

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Keterampilan *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bolabasket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, “*dribble* adalah suatu cara membawa bola” (Agus Salim, 2007:62). Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Cara Keterampilan *dribbling* yang di benarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara men-*dribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan anda. Adapun cara melakukannya :

1. Peganglah dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
2. Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan.
3. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
4. Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
5. Gerakan lengan hampir seluruhnya.
6. Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
7. Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas
8. sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
9. Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
10. Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
11. Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Marta Dinata (2006:24) mengemukakan: “Kemampuan men-*dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda”. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda agar berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika anda

mendribble dengan sisi tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh anda. Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang lebih baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri. Kesalahan yang mungkin terjadi pada saat melakukan *dribble* sebagai berikut:

1. otot-otot tegang saat melakukan gerakan Sendi yang di pergunakan untuk sumbu gerak tidak pada siku.
2. Saat bola bergerak keatas tidak melekat pada telapak tangan, melainkan ditepuk-tepuk sehingga berbunyi
3. Pandangan tidak kearah bola, tetapi mengarah disekitarnya.

Saat *dribble*, pemain menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang berada jauh dari pemain bertahan. Untuk melakukan *dribble*, bola didorong pelan ke bawah dengan kondisi jari terbuka. “Semua pemain harus berlatih melakukan *dribble* dengan baik menggunakan tangan kanan atau kiri tanpa melihat bola” (PERBASI, 2006:18) Keterampilan *dribble* dibagi beberapa macam, yaitu :

1. *Behind-the-back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya ke belakang.

2. *Between-the-legs dribble*

Dribble jenis ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ia ingin mengganti arah.

3. *High or speed dribble*

Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatcepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas sampai setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak berada tepat di atas bola, melainkan di belakangnya.

4. *Crossover dribble*

Dribble dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain belakang, namun bola bias dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

5. *Reverse dribble*

Dribble yang dikenal dengan *spindribble* atau *roll dribble* ini, juga salah satu jenis *dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari

tangan satu ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. Supaya efektif, *dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat pen- *dribble* mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan (PERBASI, 2006:19).

Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* yang sangat bagus juga, baik *dribble* dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Karena kedua teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Oleh karena itu keterampilan *dribble* baik dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri mempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan dalam permainan bola basket. Pada Pertandingan pertama *team* SMPN 4 Pekanbaru berhadapan dengan SMPN 10 Pekanbaru. *Quarter* pertama selisih poin yang tidak terlalu jauh dan hampir saling menyusul. Bahkan *team* dari kadungora dapat memimpin dengan selisih empat poin dari *team* garut dan berjalan sangat seru. Menginjak *quarter* kedua *team* dari garut menggunakan strategi *man to man defence* sehingga membuat atlet dari kadungora harus banyak *dribbling* untuk melewati lawan. Sayangnya *dribbling* atlet dari sekolah SMPN 4 Pekanbaru masih jelek sehingga bola banyak yang tercuri oleh lawan dan membuat poin menjadi cukup jauh ketinggalan. Masuk *quarter* ketiga permainan mulai seimbang lagi karena *team* dari lawan tidak melakukan strategi *defence* seperti sebelumnya.

Terjadinya pertambahan poin yang saling membalas sampai akhir *quarter* ketiga dan pertandingan pun berjalan dengan seru karena kedua *team* saling menambah angka. *Quarter* keempat yang merupakan *quarter* terakhir pada pertandingan ini *defence* dari *team* lawan menjadi sangat ketat sehingga *team* SMPN 4 Pekanbaru harus memakai teknik *dribbling* untuk melewati lawan dan untuk membuat celah agar bisa menambah poin. Tetapi kurangnya keterampilan dari mereka membuat bola sering dicuri lagi oleh *team* lawan yang membuat hasil akhir berujung dengan kekalahan. Kesimpulan untuk *team* SMPN 4 Pekanbaru masih kurang dalam melakukan teknik *dribbling*. Sehingga menghasilkan kekalahan pada hasil akhir pertandingan. Maka perlu adanya latihan kembali untuk memperbaiki keterampilan *dribbling* untuk atlet dari SMPN 4 Pekanbaru. Metode latihan adalah suatu cara yang terprogram dengan baik yang fungsinya sebagai alat untuk menyajikan serangkaian kegiatan olahraga dalam usaha meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak yang dilakukannya. Tujuan utama dari latihan dalam olahraga yaitu untuk meningkatkan kinerja fungsi organ dan meningkatkan gerak tubuh supaya di level terampil. Untuk melatih latihan keterampilan dengan cara mengulang,

