

## Lampiran 1

### PROGRAM LATIHAN

#### A. Tujuan Latihan

1. Peserta didik dapat mempraktekan keterampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan dengan teknik yang benar.

#### B. Materi Latihan

1. Sepak Bola
2. Ketrampilan Penjaga Gawang (*Diving*)

#### C. Metode Latihan

1. Latihan ketrampilan (*Diving*)
2. Bermain

#### D. Proses Kegiatan Latihan

##### **Pertemuan 1**

##### **Langkah-langkah Kegiatan Latihan**

1. Pendahuluan (20 menit)
  - a. Masuk lapangan sepak bola, berdoa, absensi (perkenalan) perkenalan materi ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan melalui latihan dan memberikan motivasi serta menjelaskan tujuan latihan/pembelajaran.
  - b. Penjelasan, bagi kelompok, pemanasan dilapangan menggunakan bola
  - c. Perenggangan *statis* dan *dinamis*.
2. Inti (55 Menit)
  - a. Penjelasan materi tes ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan

- b. Tes untuk peserta didik dalam ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan
  - c. Bermain permainan sepak bola
3. Penutup (15 menit)
- a. Pendinginan/cooling down (*statis* dan *dinamis*) adanya perenggangan dan relaksasi
  - b. Berbaris, evaluasi proses latihan/pembelajaran, berdoa dan bubar.

## **Pertemuan 2**

### **Langkah-langkah kegiatan latihan**

1. Pendahuluan (10 menit)
- a. Berbaris, absen, berdoa, menjelaskan materi latihan/pembelajaran dan memberikan motivasi kepada siswa agar mudah menguasai materi latihan/pembelajaran
  - b. Pemanasan (*jogging slow continue* 3x keliling lapangan sepak bola)
  - c. Perenggangan *statis* dan *dinamis*.
2. Inti (65 menit)
- a. Mempraktikan latihan berkelompok maupun individu ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan
  - b. Bermain permainan sepak bola.
3. Penutup (10 menit)
- a. Pendinginan/*cooling down* (*statis* dan *dinamis*) adanya perenggangan dan relaksasi.
  - b. Berbaris, evaluasi proses latihan/pembelajaran, absen berdoa, dan bubar.

### **Pertemuan 3**

#### **Langkah-langkah kegiatan latihan**

1. Pendahuluan (15menit)
  - a. Berbaris, absen, berdoa dan menjelaskan materi latihan/pembelajaran, memberikan motivasi kepada siswa agar mudah menguasai materi latihan/pembelajaran.
  - b. Pemanasan dengan bola.
  - c. Perenggangan *statis* dan *dinamis*.
2. Inti (60menit)
  - a. Penjelasan metode latihan/pembelajaran ketrampilan penjaga gawang *Diving*/menjatuhkan badan melalui latihan Imajinasi (*Imagery*) dan visual.
  - b. Latihan pemahaman Imajinasi (*Imagery*) dan visual yang berkaitan dengan ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan.
  - c. Bermain permainan sepak bola dimodifikasi.
3. Penutup (15 menit)
  - a. Pendinginan/cooling down (statis dan dinamis adanya perenggangan dan relaksasi.
  - b. Berbaris, evaluasi proses latihan/pembelajaran, absen, berdoa, bubar.

### **Pertemuan 4**

#### **Langkah-langkah kegiatan latihan**

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, absen, berdoa dan menjelaskan materi latihan/pembelajaran, memberikan motivasi kepada siswa agar mudah menguasai materi latihan/pembelajaran.
  - b. Pemanasan dengan bola.
  - c. Perenggangan statis dan dinamis
2. Inti 60 menit)
- a. Penjelasan metode latihan/pembelajaran ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan melalui pemahaman Imajinasi (*Imagery*) dan visual.
  - b. Latihan pemahaman Imajinasi (*Imagery*) yang berkaitan dengan ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan.
  - c. Bermain permainan sepak bola dengan dimodifikasi
3. Penutup 15 menit)
- a. Pendinginan/*cooling down* (*statis* dan *dinamis*, adanya relaksasi perenggangan
  - b. Berbaris, evaluasi proses latihan/pembelajaran, absen, berdoa dan bubar.

