

**PENGARUH LATIHAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP
KEMAMPUAN GERAK LEMPAR PADA SISWA
KELAS V MI BENDILJATI WETAN
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Kolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Khoirur Rofi Uddin
Nim 13604221015

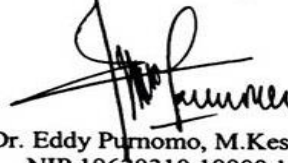
**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak lempar pada Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung” yang disusun oleh Khoirur Rofi Uddin, NIM 13604221015 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 24 Juli 2017

Pembimbing,



Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO
NIP 19620310 19900 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak lempar pada Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung” benar-benar merupakan karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang tertulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 24 Juli 2017

Yang menyatakan,



Khoirur Rofi Uddin
NIM 13604221015

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

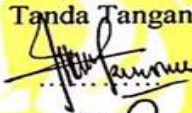
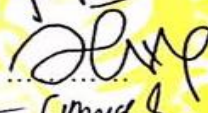

**PENGARUH LATIHAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP
KEMAMPUAN GERAK LEMPAR PADA SISWA
KELAS V MI BENDILJATI WETAN
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Disusun oleh:

Khoirur Rofi Uddin
NIM 13604221015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 08 Agustus 2017


TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|----------|
| Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO Ketua Penguji/Pembimbing |  | 27/8 17 |
| Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or Sekretaris Penguji |  | 16/8 -17 |
| Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes Penguji I (Utama) |  | 16/8 -17 |

Yogyakarta, Agustus 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Drs. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTO

“Siapa mereka yang mau berusaha, Tuhan pasti akan memberikan jalan”

(Khoirur Rofi Uddin)

“Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah”

(BJ. Habibie)

“Barang siapa ingin mutiara, harus berani terjun di laut yang dalam”

(Ir. Soekarno)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suparno dan Ibu Siti Roliyah yang telah berjuang sejak mengandung, melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kasih sayang dan kesabaran dari saya kecil sampai dewasa untuk mencapai cita-cita yang saya inginkan. Terimakasih atas seluruh cinta dan do'a yang selalu mengiringi langkahku.
2. Adikku tersayang, Muhammad Habib Afandi yang telah memberikan semangat saya selama kuliah di UNY.

**PENGARUH LATIHAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP
KEMAMPUAN GERAK LEMPAR PADA SISWA
KELAS V MI BENDILJATI WETAN
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Oleh :
Khoirur Rofi Uddin
13604221015

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya teknik gerak dasar lempar yang benar sehingga menyebabkan kemampuan gerak lempar siswa masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen design* atau eksperimen semu, dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah semua siswa kelas V di MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung yang berjumlah 31 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan gerak lempar turbo. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} = 10,447$ lebih besar dari $t_{tabel} (0,05)(30) = 2,042$ pada taraf signifikansi 0,05%, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan gerak lempar. Presentase peningkatan tersebut sebesar 29,12%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

Kata Kunci: kemampuan gerak lempar siswa, latihan, *kids athletics*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena atas rahmad dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak lempar pada Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung” dengan lancar tanpa kendala apapun.

Penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bimbingan, bantuan, dan pengarahan serta kerjasama yang diberikan oleh berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan staff pengajar yang berkualitas di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kepercayaan dan kemudahan dalam menyusun skripsi ini.
4. Dr. Subagyo, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta serta dosen penasehat akademik yang telah memberikan nasehat dan saran sehingga perkuliahan lancar.
5. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO, selaku pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberikan bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya selama kuliah sebagai bekal meraih masa depan gemilang.
7. Bapak dan Ibu staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi bantuan.
8. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.
9. Mahasiswa Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2013 kelas A yang telah memberikan kebersamaan selama kegiatan diluar maupun didalam perkuliahan berlangsung.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.

Menyadari bahwa dalam penyelesaian penelitian ini merupakan usaha yang terbaik telah dilakukan, namun selalu disadari masih banyak kekurangan karenanya kritik, saran, dan sumbangan yang membangun sangat dibutuhkan. Semoga tulisan sederhana ini dapat berarti dan semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, 24 Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Batasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA | 8 |
| A. Deskripsi Teori | 8 |
| 1. Hakikat Atletik | 8 |
| 2. Hakikat Gerak Lempar | 9 |
| 3. Hakikat <i>Kids Athletics</i> | 16 |
| 4. Hakikat Latihan | 27 |
| 5. Latihan <i>Kids Athletics</i> di MI Bendiljati Wetan | 32 |
| B. Penelitian yang Relevan | 36 |

