

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Data Awal

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Adi Nugroho	77,78	75	80	232,78	77	T
2	Aira Azzahra Irsan	55,56	68,75	70	194,31	65	TT
3	Amira A. Dewi	55,56	75	70	200,56	67	TT
4	Andi Elfira Kasih	66,67	68,75	60	195,42	65	TT
5	Andini Qori	55,56	68,75	70	194,31	65	TT
6	Bagus Prasetyo	66,67	81,25	60	207,92	69	TT
7	Dzaky Al Fakhri	77,78	81,25	70	229,03	76	T
8	Dzulisni Zahra C	66,67	87,5	80	234,17	78	T
9	Fauzan Putra P	55,56	75	70	200,56	67	TT
10	Indri Yuli	55,56	68,75	80	204,31	68	TT
11	Lestari	66,67	81,25	80	227,92	76	T
12	m. Rizal	55,56	75	70	200,56	67	TT
13	Fadil Abrar	66,67	81,25	80	227,92	76	T
14	Muh. Fatur Ikhsan	66,67	81,25	60	207,92	69	TT
15	M. Jascha Farel	55,56	62,5	70	188,06	63	TT
16	Muh. Nabil	55,56	68,75	70	194,31	65	TT
17	Muh. Rifan	55,56	68,75	80	204,31	68	TT
18	Muh. Reza	77,78	75	80	232,78	77	T
19	Muhammad Salman	55,56	68,75	70	194,31	65	TT
20	Nabil Ibrahim	55,56	75	70	200,56	67	TT
21	Nugraha	66,67	81,25	80	227,92	76	T
22	Nur Amaliah	55,56	75	70	200,56	67	TT
23	Talita	55,56	68,75	80	204,31	68	TT
24	Nurul Marwa	55,56	62,5	70	188,06	63	TT
25	Ramadang	77,78	75	80	232,78	77	T
26	Revalina Ramadhan	55,56	68,75	70	194,31	65	TT
27	Sastrawan Tri Putra	55,56	68,75	70	194,31	65	TT
28	Shofan	77,78	81,25	70	229,03	76	T
29	Tetrisia	55,56	68,75	80	204,31	68	TT

30	Willard Wardana	55,56	68,75	70	194,31	65	TT
31	Winita Tizzatun	55,56	75	70	200,56	67	TT
32	Chalisa Syafira	77,78	81,25	70	229,03	76	T
Jumlah						2223	
Rata-Rata						69	
Nilai Maksimun						78	
Nilai Minimum						63	
%Kelulusan						31	
%Ketidak Lulusan						69	

Lampiran 2. RPP

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
SIKLUS I**

**TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

(Disusun Berdasarkan Permendikbud Nomor: 22 Tahun 2016)

---

Nama Sekolah : SMPN 3 PALOPO  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VII / I (Ganjil)  
Materi : Permainan bola besar  
Alokasi Waktu : 3x 35 menit

**A. Kompetensi Inti (KI)**

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
<p>3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana atau tradisional</p>	<p><b>Indikator pada KD 3.6</b> 3.1.1 Mengidentifikasi gerak dasar menggiring bola</p> <p><b>Indikator pada kd 4.6</b> 4.1.1 Melakukan gerak dasar menggiring bola</p>
<p>4.1 Mempraktekan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana atau tradisional.</p>	

**C. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat mengidentifikasi gerak dasar menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam & luar
2. Siswa dapat melakukan gerak dasar menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam & luar

**D. Materi Pembelajaran.**

Gerak dasar menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar adalah sebagai berikut :

**Persiapan**

- a. Badan dicondongkan kedepan
- b. Kaki yang kuat berada didepan
- c. Pandangan fokus ke bola

#### **Pelaksanaan**

- a. Sesuaikan perkenaan kaki pada saat melewati rintangan
- b. Pandangan fokus ke bola
- c. Tidak pernah bola lepas atau menjauh dari kaki

#### **Sikap Akhir**

- a. Posisi sikap melangkah kaki paling lemah dibelakang dan kuat didepan
- b. Badan dicondongkan ke depan
- c. Menggring bola melewati cone



Gambar 2.1: Menggring bola dengan kaki bagian dalam& luar  
Sumber : Agung (2017:17)