## **Pertemuan 5**

### **Langkah-langkah kegiatan latihan**

1. Pendahuluan (15 menit)
  - a. Berbaris, absen, berdoa dan menjelaskan materi latihan/pembelajaran, memberikan motivasi kepada siswa agar mudah menguasai materi latihan/pembelajaran.
  - b. Pemanasan dengan bola
  - c. Perenggangan statis dan dinamis.

2. Inti (60 menit)
  - a. Penjelasan metode latihan/pembelajaran ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan melalui latihan pemahaman Imajinasi (*imagery*) dan visual
  - b. Latihan Imajinasi (*Imagery*) dan visual yang berkaitan dengan ketrampilan penjaga gawang *Divin* atau menjatuhkan badan.
  - c. Bermain permainan sepak bola dengan di modifikasi
3. Penutup (15 menit)
  - a. Pendinginan/cooling down (statis dan dinamis, adanya relaksasi perenggangan
  - b. Berbaris, evaluasi proses latihan/pembelajaran, absen, berdoa dan bubar.

## **Pertemuan 6**

### **Langkah-langkah kegiatan latihan**

1. Pendahuluan(15 menit)
  - a. Berbaris, absen, berdoa dan menjelaskan materi latihan/pembelajaran, memberikan motivasi kepada siswa agar mudah menguasai materi latihan/pembelajaran.
  - b. Pemanasan dengan bola.
  - c. Perenggangan statis dan dinamis.
2. Inti (60 menit)
  - a.penjelasan metode tes latihan/pembelajaran ketrampilan penjaga gawang *Diving*/menjatuhkan badan.
  - b. tes ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan
  - c. bermain permainan sepak bola dengan dimodifikasi.

### 3. penutup (15menit)

- a. Pendinginan/cooling down (statis dan dinamis, adanya relaksasi perenggangan)
- b. Berbaris, evaluasi proses latihan/pembelajaran, absen, berdoa dan bubar.

### E. Sumber Latihan

1. Dosen-dosen ahli pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan (FIK UNJ)
2. Buku referensi, Sepak Bola (mengenai latihan dan teknik dasar penjaga gawang)
3. Internet/google

### F. Sarana dan prasarana

1. Lapangan sepak bola'
2. Bola, gawang, leader, patok (cons, pluit.)
3. Pedoman Tes/from penilaian.

### G. Penilaian

1. pengamatan, tes awal dan penilaian tes akhir ketrampilan penjaga gawang Diving atau menjatuhkan badan. Penilaian ketrampilan mempraktikan Diving atau menjatuhkan badan, dalam ketrampilan penjaga gawang, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian terhadap proses)

**Lampiran 2**

## Training Unit

Pertemuan I

Hari/Tanggal : Jumat, 3 Desember 2015

Sesi/Jam : 15.30 WIB -17.00 WIB

Program Latihan : Tes Awal

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Warm Up</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diberikan waktu pemanasan selama 10 menit.</li> <li>• Dalam sesi pemanasan siswa melakukan senam menggunakan bola secara berpasangan dari bagian bawah tubuh.</li> <li>• Setelah itu, siswa melakukan peregangan dan dilanjutkan dengan melakukan ketrampilan penjaga gawang Diving/menjatuhkan badan yang sudah mereka ketahui secara berpasangan.</li> <li>• Arah bola dilemparkan dari posisi kanan dan kiri dan jalan bola mendatar.</li> </ul> |
| <b>Inti</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan posisi siap</li> <li>• Siswa berdiri menghadap server dalam jarak 8 sampai 10 meter.</li> <li>• Server menggelindingkan atau menendang bola 1 hingga 2 meter kesamping siswa.</li> </ul>  |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa bereaksi untuk menghentikan bola dengan menangkap atau menepis bola disamping kanan atau kiri.kemudian siswa mengembalikannya pada server.</li><li>• Siswa menerima 10 bola pada masing-masing sisi.</li></ul> |
| <b>Cool Down</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan peregangan</li><li>• Seluruh bagian tubuh diberikan peregangan</li><li>• Siswa diberikan tambahan berupa push up,shit up dan back up.</li></ul>  |