| | |
|--|-----------|
| C. Kerangka Berpikir | 37 |
| D. Hipotesis Penelitian | 39 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 40 |
| A. Desain Penelitian | 40 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 40 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 41 |
| D. Waktu dan Tempat Penelitian | 42 |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 42 |
| F. Teknik Analisis Data | 47 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 51 |
| A. Hasil Penelitian | 51 |
| B. Pembahasan | 60 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 63 |
| A. Kesimpulan | 63 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian | 63 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 64 |
| D. Saran | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 66 |
| LAMPIRAN | 68 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Kelompok Umur dan Program Event..... | 25 |
| Tabel 2. Desain Penelitian..... | 40 |
| Tabel 3. Hasil analisis korelasi item instrumen kemampuan gerak lempar turbo..... | 43 |
| Tabel 4. Hasil reabilitas instrumen tes kemampuan gerak lempar turbo..... | 45 |
| Tabel 5. Hasil jumlah skor Pre Test dan Post Test kemampuan gerak lempar turbo, yang meliputi pegangan, gerak awalan, gerak lima langkah dan gerak pelepasan..... | 51 |
| Tabel 6. Deskripsi statistik Pre Test dan Post Test kemampuan gerak lempar turbo..... | 53 |
| Tabel 7. Distribusi frekuensi <i>pre test</i> kemampuan gerak lempar turbo..... | 54 |
| Tabel 8. Distribusi frekuensi <i>post test</i> kemampuan gerak lempar turbo..... | 56 |
| Tabel 9. Hasil penghitungan Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov test..... | 58 |
| Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas..... | 59 |
| Tabel 11. Hasil analisis Uji-t..... | 59 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Permainan menggiring bola dengan melempar bola ditengah..... | 11 |
| Gambar 2. Bermain lempar sasaran yang berbeda-beda..... | 11 |
| Gambar 3. Bermain menolak bola untuk memasukkan kedalam lingkaran simpai..... | 13 |
| Gambar 4. Menolak bola melewati atas net..... | 13 |
| Gambar 5. Bermain lempar dari ayunan samping kearah sasaran..... | 14 |
| Gambar 6. Perlombaan lempar beregu mengarah sasaran yang telah ditentukan..... | 15 |
| Gambar 7. Bermain melontar bola kegawang lawan..... | 16 |
| Gambar 8. Bermain melontar bola ke jarak yang bervariasi..... | 16 |
| Gambar 9. Arena <i>Kanga's Escape</i> | 19 |
| Gambar 10. Arena <i>Frog Jump</i> | 20 |
| Gambar 11. Arena <i>Turbo Throwing</i> | 24 |
| Gambar 12. Arena formula 1..... | 25 |
| Gambar 13. Diagram <i>pre test</i> kemampuan gerak lempar turbo..... | 55 |
| Gambar 14. Diagram <i>post test</i> kemampuan gerak lempar turbo..... | 57 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi..... | 68 |
| Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian..... | 69 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian..... | 70 |
| Lampiran 4. Surat Pernyataan Guru Pendidikan Jasmani..... | 71 |
| Lampiran 5. Presensi Kehadiran Siswa Kelas V..... | 72 |
| Lampiran 6. Program Latihan..... | 73 |
| Lampiran 7. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Lempar Turbo..... | 83 |
| Lampiran 8. Uji Validitas..... | 87 |
| Lampiran 9. Uji Reliabilitas..... | 90 |
| Lampiran 10. Data Rubrik Penilaian Pre Test..... | 91 |
| Lampiran 11. Data Rubrik Penilaian Post Test..... | 92 |
| Lampiran 12. Statistik Data Penelitian..... | 93 |
| Lampiran 13. Uji Normalitas..... | 94 |
| Lampiran 14. Uji Homogenitas..... | 95 |
| Lampiran 15. Nilai-nilai dalam tabel Uji Homogenitas..... | 96 |
| Lampiran 16. Uji T..... | 97 |
| Lampiran 17. Tabel Nilai-nilai dalam Distribusi T..... | 98 |
| Lampiran 18. Dokumentasi..... | 99 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam meningkatkan sumberdaya manusia yang sehat dan bugar. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di Sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi afektif, kognitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis, diadakan oleh sekolah untuk membengkitkan minat berolahraga sejak usia dini.

Atletik yang terdiri dari banyak gerakan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan kunci dasar pengalaman gerak pada anak-anak atau remaja secara komperhensif. Berikut gambaran tentang bagaimana atletik diterapkan dalam sebuah aktivitas kegiatan *kids athletics*. Dasar gerak jalan cepat ke depan satu garis atau jalan disebelah dalam garis menyilang, jalan diatas garis dalam bentuk lurus, berkelok-kelok, melingkar, persegi atau bentuk lainnya. Dasar gerak lari, lari kedepan, lari kebelakang dan lari kesamping. Melakukan gerakan lari dengan gerakan cepat dan lambat, lari dengan menggunakan koordinasi gerak tungkai dan lengan, lari langkah pendek dan terus menerus, lari dengan menggunakan peralatan melewati rintangan gawang.