### **E. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific

Strategi : Model Latihan Zig-Zag

Tehnik : Example Non Example

### **F. Langkah-Langkah Pembelajaran**

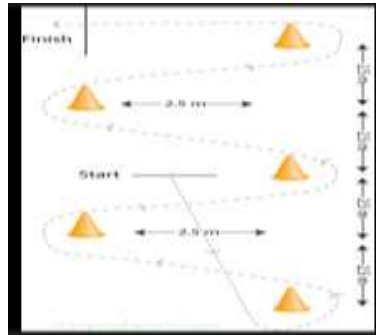
#### **1. Kegiatan Pendahuluan**

- a. Siswa dibariskan secara berderet, kemudian guru mengucapkan salam yang diucapkan guru
- b. Siswa dan guru memulai pembelajaran dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- c. Guru mengecek kehadiran siswa dan memastikan setiap siswa dalam keadaan sehat
- d. Guru memimpin pemanasan
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada siswa

## **2. Kegiatan inti**

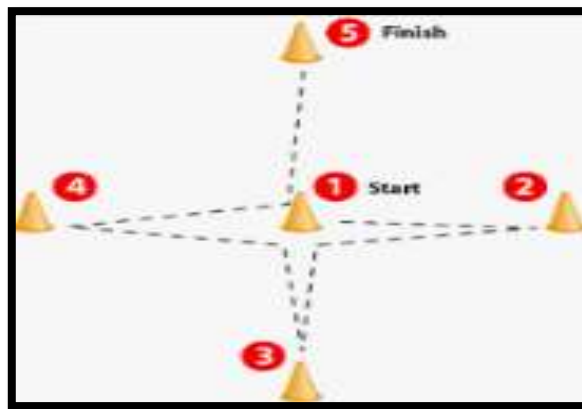
- a. Guru memperagakan/mempraktekan tentang tehnik menggiring bola
- b. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperagakan gerakan tersebut secara berulang-ulang, dengan menerapkan metode lari zig-zag.
- c. Guru harus mengamati perilaku siswa selama pembelajaran
- d. Guru mengawasi setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa, dan sesekali guru membantu siswa yang betul-betul belum mampu melakukan gerakan tersebut

Siklus I, Siswa berlari dibelakang garis start pada aba-aba “Ya” siswa melakukan lari zig-zag secepat mungkin untuk melewati kerucut-kerucut yang sudah diletakkan sedekimian rupa sampai kerucut dilewati, pada saat siswa melewati garis finish maka stopwatch dihentikan.



Gambar 2.2 AFL Agility Run

Siklus II, Siswa berada dibelakang garis start (kerucut 1), dan pada aba-aba “Ya” siswa berlari ke (kerucut 2) dengan salah satu tangan menyentuh kerucut kemudian berlari menuju (kerucut 3), dilanjutkan berlari pada kerucut 1, untuk kemudian berlari menuju kerucut 4. Terakhir siswa berlari menuju garis finish pada kerucut 5, stopwatch diberhentikan pada saat tangan siswa selesai menyentuh kerucut dan melampaui garis finish.



Gambar 2.3 Agility Cone or Compass Drill

### 3. Kegiatan penutup

- a. Guru mengevaluasi berkenaan dengan pembelajaran yang telah diberikan



- b. Siswa yang sudah mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik di beri penghargaan. Sementara itu siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik diberikan remedial
- c. Guru memberikan tugas kepada siswa, siswa mengerjakan tugas sesuai dengan perintah guru dan mengumpulkan tugas pada waktu yang telah ditentukan
- d. Guru dan siswa mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan berdoa

### G. Sumber dan Media

1. Buku guru PJOK K13 kelas VII
2. Buku siswa PJOK K13 kelas VII
3. Sarana dan prasarana yang relevan dengan materi (alat)

### H. Penilaian

1. Tehnik penilaian
  - a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan
    1. Tes tertulis

Pilihan ganda (skor 0-1)

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlahskoryangdiperoleh}}{\text{jumlahskormaksimal}} \times 100\%$$

- b. Penilaian kompetensi keterampilan
  1. Praktek/keterampilan (unjuk kerja)

Kriteria	Skor 1	Skor 2	Skor 3
1. Sikap awalan melakukan menggiring bola	Tidak mampu mempraktekan 1 indikator	Mampu mempraktekan 2 indikator	Mampu mempraktekan 3 indikator
2. Pelaksanaan gerak			

menggiring bola			
3. Sikap akhir melakukan menggiring bola			

$$nilai = \frac{jumlahskoryangdiperoleh}{jumlahskormaksimal} \times 100\%$$

c. Penilaian Sikap

Kriteria	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1. Bekerjasama	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
2. Disiplin				
3. Tanggung Jawab				
4. Sportivitas				

