh.

Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani antara lain adalah daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelenturan, kekuatan, komposisi tubuh, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, reaksi dan kecepatan. Dari banyaknya komponen tersebut, yang paling penting adalah komponen komposisi tubuh

karena mempunyai pengaruh sangat besar dalam kebugaran jasmani.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) kebugaran dikelompokkan menjadi 3 kelompok :

- a. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kebugaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Contoh: seorang pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash, dan lain-lain.

Menurut Rusli Lutan (2002: 73-75) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah yaitu: intensitas, kekhususan, frekuensi, kekhasan perorangan dan motivasi berlatih.

Menurut Djoko Pekik (2004 : 7) ada beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni :

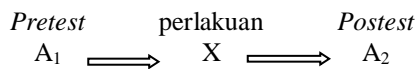
- a. Makan
Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi.
- b. Istirahat
Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat diperlukan agar tubuh melakukan pemulihan.
- c. Berolahraga
Merupakan cara salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat fisik, psikis maupun manfaat sosial.

3. Metode Penelitian

Desain penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa tes awal, *treatment* atau latihan-latihan kemudian tes akhir. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 272), penelitian *eksperimen* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik, dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.

Desain penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest*, karena bermaksud ingin mengetahui pengaruh bermain melempar bola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, dalam penelitian ini akan menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa bermain melempar bola sedangkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kebugaran Jasmani terdiri dari 5 butir tes, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 4 kali seminggu selama 6 minggu. Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), kemudian diberikan perlakuan berupa bermain melempar bola satu lapangan bulutangkis penuh dengan 4 kombinasi permainan, sesudah itu di *test* kembali/diberi *post test* dengan *test* yang sama. Adapun tabel untuk penelitian *one group pretest-posttest* adalah



Setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu dilakukan tes kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama pada saat *pre-test*. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan *uji-t*.

Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes dan menggunakan

norma untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani di bawah ini :

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Umur Anak 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Sumber. Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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

Sumber. Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010

Subjek dalam penelitian ini yaitu 19 siswa putra yang berusia pemula (10-12 tahun) di PB Trijaya. Instrumen untuk pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *treatment* bermain melempar bola warna warni satu lapangan penuh dengan 4 macam variasi permainan yaitu :

- Permainan Pertama : melempar bola warna warni dengan berkelompok 3 orang.
- Permainan Kedua : melempar bola warna warni bebas satu lapangan
- Permainan Ketiga : melempar bola warna warni dengan berlari disertai jumping
- Permainan Keempat : melempar bola warna warni dengan mengambil bola yang sudah diposisikan di depan dan belakang.

Permainan melempar bola warna warni ini dilakukan satu lapangan penuh sehingga siswa diwajibkan untuk mengambil kemudian melemparkan bola warna warni ke lapangan lawan dan berusaha untuk mengosongkan lapangan dari bola warna warni, sehingga siswa harus berlari yang diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Untuk analisis data pada penelitian ini, peneliti menggunakan statistik parametrik dengan cara menguji perbedaan skor rata-rata antara kelompok *pre-test* dengan kelompok *posttest*. Signifikansi uji statistik dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% atau 0,05.

- Uji Perbedaan

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[(N\sum D^2) - (\sum D)^2]/(N-1)}}$$

Keterangan :

D = *Different/Silisih* Kelompok
 Posttes – Pretest
 N = Jumlah Subjek

4. Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Bulutangkis Rajawali Yogyakarta digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu : tes lari 40 meter bertujuan untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki oleh siswa, tes gantung siku tekuk bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh siswa, tes baring duduk selama 30 detik bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot perut yang dimiliki oleh siswa, tes loncat tegak bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot tungkai (kaki) yang dimiliki oleh siswa, sedangkan tes lari 600 meter bertujuan untuk mengetahui daya tahan yang dimiliki oleh siswa.

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest TKJI* yang dianalisis dengan menggunakan uji *t dependent* di atas, terlihat bahwa *Paired Samples t Test* memiliki signifikansi 0,000 yaitu jauh dibawah 0,05 sehingga bila dibandingkan secara langsung akan tampak sebagai berikut: $0,000 < 0,05$, Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang mengatakan adanya pengaruh yang signifikan antara bermain melempar bola warna warni terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet putra usia pemula di PB Trijaya, diterima.

Dari penghitungan *Paired Samples t Test* dengan bantuan SPSS 16 di atas terlihat pula bahwa penghitungan uji *t* tersebut memiliki *corelation* 0,920, sehingga dapat diketahui bahwa sumbangan bermain melempar bola warna warni terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet putra umur 10-12 tahun di PB Trijaya adalah $0,920^2 = 0,85$ (85%), sedangkan sisanya $100\% - 85\% = 15\%$

dijelaskan oleh variabel-variabel yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Dari hasil pretest TKJI diketahui nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 15.42 dengan kriteria 10,53% baik sekali, 15.79 % baik, 47.37% sedang, dan 26.32 % kurang, sedangkan untuk *Posttest* TKJI diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 20.95, dengan kriteria 47.37% baik sekali, 42.11% baik, dan 10.53 % sedang, dan 26.32 % kurang. Hal itu membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan kepada siswa yaitu latihan bermain lempar bola warna warni berpengaruh signifikan atau terbukti meningkatkan kebugaran jasmani atlet di PB Trijaya usia pemula (umur 10-12 tahun), bila diberikan sebanyak 16 kali latihan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan *Paired Samples t Test*, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet putra di PB Trijaya usia pemula (umur 10-12 tahun) mengalami peningkatan yang signifikan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan permainan lempar tangkap bola dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra di PB Trijaya usia pemula (umur 10-12 tahun).

5. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara bermain melempar bola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia pemula (10-12 tahun) di PB Trijaya. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya signifikansi 0,000 dari penghitungan *Paired Samples t Test* dengan bantuan SPSS 16 yang nilainya jauh dibawah 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Penghitungan *Paired Samples t Test* tersebut memiliki *corelation* 0,920, sehingga dapat diketahui bahwa sumbangan bermain melempar bola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia pemula di PB Trijaya adalah $0,920^2 = 0,85$ (85%), sedangkan sisanya $100\% - 85\% = 15\%$ dijelaskan oleh variabel-variabel yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Depdiknas.(1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto.(2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto.(2004). *Pedonan Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.



Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial
dan Keolahragaan (FPIPSKR)
Universitas PGRI Semarang