Dasar gerak lempar dengan tangan kanan, kiri, maupun dengan dua tangan, lempar arah jauh dan tinggi, lempar dengan alat yang digunakan untuk lempar turbo dalam *kids athletics*. Dasar gerak lompat dengan kedua kaki atau

kanan, kiri, lompat dari posisi berdiri atau dengan awalan ancap-ancang gerakan dalam bentuk lompat jongkok, gerakan dasar tersebut merupakan bagian penting dalam meletakkan kemampuan gerak dasar dalam lompat katak didalam *kids athletics* agar menjadi lebih terampil sehingga dapat mengimplementasikan ketika melakukan gerakan pada cabang olahraga lainnya.

MI Bendiljati Wetan berada di Jalan Pesantren Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. MI Bendiljati Wetan adalah salah satu sekolah yang memiliki siswa-siswi berprestasi dibidang olahraga diantaranya sepak bola, voli, dan futsal. Kurangnya prestasi yang diraih siswa-siswi MI Bendiljati Wetan mayoritas duduk di kelas V, pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar dalam kompetisi antar sekolah se-kecamatan maupun daerah. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga atletik khususnya nomor lempar yaitu kemampuan fisik, teknik dan psikis. Kemampuan tersebut harus ditingkatkan secara seimbang agar mendapat hasil yang maksimal saat kompetisi. Pada saat peneliti mengikuti berbagai informasi mengenai perkembangan siswa-siswi MI Bendiljati Wetan serta menyaksikan para siswa-siswi tersebut berkompetisi, terlihat bahwa siswa-siswi MI Bendiljati Wetan yang sebagian besar kelas V dalam perlombaan atletik khususnya nomor lempar, belum bisa memaksimalkan kemampuannya dengan baik. Sebagian besar siswa-siswi kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung yang mengikuti lomba atletik khususnya nomor lempar mengalami kesalahan pada teknik dasar gerakan lempar dan

pada saat lari awalan. Teknik yang mereka pelajari saat latihan, tidak seluruhnya mereka terapkan saat perlombaan, sehingga mengurangi performa saat bertanding dan hasil yang dicapai pun kurang maksimal.

Teknik kemampuan gerak lempar dibagi menjadi 4, yaitu posisi awalan, lari awalan lima langkah, pelepasan dan pemulihan. Tujuan dari tahap-tahap gerakan ke dasar gerak lempar yang lengkap dan sempurna. Yang perlu diperhatikan dalam latihan adalah perlu menyempurnakan gerakan secara urut, mengontrol, mengkoreksi sikap dan posisi, baik menggunakan turbo maupun bola yang ukurannya dan beratnya berbeda-beda (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 144). Teknik lari awalan lima langkah dan teknik gerakan pelepasan merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar dalam gerak dasar lempar. Latihan teknik dasar lempar bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lempar yang sistematis.

Kendala yang sering dialami oleh anak didik di MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung pada olahraga atletik khususnya pada gerak dasar lempar sangat kurang, karena umumnya siswa kurang memahami teknik gerak dasar lempar yang benar dan guru masih monoton dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar sehingga siswa kurang termotivasi saat melaksanakan kegiatan pembelajaran dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti olahraga atletik, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan atau metode latihan yang diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal.

Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam lemparan yang masih rendah, dikarenakan alat yang digunakan dalam pembelajaran masih belum sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar yang masih menggunakan peralatan setandar diantaranya lembing, peluru dan cakram. Siswa menjadi sangat berhati-hati dalam menggunakan alat tersebut agar tidak membahayakan bagi mereka saat pembelajaran berlangsung. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan gerak lempar, selama ini kegiatan latihan atletik diselenggarakan dengan metode yang kurang bervariasi dan monoton. Adanya metode baru diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi berlatih siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

Melihat permasalahan tersebut penulis tertarik untuk memberikan penerapan latihan *kids athletics*. *Kids athletics* merupakan suatu miniatur dari kegiatan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa, karena di dalam aktivitas *kids athletics* terdapat unsur-unsur yang memperhatikan gerakan yang menyenangkan, yang cenderung dapat memotivasi bagi anak-anak. *Kids athletics* yang disajikan antara lain: 1) Grup *event* lari/sprint yang terdiri dari lari gawang, lari *slalom* (belok-belok), lari formula satu dan lari daya tahan; 2) Grup *event* lompat yang terdiri dari lompat jauh galah, lompat tali (*rope skipping*), lompat jongkok kedepan, jingkat silang (*cross hopping*) dan lari tangga (*ladder running*); 3) Grup *event* lempar yang terdiri dari melempar sasaran, lempar lembing anak-anak, lempar dari sikap berlutut, lempar kebelakang lewat atas kepala dan lempar dengan putaran.