**LEMBAR PENILAIAN PSIKOMOTOR**

NNo	Aspek	Indikator	Kriteria Penskoran		
			1	2	3
1	Sikap Awal	1. Badan dicondongkan kedepan 2. Kaki yang kuat berada didepan 3. Pandangan fokus ke bola	1	2	3
2	Pelaksanaan	1. Sesuaikan perkenaan kaki pada saat melewati rintangan 2. Pandangan fokus ke bola 3. Tidak pernah bola lepas atau menjauh dari kaki			
3	Sikap Akhir	1. Posisi sikap melangkah kaki paling lemah dibelakang dan yang kuat didepan 2. Badan dicondongkan kedepan			

		3. Menggiring bola melewati cone			
Jumlah Skor Maksimal = 9					

Keterangan :

- Jika semua indikator dalam aspek penilaian terpenuhi maka nilai 3
- Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 2 maka nilai 2
- Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 1 maka nilai 1

## SOAL –SOAL LATIHAN

### SIKLUS I

Nama Sekolah : Mata Pelajaran : PJOK

Nama/No. Absen : Hari, Tanggal :

Kelas : Waktu :

**Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, dan d yang tepat sebagai jawaban pertanyaan berikut !**

1. Permainan sepak bola berasal dari negara ....
  - a. Amerika
  - b. Inggris
  - c. Brasil
  - d. Prancis
2. Tinggi gawang dalam permainan sepak bola adalah ....

- a. 2,20 meter
  - b. 2,22 mter
  - c. 2,41 meter
  - d. 2,44 meter
3. Lingkaran tengah pada lapangan sepak bola berukuran ....
- a. 9,10 meter
  - b. 9,20 meter
  - c. 9,15 meter
  - d.9,25 meter
4. Lama permainan sepak bola adalah ....
- a. 2 x 30 menit
  - b. 2 x 35 menit
  - c. 2 x 40 menit
  - d. 2 x 45 menit
5. Berikut nama lain sepak bola adalah ....
- a. seccor
  - b. coach
  - c. soccer
  - d. coach
6. Induk organisasi sepak bola internasional adalah ....
- a. FIFA
  - b. FIBA
  - c. FIHA
  - d. FINA
7. FIFA terbentuk sejak tahun ....
- a. 1940
  - b. 1904
  - c. 1934
  - d. 1947
8. Jumlah pemain sepak bola dalam satu regu adalah ....
- a. 9 orang
  - b. 10 orang
  - c. 11 orang

- d. 12 orang
9. Lebar lapangan sepak bola adalah ....
- 64 meter – 75 meter
  - 65 meter – 74 meter
  - 66 meter – 75 meter
  - 75 meter – 65 meter
10. Jika bola keluar melewati garis samping lapangan pada permainan sepak bola disebut ....
- free kick
  - hand ball
  - corner kick
  - out ball

### SOAL –SOAL LATIHAN

#### SIKLUS II

Nama Sekolah : Mata Pelajaran : PJOK

Nama/No. Absen : Hari, Tanggal :

Kelas : Waktu :

**Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, dan d yang tepat sebagai jawaban pertanyaan berikut !**

1. PSSI terbentuk pada tanggal ....
- 15 maret 1960
  - 19 april 1930
  - 29 april 1930
  - 5 mei 1945

2. Pemain sepak bola yang boleh memegang bola adalah ....
  - a. center
  - b. striker
  - c. keeper
  - d. back
  
3. Tugas linesman adalah ....
  - a. memimpin pertandingan
  - b. megordinir pemain
  - c. membantu wasit
  - d. mengganggu pertandingan
  
4. Piala sepak bola yang diperebutkan antarnegara sedunia dinamakan ....
  - a. World Cup
  - b. Copa Cup
  - c. Champion Cup
  - d. Carbilon Cup
  
5. Pendiri pemain sepak bola di Indonesia adalah ....
  - a. Cokra Negoro
  - b. sosro negoro
  - c. suratin sosro sugondo
  - d. Hamengku Buwono
  
