

BAB III

METODE PENELITIAN

1.1 Lokasi Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani korban penyalahgunaan NAPZA di Balai Rehabilitasi Sosial Pamardi Putera Provinsi Jawa Barat dilaksanakan pada :

Tempat : Balai Rehabilitasi Sosial Pamardi Putera (BRSP)
Jl. Maribaya Nomor 22 Lembang.

Waktu : 1 April – 7 Mei 2016

1.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode ini untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kelompok eksperimen yang didasarkan pada ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani korban penyalahgunaan NAPZA di BRSP.

Desain yang digunakan dalam metode eksperimen ini adalah *one group pretest posttest design*, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan.

Gambar 3.1
Pretest Posttest Control Group Design



Keterangan :

O₁ : Tes awal

X : Treatment (aktivitas fisik berupa olahraga kesehatan)

Yudhi Dwi Nusantara, 2015

PENGARUH AKTIVITAS DISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI KORBAN PENYALHGUNAAN NAPZA DI BALAI REHABILITAS SOSIAL PAMARDI PUTERA PROVINSI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

O2 : Tes akhir

Penelitian studi eksperimen *one group pretest posttest design* dirasakan lebih cocok untuk menjelaskan dan menggambarkan apakah terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani penyalahgunaan NAPZA di Balai Rehabilitasi Sosial Pamardi Putera Provinsi Jawa Barat.

Hal ini didasarkan pada jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan hasil tes psikologis client korban penyalahgunaan NAPZA di BRSPP yang dilakukan oleh pihak balai.

1.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah peserta rehabilitasi di Balai Rehabilitasi Pramudi Putera Provinsi Jawa Barat Lembang. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yakni teknik penentuan sampel dengan berdasarkan pertimbangan tertentu. Hal ini didasarkan pada kondisi psikologis client korban penyalahgunaan NAPZA di BRSPP.

1.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini adalah dengan menggunakan *Rockport Test* (tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan berjalan cepat dengan jarak yang ditempuh sejauh 1,6 km).

Gambar 3.2 **Instrumen *Rockport Test***

Tes Kebugaran *Rockport Walking*

Tujuan dari tes kebugaran *Rockport Walking* adalah untuk memantau perkembangan $VO_2\text{max}$ seorang atlet.

Alat yang dibutuhkan

Lintasan 400 meter

Stopwatch

Asisten

Cara untuk melakukan tes

Ukur berat badan Anda

Berjalan sejauh satu mil (1609 meter) secepat mungkin

Hitung waktu yang dihabiskan untuk berjalan sejauh satu mil

Segera hitung denyut jantung Anda setelah selesai berjalan (denyut jantung per menit)

Tentukan $VO_2\text{max}$ Anda

Analysis

Rumus yang digunakan untuk menghitung $VO_2\text{max}$ adalah:

$132,853 - (0,0769 \times \text{berat badan}) - (0,3877 \times \text{usia}) + (6,315 \times \text{jenis kelamin}) - (3,2649 \times \text{waktu}) - (0,1565 \times \text{denyut jantung})$

Dimana:

Berat badan dalam satuan pound (lbs)

Jenis kelamin Pria = 1 dan Wanita = 0

Waktu dinyatakan dalam hitungan menit dan 100ths menit

Denyut jantung per menit

Usia dalam hitungan tahun

Kelompok Sasaran

Tes ini cocok untuk individu yang menetap tetapi bukan untuk individu dimana tes akan menjadi kontraindikasi.

Reliabilitas/Keandalan

Reliabilitas tergantung pada seberapa ketat/tegas tes dilakukan dan pada tingkat motivasi individu untuk menjalankan tes tersebut.

Validitas/Keabsahan

Table $VO_2\text{max}$ dimuat pada Appendix A dan korelasinya tinggi jika dibandingkan dengan $VO_2\text{max}$ yang sebenarnya.

Sumber : *Performance Evaluation Test E-Book*

Tabel 3.1
Perkiraan VO₂Max *Rockport Test*

No.	Waktu Tempuh	VO ₂ Max ml/kg/menit
1	5'18" – 5'23"	62
2	5'24" – 5'29"	61
3	5'30" – 5'35"	60
4	5'36" – 5'42"	59
5	5'43" – 5'49"	58
6	5'50" – 5'56"	57