Kids athletics banyak menyajikan bagaimana pendekatan dalam memberikan pengalaman gerak dasar dalam atletik. Penjasorkes di sekolah dasar dengan penyajian latihan *kids athletics* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak lempar khususnya bagi siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung dengan konsep bermain *kids athletics* akan berpotensi untuk meningkatkan prestasi dalam nomor lempar. Anak akan memiliki wawasan yang lebih luas dalam latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar bagi siswa kelas V MI Bendiljati Wetan yang sebenarnya manfaat atletik juga sebagai pendorong siswa untuk lebih suka dalam pelajaran atletik. Pengembangan potensi anak sebagai calon atlit merupakan modal yang sangat berharga, karena semua dilahirkan dengan potensi yang harus dikembangkan.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Kids Athletics* terhadap Kemampuan Gerak Lempar pada Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih kurangnya prestasi siswa-siswi kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung dalam atletik nomor lempar.
2. Masih rendahnya kemampuan gerak dasar lempar yang dimiliki siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

3. Belum ada variasi latihan sehingga siswa-siswi kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung mengalami penurunan motivasi dalam berlatih.

C. Batasan Masalah

Dari berbagai permasalahan yang muncul maka perlu adanya batasan masalah agar pembahasan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Peneliti hanya membahas mengenai pengaruh latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan apakah penggunaan latihan *kids athletics* dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah penggunaan metode latihan *kids athletics* dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a) Manfaat Teoritis

- a. Menemukan pengetahuan baru mengenai penggunaan metode latihan *kids athletics* dalam pembelajaran atletik pada gerak dasar lempar.
- b. Mengembangkan pengetahuan dalam bidang pendidikan sehingga dapat membantu meningkatkan mutu pendidikan.

b) Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Memberi masukan berupa pengetahuan dan informasi kepada guru penjas bahwa didalam pembelajaran gerak dasar lempar terdapat salah satu metode mengajar yang menyenangkan yaitu dengan latihan *kids athletics*. Sehingga dengan menerapkan metode tersebut diharapkan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan optimal.

b. Bagi Peserta Didik

Memberikan pengalaman baru dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lempar dan meningkatkan prestasi siswa.

c. Bagi Sekolah

Memberikan masukan serta gagasan baru mengenai proses pembelajaran atletik selain itu sekolah juga memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Atletik

Menurut Eddy purnomo dan Dapan (2013: 1) menyatakan bahwa: "Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar". Bila dilihat dari arti atau istilah "Atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti "Lomba atau Perlombaan". Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan sebagainya. Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lempar dan lompat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai "ibu atau induk" dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut *mother of sport*. Alasannya adalah karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba, mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha dalam mempertahankan hidupnya, bahkan menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 3).

Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 7) Atletik merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental,

sosial dan imosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik yang merupakan dasar gerak dari hampir setiap aktifitas olahraga, seperti bagaimana orang berjalan dengan gerakan yang baik dan benar, bagaimana cara berlari yang baik dan benar, bagai mana cara melakukan gerak lempar yang bisa diteransfer ke dalam bentuk gerakan yang similar secara baik dan benar, dan bagai mana gerak dasar lompat yang baik dan benar, sehingga menjadikan setiap gerakan itu menjadi lebih efisien dan efektif (Didik Zafar sidik, 2010: 9)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, jalan, lari, lompat dan lempar. Juga merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental sosial dan imosional yang serasi, selaras dan seimbang dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan.

2. Hakikat Gerak Lempar

Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 121) lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.

Setiap nomor memiliki kekhususan pembatasan yang meliputi:

- a) Karakter peralatan yang digunakan (ukuran, berat, dan kualitas aerodinamika).
- b) Keterbatasan ruang (lingkaran tolak peluru, panjang jalur awalan lempar lembing, garis sektor lemparan).
- c) Tuntutan teknik yang di tentukan oleh peraturan yang berpengaruh kepada urutan gerak yang membuatnya unik.

Bagaimanapun, ada sejumlah hal umum yang sangat penting diantara lemparan-lemparan yang berbeda, memahami hal itu akan menolong pelatih dalam bekerja sama dengan atlet untuk setiap nomor. Tujuan nomor lempar adalah untuk mengukur maksimal jarak tempuh alat (Didik Zafar sidik, 2010: 89)

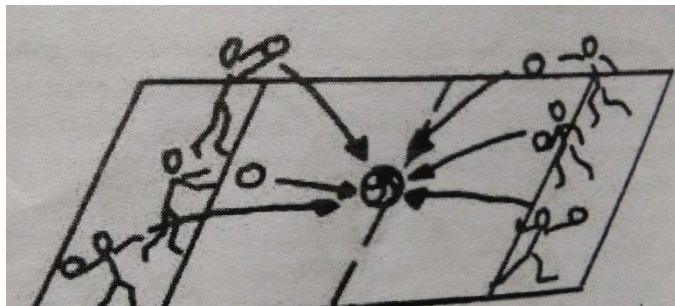
Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gerakan lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan kekuatan ke depan atau ke atas yang memiliki kekhususan cara dan teknik yang sesuai dengan nomor lemparan, baik lempar lembing, lempar martil, tolak peluru, dan lempar cakram. Bertujuan untuk mengukur maksimal jarak tempuh.