### Lampiran 3

Pertemuan II

Hari/Tanggal : Minggu, 5 desember 2015

Sesi/jam : 07.30 WIB - 09.00 WIB

Program Latihan : Imajinasi (*Imagery*)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <p><b>Pengarahan</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di kumpulkan khususnya penjaga gawang yang mendapat materi Imajinasi (<i>Imagery</i>) di ruang kelas.</li> <li>• Pelatih menerangkan di papan tulis bagaimana cara melakukan <i>Diving</i>/menjatuhkan badan itu yang benar tanpa diberikan gambaran atau video tentang penjaga gawang teknik <i>Diving</i>/menjatuhkan badan.</li> <li>• Selanjutnya siswa diarahkan di lapangan mempraktekan yang sudah disampaikan oleh pelatih.</li> </ul>      |
| <p><b>Warm Up</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dipersilakan berdoa sebelum melakukan gerakan.</li> <li>• Siswa diberikan waktu pemanasan selama 10 menit.</li> <li>• Setelah itu, siswa berpasangan untuk melakukan senam kelenturan sambil duduk dengan menggunakan bola.</li> <li>• Dilanjutkan dengan melakukan ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan yang sudah mereka ketahui secara berpasangan.</li> <li>• Arah bola dilemparkan dari posisi kanan dan kiri</li> </ul> |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | dan jalan bola mendatar   |
| <b>Inti</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara berpasangan siswa melakukan latihan ketrampilan Diving/menjatuhkan badan dengan pemahaman Imajinasi (<i>Imagery</i>)</li> <li>• Siswa Imajinasi (<i>Imagery</i>) pemahaman gerakan ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan yang dijelaskan di kelas.</li> <li>• Salah satu siswa dalam posisi duduk dan yang satunya sebagai server yang memegang bola.</li> <li>• Server menggelindingkan atau menendang bola 1 hingga 2 meter ke samping siswa.</li> <li>• Siswa bereaksi untuk menghentikan bola dengan menangkap bola disamping kanan atau kiri. kemudian siswa mengembalikannya pada server.</li> <li>• Siswa menerima 10 bola pada masing-masing sisi.</li> <li>• Setelah itu bergantian.</li> </ul> |
| <b>Cool down</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan jogging 2 kali putaran sepak bola</li> <li>• Siswa melakukan perenggangan seluruh tubuh.</li> <li>• Siswa diberikan tambahan, <i>push up</i>, <i>shit up</i> dan <i>back up</i>.</li> </ul>  |

## Lampiran ke 4

Pertemuan ke 3

Hari/tanggal : Rabu,9 desember 2015

Sesi/jam :15.30 WIB - 17.00 WIB

Program latihan Imajinasi (*Imagery*)

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <p><b>Pengarahan</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di kumpulkan khususnya penjaga gawang yang mendapat materi Imajinasi <i>Imagery</i> di ruang kelas.</li> <li>• Pelatih menerangkan di papan tulis bagaimana cara melakukan <i>Diving</i>/menjatuhkan badan itu yang benar tanpa diberikan gambaran.</li> <li>• Siswa membayangkan materi ketrampilan <i>Diving</i>/menjatuhkan badan yang sudah dijelaskan oleh pelatih.</li> <li>• Selanjutnya siswa diarahkan di lapangan mempraktekan yang sudah disampaikan oleh pelatih.</li> </ul> |
| <p><b>Warm Up</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dipersilakan berdoa sebelum melakukan gerakan.</li> <li>• Pemanasan jogging slow continue 3x putaran lapangan sepak bola.</li> <li>• Setelah itu, siswa perenggangan statis dan dinamis.</li> <li>• Dilanjutkan dengan melakukan ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan yang sudah mereka ketahui secara berpasangan.</li> <li>• Arah bola dilemparkan dari posisi kanan dan kiri dan jalan bola mendarat</li> </ul>   |
| <p><b>Inti</b></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan posisi siap.</li> </ul>  |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berdiri menghadap server dalam jarak 5 meter</li><li>• Server menggelindingkan atau menendang bola kearah bagian kolong siswa</li><li>• Dibagian belakang siswa sudah terdapat server yang siap menendang bola.</li><li>• Siswa membalikan badannya setelah bola melewati bagian kedua kakinya tang terbuka.</li><li>• Dan server memberikan bola datar kearah kanan atau kiri.</li><li>• Siswa menerima 10 bola pada masing-masing sisi.</li></ul> |
| <b>Cool Down</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan <i>jogging slow continiue</i>, 2 kali putaran sepak bola</li><li>• Siswa melakukan perenggangan seluruh tubuh.</li><li>• Siswa diberikan tambahan, <i>push up, shit up</i> dan <i>back up</i></li></ul>   |