mengulang dan mengulang (*drilling*) agar atlet menjadi hafal bagaimana melakukan koordinasi gerakan itu secara akurat.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Latihan keterampilan yang khususnya sesuai dengan cabang olahraga sangat diperlukan untuk mendukung pada saat pertandingan. Latihan terbaik adalah bermain dan berlatih sesering mungkin, ketika anda berlatih dan memainkan permainan anda dapat melatih, melempar, menangkap, menggiring dan berlatih memasukan bola ke ring. Seseorang yang sering melakukan latihan banyak memiliki kesempatan terbaik untuk membuat kemajuan dalam latihan .Tetapi jika Anda melihat kelemahan di daerah tertentu, beberapa latihan tambahan akan diperlukan. pada kegiatan belajar gerak melalui tahapan- tahapan yang meliputi tahap kognitif, tahap asosiatif dan tahap otomatis.tahap kognitif merupakan tahap awal dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengenal agar menjadi tahu tentanggerakan yang dipelajari. Tahap asosiatif merupakan tahap menyempurnaan pembelajaran. Pada tahap ini siswa berusaha untuk memperbaiki kesalahan dan menyesuaikan sesuai konsep yang diajarkan.Tahap otomatis yang merupakan tahap terakhir dalam tahapan gerak.tahap otomatis merupakan tahapan siswa sudah menuju otomatis dalam melaksanakan gerakannya dengan artian siswa tidak harus berpikir terlebih dahulu untuk melakukan gerakan. Bahkan untuk usia sekolah menengah pertama yang merupakan usia yang pas untuk latihan penghususan.

Tabel 1. Tahap Usia Dalam Olahraga Bola Basket (Bompa)

Cabang olahraga	Usia Mulai Latihan	Usia Dimulainya Latihan Spesialisasi	Usia Prestasi Tertinggi Dicapai
Bola Basket	10-12	14-16	22-28

Proses latihan akan lebih baik apabila anak merasa senang dan tidak terlalu membebani pada tahap usia sekolah menengah karena ketika terjadi trauma maka latihan tidak akan dilanjutkan oleh anak. Peneliti mencoba menerapkan metode bermain untuk berlatih *dribbling* bola basket. Inti dari bermain merupakan aktivitas digunakan sebagai hiburan. Bermain juga bisa me- refresh otak menjadi kesenangan dari kegiatan sehari-hari yang penat apalagi siswa sekarang yang memulai belajar dari pagi hingga sore. Maka sangatlah penting permainan yang harus diterapkan kepada anak agar anak tidak kehilangan masa- masa kecilnya. Sekaligus mencari jati dirinya dalam melakukan gerak. Begitupun kreatif pelatih yang harus ditingkatkan agar permainan bisa menjadikan latihan yang menunjukkan tujuan memperbaiki keterampilan *dribbling* bola basket sebagai judul penelitian ini.