a) Lempar Lembing

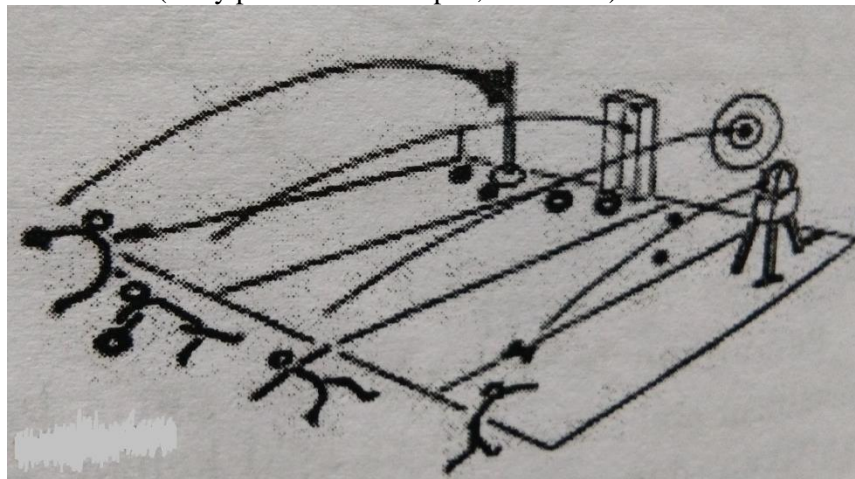
Menurut Eddy purnomo dan Dapan (2013: 135) lempar lembing mempunyai kekhususan bila dibandingkan dengan lempar cakram dan tolak peluru, dimana lempar lembing tidak ditentukan oleh tinggi berat badan dan kekuatan maksimum si atlet, tetapi membutuhkan power dan kekuatan khusus lempar si atlet sebagai hasil dari panjang nya lari awalan. Secara teknis, lembing hanya dapat dilempar dengan baik bila dilakukan dengan irama, timing serta koordinasi gerakan yang halus yang dimulai dari kaki, tungkai, torso dan lengan.

Pembelajaran dari lempar lembing dengan bermain (game) bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (movement problem based learning) lempar lembing secara umum, khususnya lempar lembing secara tidak langsung, dan

cara lempar lembing yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap lempar lembing serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lempar lembing adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Permainan menggiring bola dengan melempar bola ditengah (Eddy purnomo dan Dapan, 2013: 140)

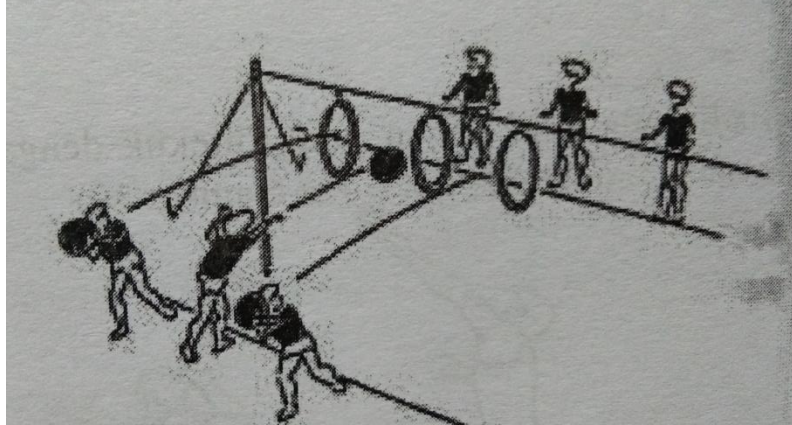


Gambar 2. Bermain lempar sasaran yang berbeda-beda (Eddy purnomo dan Dapan, 2013: 140)