7	5'57" – 6'04"	56
8	6'05" – 6'12"	55
9	6'13" – 6'20"	54
10	6'21" – 6'29"	53
11	6'30" – 6'38"	52
12	6'39" – 6'48"	51
13	6'49" – 6'57"	50
14	6'58" – 7'08"	49
15	7'09" – 7'19"	48
16	7'20" – 7'31"	47
17	7'32" – 7'43"	46
18	7'44" – 7'56"	45
19	7'57" – 8'10"	44
20	8'11" – 8'24"	43
21	8'25" – 8'40"	42
22	8'41" – 8'56"	41
23	8'57" – 9'14"	40
24	9'15" – 9'32"	39
25	9'33" – 9'52"	38
26	9'53" – 10'14"	37
27	10'15" – 10'36"	36
28	10'37" – 11'01"	35
29	11'02" – 11'28"	34
30	11'29" – 11'57"	33
31	11'58" – 12'29"	32
32	12'30" – 13'03"	31
33	13'04" – 13'41"	30
34	13'42" – 14'23"	29
35	14'24" – 15'08"	28
36	15'09" – 16'00"	27
37	16'01" – 16'57"	26
38	16'58" – 18'02"	25
39	18'03" – 19'15"	24
40	19'16" – 20'39"	23
41	20'40" – 22'17"	22
42	22'18" – 24'11"	21

Tabel 3.2
Kategori VO₂Max *Rockport Test*

Umur	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
Wanita					
20 – 29	< 24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	49+
30 – 39	< 20	20 – 27	28 – 33	34 – 44	45+
40 – 49	< 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	42+
50 – 59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	38+
60 – 69	< 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	35+
Men					
20 – 29	< 25	25 – 33	34 – 42	43 – 52	53+
30 – 39	< 23	23 – 30	31 – 38	39 – 48	49+
40 – 49	< 20	20 – 26	27 – 35	36 – 44	45+
50 – 59	< 18	18 – 24	25 – 33	34 – 42	43+
60 – 69	< 16	16 – 22	23 – 30	31 – 40	41+

Sumber: www.gizikia.depkes.go.id

1.5 Prosedur Penelitian

Langkah – langkah penelitian dilakukan agar peneliti mudah untuk melakukan pengamatan terhadap objek yang sedang diteliti. Berikut langkah – langkah penelitian :

1. Menentukan metode penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi eksperimen *one group pretest posttest design*.
2. Menentukan populasi dan sampel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta rehabilitasi penyalahgunaan NAPZA di Balai Rehabilitasi Pramudi Putera Provinsi Jawa Barat Lembang. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yakni teknik penentuan sampel dengan berdasarkan pertimbangan tertentu.
3. Menentukan instrument tes yang akan digunakan. Instrument yang akan digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini adalah dengan menggunakan *Rockport Test* (tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan berjalan cepat dengan jarak yang ditempuh sejauh 1,6 km).

4. Mengumpulkan data dari hasil pengamatan studi lapangan dan tes kebugaran jasmani.
5. Melakukan pengolahan data dan analisis data yang diperoleh menggunakan uji statistik.
6. Membuat kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis data.

1.6 Analisis Data

Analisis data yang digunakan menggunakan analisis statistik Uji t, menganalisis pengujian yang sebenarnya ingin diketahui apakah proposi yang kita peroleh dari suatu pengamatan sejumlah sampel tertentu (ukuran sampel sebanyak n) memiliki perbedaan yang signifikan atau tidak terhadap proposi populasinya pada tingkat signifikansi tertentu (Jajat, 2014).

Adapun langkah – langkah pengolahan data yang ditempuh dalam penelitian ini, disesuaikan dengan rumus – rumus yang digunakan dalam statistika, yaitu:

1. Menyusun data dari hasil tes.
2. Mencari nilai rata – rata \bar{x} , dengan rumus: $\bar{x} = \frac{\sum Xi}{n}$

Keterangan:

\bar{x} : Nilai rata – rata

X_i : Nilai data

Σ : Jumlah

n : Jumlah sampel

3. Mencari nilai simpangan baku S^2 dari setiap kelompok, dengan menggunakan rumus: $S^2 = \frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}$

Keterangan :

S^2 : Simpangan baku

Σ : Jumlah

X_i : Nilai data

\bar{x} : Nilai rata – rata

n : Jumlah sampel

4. Menguji homogenitas sampel dengan menggunakan rumus: $F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$

Kriteria pengujian:

Tolak H_0 hanya jika $F \geq F_{\frac{1}{2}\alpha}(V_1, V_2)$ di dapat dari distribusi F sesuai dengan dk pembilang $V_1 = (n_1 - 1)$ dan penyebut $V_2 = (n_2 - 1)$. Kedua kelompok homogen jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$.