Sesuai dengan tehnik bermain bola basket pada saat menyerang (*offence*) tidak cukup dengan *passing* dan *shooting*. Maka perlu adanya *dribbling* untuk memancing pertahanan lawan agar ada celah untuk teman satu *team* melakukan *lay up shoot* atau tidak ada yang ngehadang pada saat melakukan *shooting*. *Dribbling* merupakan salah satu teknik penting di dalam permainan bola basket karena ketika anda ingin bergerak atau ingin berlari maka harus sambil melakukan *dribbling*. Teknik *dribbling* di dalam permainan bola basket sama pentingnya dengan teknik *passing* dan *shooting*. Ketika susah untuk *passing* keteman dan *shooting* tidak memungkinkan maka pemain harus melakukan *dribbling* untuk memancing pertahanan lawan atau mendekati ring untuk melakukan *shooting*.

Bahkan tidak bisa dikatakan pemain bolabasket kalau tidak bisa menguasai bola yang salah satunya dengan teknik *dribbling*. *Dribbling* yang benar menurut para ahli (1) pandangan yang selalu melihat ke depan untuk melihat ruang kosong, (2) tubuh dibungkukan sedikit untuk mempertahankan dan menyeimbangkan badan, (3) tangan yang *dribbling* dibuka selebar bahu dan tidak rapat dengan badan, (4) tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola dari curian lawan, (5) jatuhnya bola diayunkan bukan ditepuk (6) pantulan bola tidak jauh dari jangkauan tangan (7) lutut ditekuk (8) kaki dibuka selebar bahu seperti membentuk kuda-kuda. Terdapat macam-macam *dribbling* yang akan menjadi acuan tindakan pada saat latihan diantaranya:

1. *Dribbling crossover* yang merupakan pemindahan bola dari tangan kiri ke kanan ataupun sebaliknya dan dilakukan di bawah lutut.

2. *Dribbling betweenlegs* yang merupakan pemindahannya melewati kolong kaki.
3. *Dribbling behind-the-back* yang merupakan pemindahannya di belakang badan.
4. *Low dribbling* yang merupakan penguasaan bola pada saat *dribbling* di tempat dan bola paling tinggi selutut.
5. *Dribbling stop-and-go* merupakan *dribbling* sambil berlari cepat lalu berhenti dan berlari lagi. Teknik ini diperlukan control bola yang sangat bagus.
6. *Speed dribbling* pandangan ke depan dan posisi badan tegap dan pada saat mendribble bola dalam keadaan cepat, jatuhnya bola didepan dan di samping.

1.2 Pemasalahan Mitra

Mengacu pada permasalahan mitra yang telah diuraikan sebelumnya, maka disepakati kegiatan pengabdian masyarakat di SMPN 4 Pekanbaru berupa meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribble* permainan bola basket menggunakan metode bermain.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan mitra yang ditemukan, maka pelaksanaan pengabdian dikerucutkan dalam perumusan masalah pada: Bagaimana meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribble* permainan bola basket menggunakan metode bermain? Rumusan masalah tersebut merupakan hasil analisis situasi yang terjadi pada mitra.

BAB 2

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi dan Target Luaran

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang terjadi pada lingkungan mitra, tentunya dibutuhkan solusi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah melalui kegiatan penelitian di SMPN 4 Pekanbaru. Melalui kegiatan penelitian yang dilakukan oleh tim Dosen dan Mahasiswa prodi Penjaskesrek sebagai pelaksana program pengabdian kepada masyarakat (PKM) diharapkan dapat memberi pengalaman kepada guru-guru di SMPN 4 Pekanbaru dalam meningkatkan kebugaran Jasmani, melalui kegiatan ini dapat pula meningkatkan pengetahuan guru yang diharuskan untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang pendidik.

Oleh karena itu, terdapat tiga hal pada penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. SMPN 4 Pekanbaru tidak memiliki guru yang ahli dalam ilmu pendidikan olahraga.
2. Pembelajaran yang diberikan hanya teori dari buku rujukan sekolah di dalam kelas, tidak pernah praktek di lapangan dikarenakan kurangnya wawasan program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan terkadang guru sampai kesulitan memperhatikan keadaan peserta didik.

3. Peserta didik khususnya sangat kurang bergairah pada saat melakukan pembelajaran dan terlihat lebih banyak berdiamdiri, duduk dan jongkok karena merasa lelah.