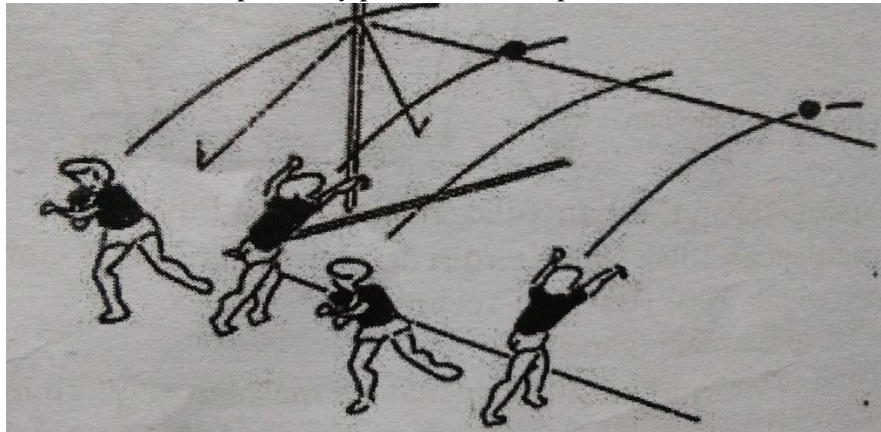
b) Tolak Peluru

Menurut Eddy purnomo dan Dapan (2013: 123) tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar. Nomor ini mempunyai karakteristik sendiri, yaitu, peluru tidak dilemparkan, tetapi ditolak atau di dorong dari bahu dengan satu tangan sesuai dengan peraturan IAAF. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan, biasanya berat peluru untuk perlombaan sifatnya nasional dan olimpiade untuk putra 7,25 kg dan putri 4 kg.

Ada beberapa persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang penolak peluru yaitu: kekuatan, terutama kekuatan maksimum, power, dan kekuatan saat menolak. Selain itu, juga kecepatan bergerak, dan semua ini harus dapat dikoordinasikan menjadi suatu gerak yang dinamis. Meningkatkan gerak dasar tolak peluru dengan permainan bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (movement problem based learning) tolak peluru secara umum khususnya tolak peluru secara tidak langsung, dan cara tolak peluru yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap penolak peluru serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain tolak peluru adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian. Beberapa bentuk materi yang diberikan seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 3. Bermain menolak bola untuk memasukkan kedalam lingkaran simpai (Eddy purnomo dan Dapan, 2013: 130)



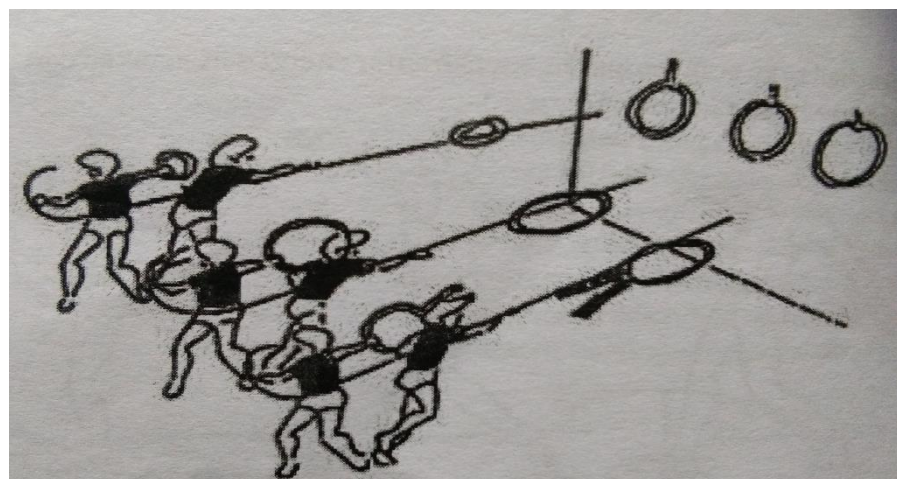
Gambar 4. Menolak bola melewati atas net (Eddy purnomo dan Dapan, 2013: 130)

c) Lempar Cakram

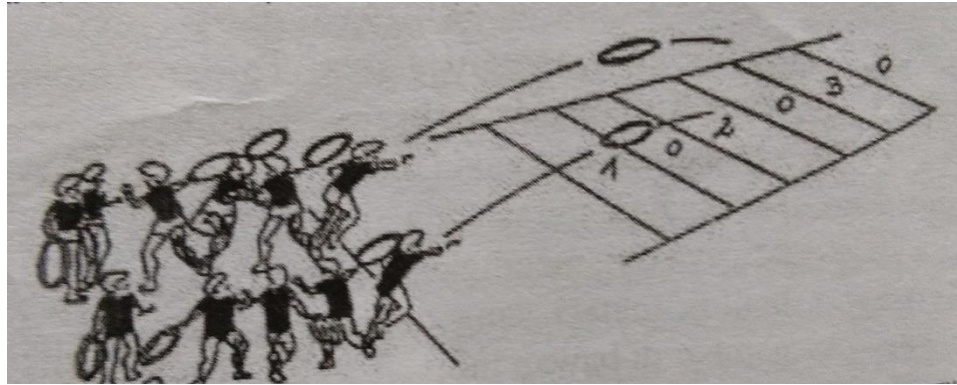
Kemampuan seorang pelempar cakram membutuhkan beberapa kemampuan biomotorik yaitu: kekuatan (kekuatan maksimum, kekuatan kecepatan dan kekuatan melempar), koordinasi dan kecepatan. Karakteristik fisik pelempar cakram yang baik mempunyai tubuh yang tinggi, kuat dan memiliki kecepatan gerak, daya koordinasi yang baik serta mobilitas khusus. Selain itu, harus juga dimiliki seorang pelempar adalah tingkat kekuatan maksimum dan kekuatan kecepatan otot-otot pada waktu bergerak, kekuatan

lempar reaktif bagi gerak percepatan akhir dari cakram (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 145).