## Lampran ke 5

Pertemuan 4

Hari/tanggal :Jumat, 11 Desember 2015

Sesi/jam :15-30 WIB - 17.00 WIB

Program latihan : Visual

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <p><b>Pemahaman</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di kumpulkan khususnya penjaga gawang yang mendapat materi visual di ruang kelas.</li> <li>• Pelatih memberikan tampilan visual sebuah pembelajaran video teknik dasar ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan.</li> <li>• Siswa dipersilakan melihat video pembelajaran teknik dasar ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan.</li> <li>• Selanjutnya siswa diarahkan di lapangan mempraktekan yang sudah dilihat video dikelas.</li> </ul> |
| <p><b>Warm Up</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dipersilakan berdoa sebelum melakukan gerakan.</li> <li>• Pemanasan kordinasi gerakan samba dinamis</li> <li>• Setelah itu, siswa perenggangan statis dan dinamis.</li> <li>• Dilanjutkan dengan melakukan ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan yang sudah mereka ketahui secara berpasangan.</li> <li>• Arah bola dilemparkan dari posisi kanan dan kiri dan jalan bola mendatar</li> </ul>  |
| <p><b>Inti</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara berpasangan siswa melakukan latihan ketrampilan <i>Diving</i>/menjatuhkan badan dengan pemahaman tampilan video (Visual)</li> <li>• Siswa melihat contoh yang diberikan pelatih</li> <li>• Salah satu siswa dalam posisi duduk dan yang</li> </ul>   |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | <p>satunya sebagai server yang memegang bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Server menggelindingkan atau menendang bola 1 hingga 2 meter ke samping siswa.</li> <li>• Siswa bereaksi untuk menghentikan bola dengan menangkap bola disamping kanan atau kiri. kemudian siswa mengembalikannya pada server.</li> <li>• Siswa menerima 10 bola pada masing-masing sisi.</li> <li>• Setelah itu bergantian.</li> </ul> |
| <b>Cool Down</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan <i>jogging slow continiue</i>, 2 kali putaran sepak bola</li> <li>• Siswa melakukan kordinasi gerakan memakai marker</li> <li>• siswa melakukan perenggangan sambil duduk.</li> <li>• Siswa diberikan tambahan, <i>push up, shit up</i> dan <i>back up</i></li> </ul>   |

## Lampiran ke 6

Pertemuan ke 5

Hari/tanggal : Minggu, 13 Desember 2015

Sesi/jam : 07.30-09.00

Program Latihan : Visual

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <p><b>Pemahaman</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di kumpulkan khususnya penjaga gawang yang mendapat materi visual di ruang kelas.</li> <li>• Pelatih memberikan tampilan visual sebuah pembelajaran video teknik dasar ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan.</li> <li>• Siswa dipersilakan melihat video pembelajaran teknik dasar ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan.</li> <li>• Selanjutnya siswa diarahkan di lapangan mempraktekan yang sudah dilihat video dikelas.</li> </ul> |
| <p><b>Warm Up</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dipersilakan berdoa sebelum melakukan gerakan.</li> <li>• Pemanasan <i>jogging slow continiue</i> 3x putaran lapangan sepak bola.</li> <li>• Setelah itu, siswa perenggangan statis dan dinamis.</li> <li>• Dilanjutkan dengan melakukan ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan yang sudah mereka ketahui secara berpasangan.</li> <li>• Arah bola dilemparkan dari posisi kanan dan kiri dan jalan bola mendarat</li> </ul>                                  |
| <p><b>Inti</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan posisi siap.</li> </ul>   |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berdiri menghadap server dalam jarak 5 meter</li><li>• Server menggelindingkan atau menendang bola kearah bagian kolong siswa</li><li>• Dibagian belakang siswa sudah terdapat server yang siap menendang bola.</li><li>• Siswa membalikan badannya setelah bola melewati bagian kedua kakinya tang terbuka.</li><li>• Dan server memberikan bola datar kearah kanan atau kiri.</li><li>• Siswa menerima 10 bola pada masing-masing sisi.</li></ul> |
| <b>Cool Down</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan <i>jogging slow continiue</i>, 2 kali putaran sepak bola</li><li>• Siswa melakukan kordinasi gerakan memakai marker</li><li>• siswa melakukan perenggangan sambil duduk.</li><li>• Siswa diberikan tambahan, <i>push up</i>, <i>shit up</i> dan <i>back up</i></li></ul>  |