6. Induk organisasi sepak bola nasional adalah ....
  - a. PSVI
  - b. PSBI
  - c. PSSI
  - d. FIFA
  
7. Seseorang yang bertugas memimpin dan membina suatu tim disebut ....
  - a. Linesman
  - b. Pelatih
  - c. Wasit
  - d. juri
  
8. Teknik menahan atau menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut, kecuali ....
  - a. dengan kaki tumit bagian dalam
  - b. dengan kaki bagian samping
  - c. dengan kaki bagian luar
  - d. dengan kaki bagian bawah

9. Waktu istirahat dalam permainan sepak bola adalah ....
- 5 menit
  - 10 menit
  - 15 menit
  - 20 menit
10. Istilah merampas bola dalam permainan sepak bola adalah ....
- tackling
  - passing
  - throw in
  - dribbling

## PEDOMAN PENSKORAN PENILAIAN KOGNITIF

### TES SIKLUS

#### Pedoman penskoran Pilihan Ganda

No	Keterangan	Bobot
1	Jika siswa menjawab benar	1
	Jika siswa menjawab salah	0
2	Jika siswa menjawab benar	1
	Jika siswa menjawab salah	0
3	Jika siswa menjawab benar	1
	Jika siswa menjawab salah	0
4	Jika siswa menjawab benar	1
	Jika siswa menjawab salah	0
5	Jika siswa menjawab benar	1





11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
Dst 32																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (SIKAP) = 16																				

Keterangan :

Skor 1: Kurang

Skor 2 : Cukup

Skor 3 : Baik

Skor 4 : Sangat Baik

Lampiran 3. Siklus I Psikomotor

No	Nama	Menggiring bola			Jumlah	Nilai
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	Adi Nugroho	3	2	2	7	77,78
2	Aira Azzahra Irsan	2	2	1	5	55,56
3	Amira A. Dewi	2	2	2	6	66,67
4	Andi Elfira Kasih	2	2	1	5	55,56
5	Andini Qori	2	2	1	5	55,56
6	Bagus Prasetyo	2	2	2	6	66,67
7	Dzaky Al Fakhri	3	2	2	7	77,78
8	Dzulisni Zahra C	2	3	2	7	77,78
9	Fauzan Putra P	2	2	2	6	66,67
10	Indri Yuli	3	2	2	7	77,78
11	Lestari	3	2	2	7	77,78
12	M. Rizal	3	2	2	7	77,78
13	Fadil Abrar	2	2	3	7	77,78
14	Muh. Fatur Ikhsan	2	3	2	7	77,78
15	M. Jascha Farel	2	2	1	5	55,56
16	Muh. Nabil	2	2	2	6	66,67
17	Muh. Rifan	2	2	3	7	77,78
18	Muh. Reza	2	3	2	7	77,78
19	Muhammad Salman	2	1	2	5	55,56
20	Nabil Ibrahim	2	2	2	6	66,67
21	Nugraha	3	2	2	7	77,78

22	Nur Amaliah	1	2	2	5	55,56
23	Talita	3	2	2	7	77,78
24	Nurul Marwa	2	2	2	6	66,67
25	Ramadang	2	3	2	7	77,78
26	Revalina Ramadhan	2	2	1	5	55,56
27	Sastrawan Tri Putra	2	3	2	7	77,78
28	Shofan	2	2	3	7	77,78
29	Tetrisia	2	3	2	7	77,78
30	Willard Wardana	2	1	2	5	55,56
31	Winita Tizzatun	2	2	2	6	66,67
32	Chalisa Syafira	3	2	2	7	77,78

Lampiran 4. Siklus I Afektif

No	Nama	Aspek yang di nilai																Jumlah	Nilai
		Bekerjasama				Disiplin				Tanggung jawab				Sportivitas					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Adi Nugroho			√				√					√			√		13	81,25
2	Aira Azzahra Irsan				√			√			√					√		12	75
3	Amira A. Dewi			√			√						√				√	14	87,5
4	Andi Elfira Kasih				√			√			√					√		12	75
5	Andini Qori				√			√			√					√		12	75
6	Bagus Prasetyo			√				√					√			√		13	81,25
7	Dzaky Al Fakhri			√				√					√			√		13	81,25
8	Dzulisni Zahra C			√			√						√				√	14	87,5
9	Fauzan Putra P			√				√					√			√		13	81,25
10	Indri Yuli			√				√					√			√		13	81,25
11	Lestari				√			√			√					√		12	75
12	M. Rizal			√				√					√			√		13	81,25
13	Fadil Abrar			√				√					√			√		13	75
14	Muh. Fatur Ikhsan			√				√					√			√		13	81,25
15	M. Jascha Farel				√			√			√					√		12	75
16	Muh. Nabil			√				√					√			√		13	81,25
17	Muh. Rifan			√				√					√			√		13	81,25
18	Muh. Reza			√				√					√			√		13	81,25
19	Muhammad Salman				√			√			√					√		12	75
20	Nabil Ibrahim			√			√						√				√	14	87,5