Kemampuan koordinasi yang tinggi diperlukan saat si pelempar bergerak memutar $1\frac{1}{2}$ putaran, serta kemampuan mempertahankan keseimbangan dan mengerem gerakan dan melakukan lemparan kearah sasaran. Pembelajaran dari lempar cakram dengan bermain (game) bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (movement problem) lempar cakram secara umum khususnya lempar cakram secara tidak langsung, dan cara lempar cakram yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap lempar cakram serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lempar cakram adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan melempar, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 5. Bermain lempar dari ayunan samping kearah sasaran (Eddy purnomo dan Dapan, 2013: 150)



Gambar 6. Perlombaan lempar beregu mengarah sasaran yang telah ditentukan (Eddy purnomo dan Dapan, 2013: 150)

d) Lontar Martil

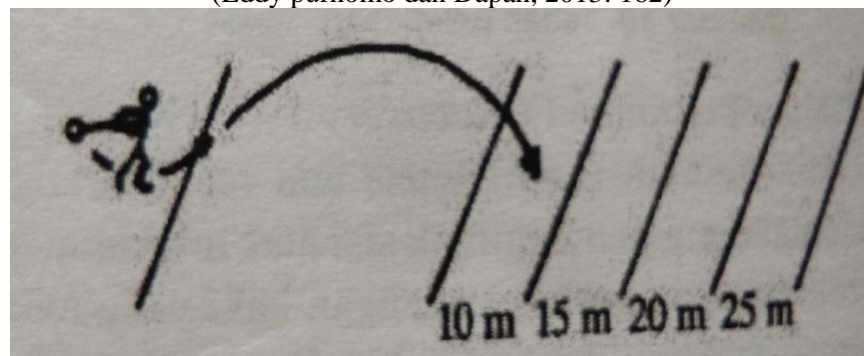
Persyaratan utama bagi penolak pluru dan lempar lembing untuk menjadi atlet andal adalah tinggi badan. Bagi atlet lontar martil, namun tinggi badan tidak menjadi persyaratan penting. Hasil penelitian yang dilakukan Gunlack tahun 1960 pada waktu olimpiade di Roma menemukan bahwa tinggi atlet peserta lomba lontar martil rata-rata 183,6 cm dengan berat badan rata-rata 99 kg. Meskipun tinggi badan tidak tampak sedemikian penting, kecenderungan pengembangan yang modern bagi atlet elit dalam lontar martil menentukan batas berat badan sekitar 90-95 kg dan tinggi badan sekitar 185-198 cm. Tambahan sebagai pelontar martil, idealnya harus memiliki koordinasi yang baik selama berputar (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 155).

Pembelajaran lontar martil dengan bermain (game) bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (movement problem based learning) lontar martil secara umum, khususnya lontar martil secara tidak langsung, dan cara lontar martil yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap lontar martil serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada

akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lontar martil adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan melempar, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 7. Bermain melontar bola kegawang lawan
(Eddy purnomo dan Dapan, 2013: 162)



Gambar 8. Bermain melontar bola ke jarak yang bervariasi
(Eddy purnomo dan Dapan, 2013: 162)

3. Hakikat *Kids Athletics*

Menurut Bjorn Wangeman (2002: 5), pada musim semi 2001, kelompok kerja IAAF mengambil prakarsa dan mengembangkan bahwa: suatu konsepsi tentang event untuk anak-anak yang menggambarkan suatu

keberangkatan nyata dari atletik model orang dewasa konsepsi tersebut selanjutnya diberi nama sebagai “*kids athletics*”. *Kids Athletics* adalah cabang olahraga atletik khusus untuk anak-anak yang dilakukan secara individu maupun kelompok dalam bentuk perlombaan sehingga melatih anak untuk berkompetisi dalam permainan yang menyenangkan.

Kids athletics memberikan kegembiraan yaitu merupakan latihan-latihan event baru dan gerakan-gerakan wajib yang beragam dan memerlukan dalam lingkup suatu team pada lokasi yang berbeda-beda didalam lingkungan arena lomba. Event ini memungkinkan bagi suatu jumlah yang besar anak-anak untuk berpartisipasi di dalamnya dalam kemungkinan area yang terdekat dan di dalam suatu periode waktu yang dapat ditentukan.