## Lampiran ke 7

Pertemua ke 6

Hari/tanggal : Rabu, 16 Desember 2015

Sesi/jam : 15.30 WIB -17.00 WIB

Program Latihan : *Diving* atau menjatuhkan badan

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <p><b>Warm Up</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dipersilakan berdoa sebelum melakukan gerakan.</li> <li>• Pemanasan kordinasi gerakan samba dinamis</li> <li>• Setelah itu, siswa perenggangan statis dan dinamis.</li> <li>• Dilanjutkan dengan melakukan ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan yang sudah mereka ketahui secara berpasangan.</li> <li>• Arah bola dilemparkan dari posisi kanan dan kiri dan jalan bola mendatar.</li> </ul>   |
| <p><b>Inti</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan posisi siap</li> <li>• Siswa berdiri menghadap server dalam jarak 5 meter.</li> <li>• Dalam sesi ini terdapat2 server, satu didepan dan satu lagi dibelakang siswa.</li> <li>• Server yang berada didepan menggelindingkan atau menendang bola kearah kanan atau kiri siswa</li> <li>• Dan setelah siswa menerima bola dari depan, siswa langsung berbalik badan kebelakang</li> <li>• Siswa menerima 10 bola pada masing-masing sisi.</li> </ul> |

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Cool<br/>Down</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan <i>jogging slow continiue</i>, 2 kali putaran sepak bola</li><li>• Siswa melakukan kordinasi gerakan memakai marker</li><li>• siswa melakukan perenggangan sambil duduk.</li><li>• Siswa diberikan tambahan, push up, shit up dan back up</li></ul> |
|----------------------|---|

## Lampiran ke 8

Pertemuan ke 7

Hari/tanggal : Rabu, 16 Desember 2015

Sesi/jam : 14.30-16.00

Program Latihan : *Divin* atau menjatuhkan badan

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <p><b>Warm Up</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dipersilakan berdoa sebelum melakukan gerakan.</li> <li>• Pemanasan <i>jogging slow continiue</i> 3x putaran lapangan sepak bola.</li> <li>• Setelah itu, siswa perenggangan statis dan dinamis.</li> <li>• Dilanjutkan dengan melakukan ketrampilan penjaga gawang <i>Diving</i>/menjatuhkan badan yang sudah mereka ketahui secara berpasangan.</li> <li>• Arah bola dilemparkan dari posisi kanan dan kiri dan jalan bola mendatar</li> </ul> |
| <p><b>Inti</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan posisi siap.</li> <li>• Siswa melewati <i>cone</i> dengan paha di angkat.</li> <li>• Setelah melewati <i>cone</i>, siswa harus <i>sprint</i> melewati <i>cone</i> yang sudah disiapkan.</li> <li>• Setelah itu siswa harus berposisi siap untuk menerima bola dari server .</li> <li>• Server memberikan bola kearah kanan dan kiri siswa</li> <li>• Setelah menerima bola pertama siswa harus</li> </ul>                              |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | <p>langsung berdiri untuk menerima bola yang kedua.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dalam sesi ini siswa harus melakukan 10x jalan atau melakuin..</li></ul>   |
| <b>Cool Down</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan <i>jogging slow continiue</i>, 2 kali putaran sepak bola</li><li>• Siswa melakukan kordinasi gerakan memakai marker</li><li>• siswa melakukan perenggangan sambil duduk.</li><li>• Siswa diberikan tambahan, <i>push up</i>, <i>shit up</i> dan <i>back up</i></li></ul> |