2.2. Target Luaran

Target luaran yang diharapkan melalui kegiatan penelitian di SMPN 4 Pekanbaru adalah sebagai berikut:

- a. Terdapatnya pemahaman Guru dalam ilmu Pendidikan Olahraga.
- b. Terdapatnya peningkatan kualitas dan kuantitas model pembelajaran Pendidikan Olahraga Adaptif.

2.3.Luaran Wajib

Luaran wajib yang direncanakan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut.

- a. Publikasi ilmiah pada jurnal.
- b. Menerbitkan publikasi pada media online perguruan tinggi
- c. Memberikan pengetahuan meningkatkan kebugaran Jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah SMPN 4 Pekanbaru.

2.4.Luaran Tambahan

Salah satu luaran tambahan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pelatihan kepada guru tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah SMPN 4 Pekanbaru.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. “Penelitian deskriptif penelitian non hipotesis, sehingga dalam penelitiannya tidak merumuskan hipotesis” (Suharsimi Arikunto, 2006). Hasil dari penelitian ini berupa deskriptif (gambaran) tingkat kebugaran jasmani anak SMPN 4 Pekanbaru. Kegiatan ini dilakukan dalam tahap, yaitu tahap pertama tentang cara meningkatkan kebugaran Jasmani SMPN 4 Pekanbaru. Tahap pertama terdiri dari empat sesi kegiatan disesuaikan dengan materi penelitian. Kegiatan dilakukan dengan memberi keterampilan kepada guru untuk menemukan sumber yang relevan dan kredibel yang dapat digunakan..

3.2. Perencanaan/ Observasi

Kegiatan awal untuk pelaksanaan penelitian ini dilakukan pengamatan atau observasi di sekolah SMPN 4 Pekanbaru yaitu sebagai berikut:

- 3.2.1 Melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah sebagai pemberi izin pelaksanaan penelitian di Sekolah SMPN 4 Pekanbaru SLB Panam Mulia Pekanbaru
- 3.2.2 Melakukan penyusunan materi penelitian di sekolah SMPN 4 Pekanbaru

3.3. Pelaksanaan Pelatihan

- 3.3.1 Menjelaskan mengenai pentingnya penelitian meningkatkan kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah SMPN 4 Pekanbaru
- 3.3.2. Menjelaskan materi tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani.
- 3.3.3. Penyampaian materi tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani.
- 3.3.4. Praktik cara meningkatkan kebugaran jasmani.

3.4. Observasi dan Evaluasi

Kegiatan observasi dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana, observasi dilakukan selama proses kegiatan penelitian dilakukan. Evaluasi dilakukan pada kegiatan baik dari proses kegiatan maupun hasil anak. Evaluasi dilakukan pada aspek kebugaran anak, aktivitas kegiatan anak, dan pemahaman guru terhadap materi yang telah disampaikan dalam penelitian. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan lembar table kebugaran anak, untuk melihat aktivitas anak.

3.5. Refleksi

Refleksi dilakukan bersama antara tim dan peserta (anak mitra). Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan kegiatan dan menemukan kemungkinan-kemungkinan pelaksanaan penelitian berikutnya dan keberlanjutan kegiatan di SMPN 4 Pekanbaru . Refleksi dilakukan dengan cara menilai kualitas hasil atau produk yang dihasilkan guru dalam meningkatkan kebugran jasmani.

BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

4.1 Kinerja LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai pada awalnya merupakan LPPM STIKES dan STKIP Pahlawan Tuanku Tambusai. Pada tahun 2017 LPPM STIKES dan STKIP berubah menjadi LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah dilakukan sejak Tahun 2010. Pada Tahun 2013 arah pengabdian kepada masyarakat lebih diarahkan kepada pemberdayaan masyarakat yang ada di lingkungan STIKES dan STKIP dengan memanfaatkan, serta menggali potensi yang ada di setiap daerah sesuai dengan keahlian peneliti. Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sebagai lembaga tingkat Universitas bertugas melaksanakan kegiatan edukatif dibidang pengabdian masyarakat. Sejak awal berdirinya, lembaga ini telah melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik yang dilakukan oleh dosen ataupun oleh mahasiswa. Pola program kegiatan masyarakat terdiri atas pelayanan masyarakat, pendidikan dan pelatihan untuk masyarakat, serta forum kajian atau lokakarya.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, telah menghasilkan beberapa karya baik dalam penelitian maupun pengabdian masyarakat. Selama ini kegiatan Pengabdian Masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dilakukan dengan dana mandiri dosen serta dana dari Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai. Selama 1 tahun terakhir, LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah berhasil melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberdayakan potensi dosen dan *stakeholder*. Berdasarkan data tahun 2014, terdapat 39 kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah berhasil dilaksanakan dengan pendanaan dari DIPA Yayasan dengan besaran dana Rp. 1.500.000,- sampai dengan Rp. 10.000.000,-. Hal ini menunjukkan kinerja yang cukup membanggakan.

4.2. Kelayakan Tim Pengusul

4.2.1. Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd, sebagai ketua tim pengusul merupakan dosen program studi S1 Penjaskesrek. Ketua tim memiliki pengalaman penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat.

4.2.4. Nasrullah Adi Putra, adalah seorang mahasiswa prodi S1 Penjaskesrek yang sedang berada di semester 7 (Tujuh). Adi merupakan anggota tim 4 yang memiliki

ketelitian dan kemampuan untuk membantu dalam pengabdian karena telah terlatih dalam membuat makalah di berbagai mata kuliah. Peran adi dalam penelitian ini adalah membantu tim pelaksanaan pelatihan dalam menyiapkan peralatan tulis dan membantu menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan.

BAB 5

BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

5.1. Anggaran Biaya

Total biaya yang digunakan dalam penelitian tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah SMPN 4 Pekanbaru adalah sebesar Rp.6.000.000,- (Enam Juta Rupiah). Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan ini dijelaskan pada tabel 5.1 berikut ini:

Tabel 5.1
Ringkasan Anggaran Biaya Penelitian

No.	Jenis Pengeluaran	Biaya yang Diusulkan (Rp.)
1	Honorarium untuk pelaksana, pengumpul data, pengolah dan penganalisis data.	823.000
2	Pembelian bahan habis pakai untuk ATK, fotocopy, surat menyurat, penyusunan laporan, cetak, penjilidan laporan, pulsa, internet.	300.500
3	Perjalanan untuk biaya survei/sampling data, seminar/ <i>workshop</i> DN, biaya akomodasi-konsumsi, transport.	385.000
4	Sewa untuk peralatan, kendaraan, peralatan penunjang penelitian lainnya.	300.000
5	Biaya konsumsi anak SD SLB	2.000.000
6	Biaya membuat alat mengukur kebugaran	1.791.500
5	Bea Publikasi	400.000
JUMLAH		Rp. 6.000.000,-

5.1 Jadwal Kegiatan

Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SMPN 4 Pekanbaru dapat dilihat pada tabel 5.2.

Tabel 5.2
Bar Chart Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Uraian Kegiatan	Bulan Ke-							
	1	1	1	1	2	2	3	3
Persiapan Pelaksanaan/pengurusan izin								
Konsolidasi dengan Mitra								
Metodologi penelitian								
Pemeriksaan Draft Proposal Penelitian dan Pengembangan instrumen								
Pendampingan guru								
Evaluasi								

Laporan dan publikasi									
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BAB 6

HASIL DAN PEMBAHASAN

6.1. Analisis Hasil Kegiatan

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak di sekolah SMPN 4 Pekanbaru dengan instrumen tesnya yaitu tes EUROFIT menggunakan beberapa tes kebugaran yang telah disesuaikan untuk anak diantaranya adalah pegangan dengan Bent Arm Hang Test, The sit and reach (duduk dan menjangkau), Harvard Step test, Lari 50 meter, dan Flaminggo Balance tes.