5. Menguji normalitas sampel menggunakan uji normalitas liliefors, dengan langkah – langkah sebagai berikut:
- Membuat tabel penolong untuk mengurutkan data terkecil sampai terbesar, kemudian mencari rata – rata dan simpangan baku.
 - Mencari Z skor dan tempatkan pada kolom Z_i .
 - Mencari luas Z_i pada tabel Z.
 - Pada kolom $F(Z_i)$, untuk luas daerah yang bertanda negatif maka $0,5 -$ luas daerah, sedangkan untuk luas daerah positif maka $0,5 +$ luas daerah.
 - $S(Z_i)$, adalah urutan n dibagi jumlah n.
 - Hasil pengurangan $F(Z_i) - S(Z_i)$ tempatkan pada kolom $F(Z_i) - S(Z_i)$.
 - Mencari data atau nilai yang tertinggi, tanpa melihat (-) atau (+), sebagai nilai L_o .
 - Membuat kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis:
 - Jika $L_o \geq L_{\text{tabel}}$ tolak H_0 dan H_1 diterima artinya data tidak berdistribusi normal.
 - Jika $L_o \leq L_{\text{tabel}}$ terima H_0 artinya data berdistribusi normal.
 - Mencari nilai L_{tabel} , membandingkan L_o dengan L_t .
 - Membuat kesimpulan.

6. Uji kesamaan dua rata – rata, dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Dimana :

t : nilai t yang dicari (t hitung)

\bar{X}_1 : nilai rata rata kelompok 1

\bar{X}_2 : nilai rata rata kelompok 2

S_1 : varians kelompok 1

S_2 : varians kelompok 2

n 1 : banyaknya kelompok 1

n 2 : banyaknya kelompok 2

Terima hipotesisnya jika: $-t(1 - \frac{1}{2} \alpha) < t < t(1 - \frac{1}{2} \alpha)$, dk (n - 1) Dalam hal lain (Ho) ditolak.

1.7 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di Balai Rehabilitasi Sosial Pamardi Putera sama seperti biasanya, namun dalam inti pembelajarannya menggunakan program aktivitas fisik yang sudah direncanakan oleh penulis dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kondisi fisik. Tahapan pembelajaran yang dilakukan terdiri dari tiga bagian yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan. Berikut urutan kegiatan aktivitas fisik yang akan dilaksanakan:

1. Pemanasan

Sebelum melakukan kegiatan inti, subyek diinstruksikan untuk melakukan pemanasan sesuai dengan arahan peneliti, yaitu melakukan peregangan statis, dinamis, kemudian lari mengelilingi lapangan dengan tujuan agar meningkatkan kemampuan penampilan dan mengurangi resiko cedera otot.

2. Inti

Setelah melakukan pemanasan, subjek selanjutnya melakukan kegiatan inti, yaitu melakukan aktivitas fisik berupa olahraga kesehatan. Diantaranya senam aerobik, olahraga tradisional, dan olahraga permainan.

3. Pendinginan

Dalam kegiatan pendinginan, subyek diinstruksikan untuk melakukan peregangan pasif guna meregangkan persendian dan mengurangi resiko cedera.

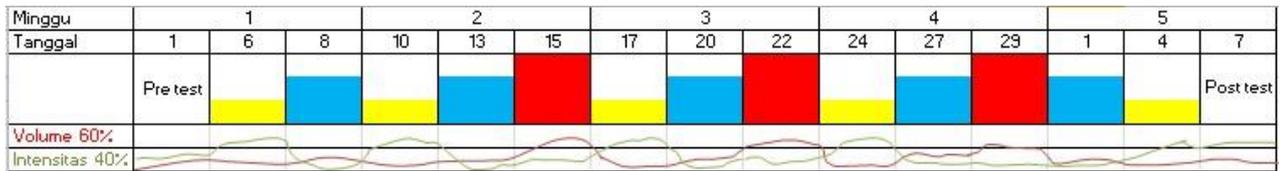
Agar pelaksanaan kegiatan aktivitas fisik dapat terorganisir dan terarah secara tepat dan bermakna, maka dalam pelaksanaannya sebaiknya berpedoman kepada prinsip – prinsip latihan secara umum, seperti prinsip kesiapan, prinsip multilateral, prinsip individualitas, prinsip beban lebih, prinsip peningkatan, prinsip kekhususan, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, dan prinsip jangka panjang menurut (Yunyun, 2007).

Disamping prinsip – prinsip latihan, ada pula komponen – komponen latihan yang dapat berperan sebagai parameter untuk menentukan ukuran nilai pelaksanaan aktivitas fisik apakah berbobot atau tidak terlihat dari volume latihan, intensitas latihan, kepadatan latihan, kompleksitas latihan, kualitas latihan, dan variasi dalam latihan menurut (Yunyun, 2007).