## Lampiran ke 9

Pertemuan ke 8

Hari/tanggal : Jumat, 18 Desember 2015

Sesi/jam : 13.30-17.00

Program Latihan : Tes akhir

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <p><b>Warm Up</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dipersilakan berdoa sebelum melakukan gerakan.</li> <li>• Pemanasan <i>jogging slow continiue</i> 3x putaran lapangan sepak bola.</li> <li>• Setelah itu, siswa perenggangan statis dan dinamis.</li> <li>• Dilanjutkan dengan melakukan ketrampilan penjaga gawang Diving/menjatuhkan badan yang sudah mereka ketahui secara berpasangan.</li> <li>• Arah bola dilemparkan dari posisi kanan dan kiri dan jalan bola mendatar</li> </ul>                              |
| <p><b>Inti</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan posisi siap.</li> <li>• Siswa berdiri dibawah gawang tempat posisi berada ditengah,daala jarak 8 sampai 10 meter.</li> <li>• Server menggelindingkan atau menendang bola 1 hingga 2 meter kesamping kanan dan kiri siswa.</li> <li>• Siswa bereaksi untuk menghentikan bola dengan menangkap atau menepis bola disamping kanan atau kiri. Kemudian siswa mengembalikannya pada server.</li> <li>• Siswa menerima 10 bola pada masing-masing sisi.</li> </ul> |
| <p><b>Cool Down</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan <i>jogging slow continiue</i>, 2 kali putaran sepak bola</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan kordinasi gerakan memakai marker</li><li>• siswa melakukan perenggangan sambil duduk.</li><li>• Siswa diberikan tambahan, <i>push up</i>, <i>shit up</i> dan <i>back up</i></li></ul> |
|--|---|

## Lampiran 8

Tabel 1

| Gambar Tindakan 1  | Pernyataan<br>Tindakan  | Penilaian |    |    |    | Nilai<br>i<br>pro<br>ses |
|--|---|-----------|----|----|----|--------------------------|
|  |   | SP        | ST | SB | SK |                          |
|  | <p>a. Pandangan kearah bola</p> <p>b. Angkat tangan setinggi pinggang dengan telapak tangan kedepan dan jari-jari terbuka.</p> <p>c. Badan tegak dan rileks.</p> <p>d. kaki diregangkan kira-kira selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, pusatkan</p> |           |    |    |    |                          |

|                   |   |           |    |    |    |                          |
|-------------------|---|-----------|----|----|----|--------------------------|
|                   | berat badan<br>kedepan pada<br>bantalan telapak<br>kaki sehingga<br>tumit sedikit<br>terangkat. |           |    |    |    |                          |
| Gambar Tindakan 2 | Pernyataan<br>Tindakan  | Penilaian |    |    |    | Nilai<br>i<br>Pro<br>ses |
|                   |   | SP        | ST | SB | SK |                          |

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|   | <p>a. Ambil satu langkah ke arah gerakan saat bereaksi dengan bola</p> <p>b. Sedikit Membungkuk</p> |  |  |  |  |  |
|  | <p>c. posisi lengan lainnya mengikuti untuk menghasilkan tambahan daya gerak</p>                    |  |  |  |  |  |
|  | <p>d. Pandangan ke arah Bola</p>  |  |  |  |  |  |

| Gambar Tindakan | Pernyataan Tindakan | Penilaian |    |    |    | Nilai  |
|-----------------|---------------------|-----------|----|----|----|--------|
|                 |                     | SP        | ST | SB | SK | Proses |
| 3               |                     |           |    |    |    |        |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>a.ulurkan tangan ke arah bola</p> <p>b.jatuhkan bagian samping badan ke lapangan.</p> <p>c.posisi jari-jari terbuka dan saat menangkap bola berbentuk huruf W</p> |  |  |  |  |  |
|   | <p>d.pandangan mengikuti arah bola</p>   |  |  |  |  |  |

## Lampiran 9

Tabel 2

Daftar Hadir Siswa yang berposisi Sebagai Penjaga Gawang Usia 13-15 Tahun

| No | Usia     | Nama siswa | Kehadiran Tatap Muka |   |   |   |   |   |   |   | Keterangan |   |   |
|----|----------|------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------|---|---|
|    |          |            | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | S          | I | A |
| 1  | 13 Tahun | Anandito   | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |
| 2  | 13 Tahun | Fachrul    | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |
| 3  | 14 Tahun | Ahmad      | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |
| 4  | 15 Tahun | Rifqy      | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |
| 5  | 13 Tahun | Riswanto   | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |
| 6  | 13 Tahun | Jagat      | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |
| 7  | 15 Tahun | Imam       | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |
| 8  | 13 Tahun | Reyhan     | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |
| 9  | 13 Tahun | Zidane     | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |
| 10 | 13 Tahun | Iwah       | ✓                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |            |   |   |