6.2. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan evaluasi dilakukan melalui dua cara, yaitu melalui pengamatan selama proses kegiatan menggunakan lembar observasi keterlaksanaan penelitian. Evaluasi cara kedua dilakukan berdasarkan hasil dari peserta, hasil diperoleh dari tes yang berisikan permasalahan yang guru temukan di dalam sekolah, selanjutnya berdasarkan permasalahan ini guru diminta untuk menemukan solusi pemecahan masalah yang dituangkan dalam bentuk hasil. Berdasarkan hasil temuan dan evaluasi, diperoleh hasil penelitian bahwa kegiatan penelitian berjalan dengan sangat baik, hal ini terlihat dari aktifnya guru dalam mengikuti kegiatan penelitian dan kehadiran guru saat mengikuti penelitian. Selain itu, guru sangat bersemangat melakukan pembiasaan hal baru yaitu memperoleh tantangan.

6.3. Luaran Yang Dicapai

Luaran yang dicapai dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi beberapa hal sebagai berikut.

1. Bagi Peserta, luaran yang dicapai yaitu peserta pelatihan memperoleh pemahaman mengenai meningkatkan kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus.
2. Bagi Tim Pengabdian, luaran yang dicapai adalah terciptanya sebuah pengalaman berbagi ilmu pengetahuan.
3. Unggah artikel jurnal yaitu jurnal pengabdian kepada masyarakat, jurnal nasional belum terakreditasi.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian, secara umum telah terlaksana dengan hasil sangat baik. Keterlaksanaan penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah SMPN 4 Pekanbaru terlihat dari tercapainya seluruh indikator dalam kegiatan. Tercapainya kegiatan dapat dilihat dari tingkat kebugaran peserta dalam kegiatan mencapai 100%.

7.2. Saran

Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya kegiatan dapat dilakukan dalam waktu dan kondisi riil permasalahan di sekolah, tim pengabdian kepada masyarakat dapat masuk di sekolah melihat bagaimana siswa belajar agar lebih mudah. Untuk pengabdian serupa kedepannya, sebaiknya penelitian dapat diteruskan.

REFERENSI

- Agustina, Astri. 2012. Duh, Anak-anak Sekarang Lebih Cepat Dewasa. <http://ekonomi.inilah.com/read/detail/1839270/URLTEENAGE>. Diunduh pada tanggal 1 juni 2012
- Aip Sarifudin. (1979). *Olahraga untuk SGLB*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arma Abdoellah. (1996). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bachri, Bachtiar S. 2010. Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.
- Donna L. Wong. et all. 2008. Buku Ajar Keperawatan Pedriatik. Cetakan pertama. Jakarta : EGC.
- Desmita. 2007. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya Depdiknas Pendidikan Jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13 – 15 tahun.
- Djoko Pekik. (2007). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : ANDI OFFSET.
- Drs. Cholid Narbuko & Drs. H. Abu Achmadi. (2008). Metodologi Penelitian. Jakarta : Bumi Aksara.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademi Press Sindo.
- Mohammad Amin. (1995). *Orthopedagogik Anak Tuna Grahita* . Bandung: Depdikbud.
- Heward, W.L. (2003). *Exceptional Children An Introduction to Special Education*. New Jersey: Merrill, Prentice Hall.
- Haris, Abdul. 2006, Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. Bandung: Alfabeta.
- Istiany, Ari & Rusilanti. (2013). Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Mulyono Abdurrachman , Sudjadi S . 1994 . *Pendidikan Luar Biasa Umum* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal.
- Rochman Natawijaya. (1979). *Pengantar Pendidikan Luar Biasa*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rusli Ibrahim. (2005). *Psikologi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PLB*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa, Depdiknas.