21	Nugraha		√			√				√			√		13	75
22	Nur Amaliah	√				√				√				√	11	68,75
23	Talita		√			√				√			√		13	75
24	Nurul Marwa		√			√				√			√		13	81,25
25	Ramadang		√			√				√			√		13	81,25
26	Revalina Ramadhan	√				√				√				√	11	68,75
27	Sastrawan Tri Putra		√			√				√			√		13	81,25
28	Shofan		√			√				√			√		13	75
29	Tetrisia		√			√				√			√		13	81,25
30	Willard Wardana		√			√				√			√		13	75
31	Winita Tizzatun		√			√				√			√		13	81,25
32	Chalisa Syafira		√			√				√			√		13	75

Lampiran 5. Siklus I Kognitif

No	Nama	Soal										Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Adi Nugroho	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
2	Aira Azzahra Irsan	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	70
3	Amira A. Dewi	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	80
4	Andi Elfira Kasih	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	70
5	Andini Qori	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70
6	Bagus Prasetyo	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80
7	Dzaky Al Fakhri	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	80
8	Dzulisni Zahra C	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	80
9	Fauzan Putra P	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
10	Indri Yuli	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
11	Lestari	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
12	M. Rizal	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80
13	Fadil Abrar	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
14	Muh. Fatur Ikhsan	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70
15	M. Jascha Farel	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7	70
16	Muh. Nabil	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80
17	Muh. Rifan	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	70
18	Muh. Reza	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80
19	Muhammad Salman	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70
20	Nabil Ibrahim	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80
21	Nugraha	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
22	Nur Amaliah	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80

23	Talita	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
24	Nurul Marwa	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	6	60
25	Ramadang	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
26	Revalina Ramadhan	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
27	Sastrawan Tri Putra	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
28	Shofan	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
29	Tetrisia	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
30	Willard Wardana	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
31	Winita Tizzatun	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
32	Chalisa Syafira	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80



## Lampiran 6. Rekapitulasi Siklus I

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Adi Nugroho	77,78	81,25	80	239,03	79	T
2	Aira Azzahra Irsan	55,56	75	70	200,56	67	TT
3	Amira A. Dewi	66,67	87,5	80	234,17	78	T
4	Andi Elfira Kasih	55,56	75	70	200,56	67	TT
5	Andini Qori	55,56	75	70	200,56	67	TT
6	Bagus Prasetyo	66,67	81,25	80	227,92	76	T
7	Dzaky Al Fakhri	77,78	81,25	80	239,03	79	T
8	Dzulisni Zahra C	77,78	87,5	80	245,28	82	T
9	Fauzan Putra P	66,67	81,25	80	227,92	76	T
10	Indri Yuli	77,78	81,25	70	229,03	76	T
11	Lestari	77,78	75	80	232,78	77	T
12	M. Rizal	77,78	81,25	80	239,03	79	T
13	Fadil Abrar	77,78	75	80	232,78	77	T
14	Muh. Fatur Ikhsan	77,78	81,25	70	229,03	76	T
15	M. Jascha Farel	55,56	75	70	200,56	67	TT
16	Muh. Nabil	66,67	81,25	80	227,92	76	T
17	Muh. Rifan	77,78	81,25	70	229,03	76	T
18	Muh. Reza	77,78	81,25	80	239,03	79	T
19	Muhammad Salman	55,56	75	70	200,56	67	TT
20	Nabil Ibrahim	66,67	87,5	80	234,17	78	T
21	Nugraha	77,78	75	80	232,78	77	T
22	Nur Amaliah	55,56	68,75	80	204,31	68	TT
23	Talita	77,78	75	80	232,78	77	T
24	Nurul Marwa	66,67	81,25	60	207,92	69	TT
25	Ramadang	77,78	81,25	80	239,03	79	T
26	Revalina Ramadhan	55,56	68,75	70	194,31	65	TT
27	Sastrawan Tri Putra	77,78	81,25	70	229,03	76	T
28	Shofan	77,78	75	80	232,78	77	T
29	Tetrisia	77,78	81,25	70	229,03	76	T
30	Willard Wardana	55,56	75	70	200,56	67	TT
31	Winita Tizzatun	66,67	81,25	80	227,92	76	T
32	Chalisa Syafira	77,78	75	80	232,78	77	T