## Lampiran 10

Tabel 3

## Pedoman Ovservasi Tes awal

## Siswa Sekolah Sepak Bola Rajawali Muda

| No     | Usia | Nama     | Kualitas Gerak |        |        |        |         |        |        |        |             |        |        |        | Juml<br>ah |
|--------|------|----------|----------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|--------|------------|
|        |      |          | Sikap Awal     |        |        |        | P.Gerak |        |        |        | Sikap Akhir |        |        |        | Skor       |
|        |      |          | S<br>P         | S<br>L | S<br>B | S<br>K | S<br>P  | S<br>L | S<br>B | S<br>K | S<br>P      | S<br>L | S<br>B | S<br>K |            |
| 1      | 13   | Anandito | 2              | 1      | 1      | 2      | 1       | 2      | 1      | 1      | 2           | 1      | 2      | 1      | 17         |
| 2      | 13   | Fachrul  | 2              | 2      | 2      | 1      | 1       | 2      | 2      | 2      | 2           | 2      | 1      | 2      | 21         |
| 3      | 14   | Paqih    | 2              | 2      | 1      | 1      | 2       | 2      | 2      | 2      | 3           | 2      | 1      | 1      | 21         |
| 4      | 15   | Rifqy    | 2              | 2      | 2      | 1      | 3       | 1      | 2      | 3      | 3           | 2      | 1      | 2      | 24         |
| 5      | 13   | Riswanto | 2              | 2      | 2      | 1      | 1       | 2      | 2      | 2      | 1           | 2      | 1      | 2      | 20         |
| 6      | 13   | Jagat    | 1              | 2      | 1      | 1      | 1       | 2      | 3      | 2      | 2           | 2      | 1      | 1      | 19         |
| 7      | 13   | Reyhan   | 2              | 2      | 2      | 1      | 2       | 2      | 2      | 3      | 2           | 2      | 1      | 2      | 23         |
| 8      | 15   | Imam     | 1              | 1      | 1      | 1      | 1       | 2      | 2      | 1      | 1           | 1      | 1      | 1      | 14         |
| 9      | 13   | Zidane   | 1              | 2      | 2      | 2      | 2       | 2      | 3      | 2      | 2           | 2      | 2      | 2      | 24         |
| 10     | 13   | Iwah     | 1              | 1      | 1      | 1      | 2       | 2      | 2      | 1      | 2           | 2      | 1      | 1      | 17         |
| Jumlah |      |          |                |        |        |        |         |        |        |        |             |        |        |        | 200        |

Keterangan: (SP)Sikap Pandangan, (SL)Sikap Lengan, (SB)Sikap Badan, (SK)Sikap Kaki.

## Lampiran 11

## Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir

Keterampilan Penjaga Gawang (Diving) melalui latihan Imagery dan Visual

Tabel 3

| No.       | TesAwal | $X_1^2$ | TesAkhir | $X_2^2$ |
|-----------|---------|---------|----------|---------|
| 1         | 17      | 289     | 29       | 841     |
| 2         | 21      | 441     | 29       | 841     |
| 3         | 21      | 441     | 34       | 1156    |
| 4         | 24      | 576     | 33       | 1089    |
| 5         | 20      | 400     | 35       | 1225    |
| 6         | 19      | 361     | 26       | 676     |
| 7         | 23      | 529     | 35       | 1225    |
| 8         | 14      | 196     | 31       | 961     |
| 9         | 24      | 576     | 42       | 1764    |
| 10        | 17      | 289     | 30       | 900     |
| Jumlah    | 200     | 4098    | 324      | 10678   |
| Rata-rata | 20,00   |         | 32,04    |         |

## Lampiran 12

Tabel 4

Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir

Keterampilan Penjaga (Gawang *Diving* atau memjatuhkan badan)

| No.       | TesAwal | TesAkhir | Selisih (D) | D <sup>2</sup> |
|-----------|---------|----------|-------------|----------------|
| 1         | 17      | 29       | 12          | 144            |
| 2         | 21      | 29       | 8           | 64             |
| 3         | 21      | 34       | 13          | 169            |
| 4         | 24      | 33       | 9           | 81             |
| 5         | 20      | 35       | 15          | 225            |
| 6         | 19      | 26       | 7           | 49             |
| 7         | 23      | 35       | 12          | 144            |
| 8         | 14      | 31       | 17          | 289            |
| 9         | 24      | 42       | 18          | 324            |
| 10        | 17      | 30       | 13          | 169            |
| Total     | 200     | 324      | 124         | 1658           |
| Rata-rata | 20,00   | 32,04    |             |                |