- Rusli Lutan. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta : Depdiknas Soekidjo
- Notoatmodjo. (2003). Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-prinsip Dasar. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sadono Sumo Sardjuno. (1992). Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Semiawan, C.R dan Mangunsong, F. (2010) Keluarbiasaan Ganda (Twice Exeptionality) : Mengeksplorasi, Mengenal, Mengidentifikasi, dan Menanganinya. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta. Suharsimi Arikunto. (1998). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek IV. Jakarta: Bina Aksara. Tirtonegoro, Sutratinah. (1996). Ortopedagogik Tuna Grahita II. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Sudarmawan. 2013. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Pemilihan Jajanan Dengan Perilaku Anak Memilih Jajanan Di SDN Sambikerep II/480 Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Sunardi. (2008). Pengertian Tes Tertulis. Jakarta. Bagus Group.
- Purwanti. E. 2012. Asuhan Kebidanan Untuk Ibu Nifas. Yogyakarta : Cakrawala Ilmu.
- Wyznikiewicz-Nawracala Anita. Development of Physical Fitness of Pupils with Mental Retardation. Journal of Human Kinetic

Lampiran 1. Justifikasi Anggaran

Anggaran Biaya

Total biaya yang diusulkan sebesar Rp. 6.000.000,-. Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel. Justifikasi Anggaran Kegiatan

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	a. Honorarium Koordinator PKM	OB	1	150.000	150.000
	b. Pembantu Pelatihan/ Perekayasa	OJ	2	100.000	100.000
	c. Honorarium Anggota	OR	5	500.000	500.000
	d. Jasa petugas listrik	OR	1	73.000	73.000
Subtotal Honorarium					823.000
2	Bahan Penelitian				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	2	50.000	100.000
	2) Pena My Gell	Lusin	1	26.000	26.000
	3) Kabel dan terminal listrik	Set	1	174.500	174.500
Subtotal Bahan Pelatihan					300.500
3.	Pengumpulan Data				
	Transport	Ok	6	50.000	250.000
	Biaya Konsumsi	Ok	18	19.773	2.435.000
	Biaya pembutan alat	Ok	5	3.58.300	1.791.500
Subtotal biaya pengumpulan data					4.476.500
4.	Pelaporan, Luaran Penelitian				
	a. Foto Copy Proposal dan Laporan, Kuisisioner dsb	OK	250	Rp. 200	50.000
	b. Jilid Laporan	OK	2	Rp. 25.000	50.000
	c. Luaran Penelitian	OK			
	1) Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi		Con		
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi:		Con		
	a) Sinta 6-5			300.000	300.000
	b) Sinta 4-3				
	c) Sinta 2-1				
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian					400.000
Total					6.000.000

Keterangan :

1. OB = Orang/Bulan
2. OK = Orang/Kegiatan
3. Ok = Orang/kali
4. OR = Orang/Responden

Con (Conditional) = Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan oleh penerbit

Lampiran 2. Biodata Ketua Pengabdian

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Vigi Indah Permatha Sari., M.Pd
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4.	NIP	096.542.179
5.	NIDN	1013129002
6.	TempatTanggalLahir	Pekanbaru,13 Desember 1990
7.	E-mail	vigiindahps13@gmail.com
8.	No. Telepon/Hp	082268479160
9.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kampar-Riau
10.	No. Telepon/Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11.	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S1 = 8 orang, S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	. Dasar – dasar Penjas . Penjas Adaptif . Teori dan Praktek Bolabasket

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Negeri Padang	
Bidang Ilmu	Penjaskesrek	Penjaskesrek	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2011	2013-2017	
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi			
Nama Pembimbing	Saripin, M.Kes, AIFO	Prof Imam Sodikun Prof sayuti syahara	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir (Bukan Skripsi, Tesis dan Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor /Tahun

F. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi, atau Institusi Lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

--	--	--	--

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Pekanbaru, 25 Januari 2023
Pengusul,

Vigi Indah, M.Pd