Jumlah	2383	
Rata-Rata	74	
Nilai Maksimum	82	
Nilai Minimum	65	
% Kelulusan	72	
% Ketidak Lulusan	28	

Lampiran 7. Siklus II Psikomotor

No	Nama	Menggiring bola			Jumlah	Nilai
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir		
1	Adi Nugroho	3	2	3	8	88,89
2	Aira Azzahra Irsan	2	3	3	8	88,89
3	Amira A. Dewi	3	2	3	8	88,89
4	Andi Elfira Kasih	3	3	2	8	88,89
5	Andini Qori	3	2	3	8	88,89
6	Bagus Prasetyo	2	2	3	7	77,78
7	Dzaky Al Fakhri	3	2	3	8	88,89
8	Dzulisni Zahra C	3	2	3	8	88,89
9	Fauzan Putra P	2	3	2	7	77,78
10	Indri Yuli	3	2	2	7	77,78
11	Lestari	3	3	2	8	88,89
12	M. Rizal	3	2	3	8	88,89
13	Fadil Abrar	3	2	3	8	88,89
14	Muh. Fatur Ikhsan	2	3	2	7	77,78
15	M. Jascha Farel	3	2	2	7	77,78
16	Muh. Nabil	3	3	2	8	88,89
17	Muh. Rifan	3	2	3	8	88,89
18	Muh. Reza	3	3	2	8	88,89
19	Muhammad Salman	2	2	2	6	66,67
20	Nabil Ibrahim	3	3	2	8	88,89
21	Nugraha	3	2	3	8	88,89

22	Nur Amaliah	2	2	2	6	66,67
23	Talita	3	3	2	8	88,89
24	Nurul Marwa	3	3	2	8	88,89
25	Ramadang	3	2	2	7	77,78
26	Revalina Ramadhan	2	2	2	6	66,67
27	Sastrawan Tri Putra	3	2	2	7	77,78
28	Shofan	3	3	2	8	88,89
29	Tetrisia	3	2	2	7	77,78
30	Willard Wardana	2	3	2	7	77,78
31	Winita Tizzatun	2	2	3	7	77,78
32	Chalisa Syafira	3	3	2	8	88,89

Lampiran 8. Siklus II Afektif

No	Nama	Aspek yang di nilai																Jumlah	Nilai
		Bekerjasama				Disiplin				Tanggung jawab				Sportivitas					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Adi Nugroho				√				√			√					√	15	93,75
2	Aira Azzahra Irsan			√				√				√					√	14	87,5
3	Amira A. Dewi				√				√			√					√	15	93,75
4	Andi Elfira Kasih			√				√					√				√	14	87,5
5	Andini Qori			√				√					√				√	14	87,5
6	Bagus Prasetyo				√				√				√			√		15	93,75
7	Dzaky Al Fakhri				√				√				√			√		15	93,75
8	Dzulisni Zahra C				√				√				√			√		15	93,75
9	Fauzan Putra P				√				√				√			√		15	93,75
10	Indri Yuli				√				√				√			√		15	93,75
11	Lestari				√				√				√			√		15	93,75
12	M. Rizal				√				√				√			√		15	93,75
13	Fadil Abrar			√				√					√				√	14	87,5
14	Muh. Fatur Ikhsan				√				√			√					√	15	93,75
15	M. Jascha Farel				√				√				√			√		15	93,75
16	Muh. Nabil			√					√			√					√	14	87,5
17	Muh. Rifan				√				√				√			√		15	93,75
18	Muh. Reza			√				√					√				√	14	87,5
19	Muhammad Salman		√					√				√					√	12	75
20	Nabil Ibrahim				√				√				√			√		15	93,75