## Lampiran 13

## Pedoman Ovservasi Tes akhir

## Siswa Sekolah Sepak Bola Rajawali Muda

Tabel 5

| No     | Usia | Nama     | Kualitas Gerak |        |        |        |         |        |        |        |             |        |        | Jumlah |        |
|--------|------|----------|----------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|--------|--------|
|        |      |          | Sikap Awal     |        |        |        | P.Gerak |        |        |        | Sikap Akhir |        |        | Skor   |        |
|        |      |          | S<br>P         | S<br>L | S<br>B | S<br>K | S<br>P  | S<br>L | S<br>B | S<br>K | S<br>P      | S<br>L | S<br>K |        | S<br>P |
| 1      | 13   | Anandito | 2              | 3      | 2      | 2      | 3       | 2      | 2      | 2      | 3           | 2      | 3      | 3      | 29     |
| 2      | 13   | Fachrul  | 3              | 2      | 2      | 2      | 3       | 2      | 2      | 2      | 3           | 2      | 3      | 3      | 29     |
| 3      | 14   | Paqih    | 2              | 2      | 3      | 2      | 4       | 3      | 1      | 2      | 4           | 3      | 4      | 4      | 34     |
| 4      | 15   | Rifqy    | 4              | 3      | 2      | 3      | 3       | 2      | 2      | 3      | 3           | 2      | 3      | 3      | 33     |
| 5      | 13   | Riswanto | 2              | 2      | 2      | 3      | 3       | 4      | 3      | 4      | 3           | 2      | 4      | 3      | 35     |
| 6      | 13   | Jagat    | 2              | 2      | 3      | 2      | 2       | 2      | 3      | 2      | 2           | 2      | 2      | 2      | 26     |
| 7      | 13   | Reyhan   | 4              | 3      | 2      | 2      | 3       | 2      | 4      | 4      | 3           | 2      | 3      | 3      | 35     |
| 8      | 15   | Imam     | 3              | 2      | 3      | 3      | 3       | 3      | 2      | 2      | 3           | 3      | 2      | 2      | 31     |
| 9      | 13   | Zidane   | 4              | 3      | 2      | 3      | 4       | 3      | 3      | 4      | 4           | 4      | 4      | 4      | 42     |
| 10     | 13   | Iwah     | 2              | 3      | 2      | 2      | 3       | 2      | 2      | 3      | 3           | 2      | 3      | 3      | 30     |
| Jumlah |      |          |                |        |        |        |         |        |        |        |             |        |        |        | 324    |

Keterangan: (SP)Sikap Pandangan, (SL)Sikap Lengan, (SB)Sikap Badan,

(SK)Sikap Kaki

## Lampiran 14

### A. Gambar Penelitian

1. Siswa melakukan Pemanasan Jogging sebelum melakukan materi inti selama 5 menit untuk meningkatkan suhu badan



2. Siswa Melakukan pemanasan dinamis atau yang disebut senam Samba melakukan dengan variasi tangan ciri dari pemanasan seorang penjaga gawang.



3. Bentuk pemanasan senam kelenturan dengan menggunakan bola secara berpasangan sebelum melakukan materi inti. dibutuhkan kondisi siap dan badan terasa lentur atau ringan untuk mendapatkan materi penjaga gawang.



4. Bentuk latihan kordinasi kaki (footwork exercises) diberikan kepada siswa. Variasi dalam materi penjaga gawang melatih kecepatan yang di barengi dengan latihan kelenturan kaki agar step atau langkah siswa lincah





5. Tes Ketrampilan Penjaga Gawang yang diberikan kepada peserta didik. Siswa melakukan tangkapan dari server dalam jarak 8 sampai 10 meter. Masing-masing mendapatkan 10 bola.



6. Siswa melakukan coll Down agar badan terasa ringan setelah mendapatkan materi penjaga gawang dan materi selanjutnya lebih siap kembali untuk mendapatkan materi selanjutnya.