Maka dari itu semakin jelas bahwa dalam pelaksanaan aktivitas fisik haruslah dilakukan secara sistematis dan terperogram yang dilakukan dalam waktu relatif dan berulang – ulang agar dapat ditingkatkan secara progresif.

Tabel 3.3
Program Aktivitas Fisik di BRSPP

Messo cycle



Keterangan :

Jumat, 1 April 2016 Pukul 08.00 – 09.00	Rabu, 6 April 2016 Pukul 16.00 – 16.30	Jumat, 8 April 2016 Pukul 08.00 – 09.00
	Low	Medium
Cek kesehatan berupa cek tekanan darah dan denyut nadi	Pemanasan statis dan dinamis 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan)	Pemanasan statis dan dinamis 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan)
Pre test Jalan cepat sejauh 1,6 Km	Joging 5 keliling lapang sepak bola dengan jarak tempuh 2000 m dalam waktu 12 menit	Joging 5 keliling lapang sepak bola dengan jarak tempuh 2000 m dalam waktu 10 menit
	Pendinginan 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan)	Senam aerobik low impact selama 45 menit.
		Pendinginan 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan)

Minggu, 10 April 2016 Pukul 09.00 - 09.30	Rabu, 13 April 2016 Pukul 16.00 – 16.30	Jumat, 15 April 2016 Pukul 08.00 – 09.00
Low	Medium	High
<p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan)
Joging 3 keliling lapang sepak bola dengan jarak tempuh 1200 meter dalam waktu 8 menit	Joging 5 keliling lapang sepak bola dengan jarak tempuh 2000 meter dalam waktu 12 menit	Joging 5 keliling lapang sepak bola dengan jarak tempuh 2000 m dalam waktu 10 menit
<p>Permainan aksi reaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hitam – hijau (3 repetisi jarak 4 meter) 2. Sprint, star telungkup (3 repetisi jarak 4 meter) 	Permainan mini voli	Senam aerobik low impact selama 45 menit.
<p>Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan)

Minggu, 17 April 2016 Pukul 09.00 – 09.30	Rabu, 20 April 2016 Pukul 16.00 – 16.30	Jumat, 22 April 2016 Pukul 08.00 – 09.00
Low	Medium	High
<p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan)
Joging 3 keliling lapang sepak bola dengan jarak tempuh 1200 meter dalam waktu 8 menit	Joging 5 keliling lapang sepak bola Dengan jarak tempuh 2000 meter dalam waktu 12 menit	joging 5 keliling lapang sepak bola Dengan jarak tempuh 2000 m dalam waktu 10 menit
Permainan boy boyan (3 kemenangan)	Permainan bola tangkap (3 kemenangan dengan jumlah 5 gol)	Senam aerobik low impact selama 45 menit.
<p>Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan)

Minggu, 24 April 2016 Pukul 09.00 – 09.30	Rabu, 27 April 2016 Pukul 16.00 – 16.30	Jumat, 29 April 2016 Pukul 08.00 – 09.00
Low	Medium	High
<p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan)
Joging 3 keliling lapang sepak bola dengan jarak tempuh 1200 meter dalam waktu 8 menit	Joging 5 keliling lapang sepak bola Dengan jarak tempuh 2000 meter dalam waktu 12 menit	joging 5 keliling lapang sepak bola Dengan jarak tempuh 2000 m dalam waktu 10 menit
Permainan jala ikan (2 repetisi waktu permainan 10 menit)	Fun Futsal (3 kemenangan dan waktu permainan 5 menit)	Senam aerobik low impact selama 45 menit.
<p>Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan) 	<p>Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan)

Minggu, 1 Mei 2016 Pukul 09.00 – 09.30	Rabu, 4 Mei 2016 Pukul 16.00 – 16.30	Sabtu, 7 Mei 2016 Pukul 16.00 – 17.00
Medium	Low	
Pemanasan statis dan dinamis 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan)	Pemanasan statis dan dinamis 1. Bagian kepala (6 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian bahu (6 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 5. Bagian kaki (18 bentuk x 8 hitungan)	Cek kesehatan berupa cek tekanan darah dan denyut nadi
Joging 5 keliling lapang sepak bola Dengan jarak tempuh 2000 meter dalam waktu 10 menit	Joging 5 keliling lapang sepak bola Dengan jarak tempuh 2000 meter dalam waktu 12 menit	Post test Jalan cepat sejauh 1,6 Km
Fun Futsal (3 kemenangan dan waktu permainan 5 menit)	Pendinginan 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan)	
Pendinginan 1. Bagian kepala (2 bentuk x 8 hitungan) 2. Bagian lengan (5 bentuk x 8 hitungan) 3. Bagian pinggang (3 bentuk x 8 hitungan) 4. Bagian kaki (2 bentuk x 8 hitungan)		