21	Nugraha			√			√			√			√			15	93,75
22	Nur Amaliah		√			√				√				√		14	87,5
23	Talita			√			√			√				√		15	93,75
24	Nurul Marwa		√			√				√				√		14	87,5
25	Ramadang			√			√			√				√		15	93,75
26	Revalina Ramadhan	√				√			√					√		12	75
27	Sastrawan Tri Putra			√			√			√				√		15	93,75
28	Shofan			√			√			√				√		15	93,75
29	Tetrisia			√			√			√				√		15	93,75
30	Willard Wardana			√			√			√				√		15	93,75
31	Winita Tizzatun			√			√			√				√		15	93,75
32	Chalisa Syafira			√			√			√				√		15	93,75

Lampiran 9. Siklus II Kognitif

No	Nama	Soal										Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Adi Nugroho	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
2	Aira Azzahra Irsan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
3	Amira A. Dewi	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
4	Andi Elfira Kasih	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	90
5	Andini Qori	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
6	Bagus Prasetyo	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
7	Dzaky Al Fakhri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
8	Dzulisni Zahra C	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
9	Fauzan Putra P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
10	Indri Yuli	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
11	Lestari	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
12	M. Rizal	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
13	Fadil Abrar	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
14	Muh. Fatur Ikhsan	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
15	M. Jascha Farel	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
16	Muh. Nabil	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
17	Muh. Rifan	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
18	Muh. Reza	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
19	Muhammad Salman	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
20	Nabil Ibrahim	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
21	Nugraha	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
22	Nur Amaliah	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80

23	Talita	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
24	Nurul Marwa	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
25	Ramadang	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
26	Revalina Ramadhan	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	7	70
27	Sastrawan Tri Putra	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
28	Shofan	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
29	Tetrisia	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
30	Willard Wardana	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
31	Winita Tizzatun	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
32	Chalisa Syafira	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90



## Lampiran 10. Rekapitulasi Siklus II

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Adi Nugroho	88,89	93,75	90	272,64	91	T
2	Aira Azzahra Irsan	88,89	87,5	90	266,39	88	T
3	Amira A. Dewi	88,89	93,75	90	272,64	91	T
4	Andi Elfira Kasih	88,89	87,5	90	266,39	88	T
5	Andini Qori	88,89	87,5	90	266,39	88	T
6	Bagus Prasetyo	77,78	93,75	90	261,53	87	T
7	Dzaky Al Fakhri	88,89	93,75	90	272,64	91	T
8	Dzulisni Zahra C	88,89	93,75	100	282,64	94	T
9	Fauzan Putra P	77,78	93,75	90	261,53	87	T
10	Indri Yuli	77,78	93,75	90	261,53	87	T
11	Lestari	88,89	93,75	90	272,64	91	T
12	M. Rizal	88,89	93,75	90	272,64	91	T
13	Fadil Abrar	88,89	87,5	90	266,39	88	T
14	Muh. Fatur Ikhsan	77,78	93,75	90	261,53	87	T
15	M. Jascha Farel	77,78	93,75	90	261,53	87	T
16	Muh. Nabil	88,89	87,5	90	266,39	88	T
17	Muh. Rifan	88,89	93,75	90	272,64	91	T
18	Muh. Reza	88,89	87,5	90	266,39	88	T
19	Muhammad Salman	66,67	75	70	211,67	71	TT
20	Nabil Ibrahim	88,89	93,75	90	272,64	91	T
21	Nugraha	88,89	93,75	90	272,64	91	T
22	Nur Amaliah	66,67	87,5	80	234,17	78	T
23	Talita	88,89	93,75	90	272,64	91	T
24	Nurul Marwa	88,89	87,5	90	266,39	88	T
25	Ramadang	77,78	93,75	90	261,53	87	T
26	Revalina Ramadhan	66,67	75	70	211,67	71	TT
27	Sastrawan Tri Putra	77,78	93,75	90	261,53	87	T
28	Shofan	88,89	93,75	90	272,64	91	T
29	Tetrisia	77,78	93,75	90	261,53	87	T
30	Willard Wardana	77,78	93,75	90	261,53	87	T
31	Winita Tizzatun	77,78	93,75	90	261,53	87	T
32	Chalisa Syafira	88,89	93,75	90	272,64	91	T

Jumlah	2801	
Rata-Rata	88	
Nilai Maksimum	94	
Nilai Minimum	71	
% Kelulusan	94	
% Ketidak Lulusan	6	

## Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

### Siklus I



Kegiatan Berdoa



Arahan Yang diberikan



Metode Lari Zig-Zag



Tes Siklus

Siklus II



Pemanasan



Metode Lari Zig-Zag



Tes Siklus

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Widodo. 2019. "Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Jarak Pendek Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 7(2): 453–61.

- Afandi. M. 2014. "PTK, Pembelajaran, Sekolah Dasar." *Jurnal Ilmiah "PENDIDIKAN DASAR "* 1(1).
- Akbar Azis, A Heri Riswanto, Irsan Kahar. 2020. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Dengan Penerapan Metode Lari Zig Zag Pada Siswa Upt SMA Negeri 1 Palopo."
- Alfi Hidayat, Riski. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Passing Permainan Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 7(3): 331–35.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta:PT BUMI Aksara
- Durahim, Darwis, & Hasbiah. 2019. The Effect of Zig-Zag Run Exercise on Increasing Agility in the Soccer Players. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)* 48(4): 152–57.
- Edy Sih Mitranto & Slamet. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Effendi, Awang Roni, Rovi Pahliwandari, and Zainal Arifin. 2018. "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Ukm Sepakbola Ikip Pgri Pontianak." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 7(1): 1–10.  
<http://www.journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/875>.
- Irianto, S. (2014). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44-50.
- Kemal Goral.(2015).*Passing Success Percentages And Ball Possession Rates Of Successful Teams In 2014 FIFA Word Cup*.
- Lestari, Neta Dian. 2018. "Analisis P 34 Kurikulum 2013 Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Ek i Sma Negeri Se-Kota Palembang." *Jurnal Neraca: Jurnal Pen 'an Ilmu Ekonomi Akuntansi* 2(1): 68–79.
- Lhaksana,Justinus. 2013. *Taktik Dan Strategi Sepakbola Modern*. Depok: Be Champion (Penebar Swadaya Group ).

- Luxbacher, Joseph A. 2014. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Kurniaman, Otang, and Eddy Noviana. 2017. "Penerapan Kurikulum 2013 Dalam Meningkatkan Keterampilan, Sikap, Dan Pengetahuan." *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 6(2): 389.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung:Alfabeta.
- Kusuma, Wijaya dan Dedi Dwitagama. 2012. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi:2. Jakarta:PT Indeks.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>.
- Ma'u, Mellius & Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta : Cakrawala.
- Muhdhor, Al-Hadiqie, Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*, : Kata Pena.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, and Destriani. 2021. "Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 6(1): 145–52.
- Munawar, Ahmad Al, Rinaldi Aditya, and Halimi Qodri. 2018. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 04 Medan." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 6(2): 40–44.
- Nashir, B. 2015. "Implementasi Kurikulum 2013 Guru Penjas Di Sekolah Dasar Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang." 2(3): 103. <https://core.ac.uk/download/pdf/33527506.pdf>.
- Nugraha, Cipta, Andi. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Primadi, Muhamad Baidhowi et al. 2021. Pemberian Latihan Tambahan Zig-Zag Run Lebih Baik Daripada Pemberian Latihan Tambahan Shuttle Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Program Latihan Di Akademi Opel Futsal Lamongan. *Sport and Fitness Journal*, 9(1): 34.
- Rafli, Muh. 2022. "Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Dan T-Drill Dengan Bola Terhadap Peningkatan Kelincahan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sirenja."



- Razbie, R Y, A A Nurudin, and M Soleh. 2018. “Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan ....” *utile: Jurnal Kependidikan*. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/download/250/106>.
- Rosdiani, Dini. 2014. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rumapea, Murni Eva. 2014. “Kurikulum 2013 Yang Berkarakter.” *Jupis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial* 5(2): 27–38.
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333).
- Varatthaya Varothai & Chanchai Bunchapattanasakda.(2020).*Development of Competencies Among Thailand Professional Football Clubs' Sports Staff*.
- Wicahyo, Alif Muftivian. 2021. “Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan ( Studi Eksperimen Pada Atlet Sepakbola Usia 12- 14 Tahun Ssb Kepuharjo Soccer School ).”
- Wiriatmadja,Rochiati.2014. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*:Bandung : PT.Rosdakarya.
- Yusril, Muh (2020) Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Dengan Metode Inkuiry Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 8 Palopo. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Palopo. Diakses tanggal 18 Mei 2022.