Menurut Bjorn Wangeman (2002: 6) menyatakan bahwa maksud dan tujuan dari terwujudnya konsepsi *kids athletics* adalah:

- a. Bahwa dengan jumlah yang besar anak-anak dapat diaktifkan pada saat yang bersamaan.
- b. Bahwa bentuk gerakan atletik dasar dengan beragam gerakan dapat dilakukan dengan mudah oleh anak-anak.
- c. Dapat menyumbangkan hasil yang baik bukan hanya anak-anak yang kuat dan cepat saja tapi merupakan kerja tim yang solid.
- d. Bahwa suatu sifat dari petualangan masuk dalam program menawarkan suatu pendekatan kepada atletik yang sesuai dengan anak-anak.
- e. Susunan dan sistem penilaian terhadap event adalah mudah didasarkan atas urutan tingkatan dari tiap-tiap tim.
- f. Bahwa atletik ditawarkan sebagai suatu event tim campuran (putra dan putri).
- g. Bahwa dalam pelaksanaan perlombaan diperlukan beberapa asisten dan juri.

Kids Athletics yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia Sekolah Dasar sesuai dengan kebijakan POA. Nomor-nomor perlombaannya antara

lain: Sprint dan Gawang (*Kanga's Escape*), Lompat Jauh dari Berdiri (*Frog Jump*), Lempar Turbo (*Turbo Throwing*), *Sprint*, Gawang dan Slalom (Formula 1).

a. Sprint dan Gawang (*Kanga's Escape*)

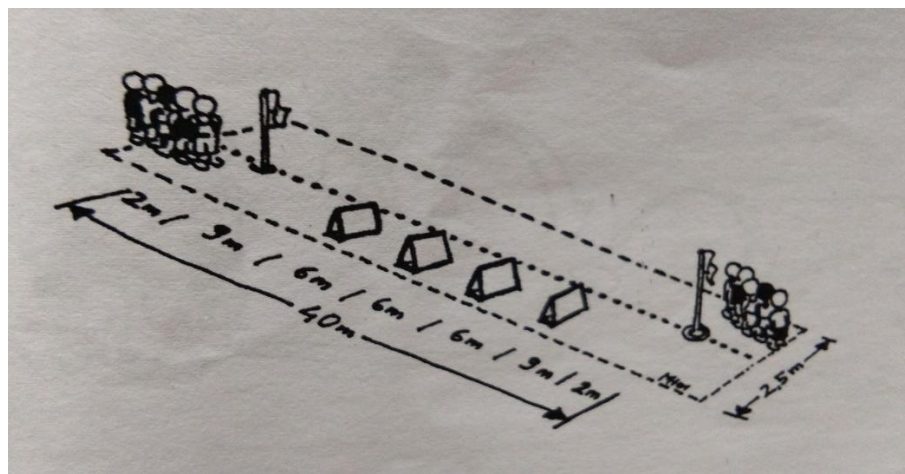
Sprint/Gawang yaitu estafet bolak-balik dengan kombinasi sprint dan gawang prosedurnya dua lintasan setiap tim, satu dengan gawang dan satunya tidak. Dua orang dalam tim berdiri disatu sisi dan dua lainnya disisi sebrangnya. Peserta pertama start dari start berdiri dan berlari tanpa gawang. Pada akhir lintasan memberikan gelang estafet (gelang diberikan di belakang bendera) ke pelari nomor dua yang meneruskan lari melewati gawang. Pelari kedua start dengan posisi berdiri dan lari melewati gawang sampai ujung lintasan dan memberikan gelang estafet ke pelari ketiga pelari ketiga berlari tanpa melewati gawang dan memberikan kepelari keempat dan seterusnya sampai semua pelari melakukan lari tanpa gawang dan dengan gawang.

Ketiga adalah pelari terakhir melewati gawang dan diambil waktunya. Gelang estafet dibawa dengan tangan kanan dan diberikan kepada pelari selanjutnya yang menerima juga dengan tangan kanan. Satu tim terdiri dari 4 anak yaitu 2 anak laki-laki dan 2 anak perempuan, dengan urutan pelari pertama perempuan, pelari kedua laki-laki, pelari ketiga perempuan dan pelari keempat laki-laki.

Penilaian dilakukan berdasarkan waktu: tim pemenang adalah tim yang paling cepat menyelesaikan sprint/gawang. Peralatan yang digunakan antara

lain: 1 stopwatch, 1 kartu event/pos, 4 gawang (tinggi 50 cm dan jarak 6 meter antar gawang), 2 tanda/tongkat bendera, 1 gelang estafet.

Rangkaian gerakan *Kanga's Escape* dapat melatih kecepatan dan kelincihan dalam berlari dan melompat, selain itu juga dapat membentuk kepribadian antar siswa untuk bekerjasama, karena *Kanga's Escape* merupakan kerjasama tim dan tidak mungkin bisa menang jika dalam satu tim tidak saling mensupport.



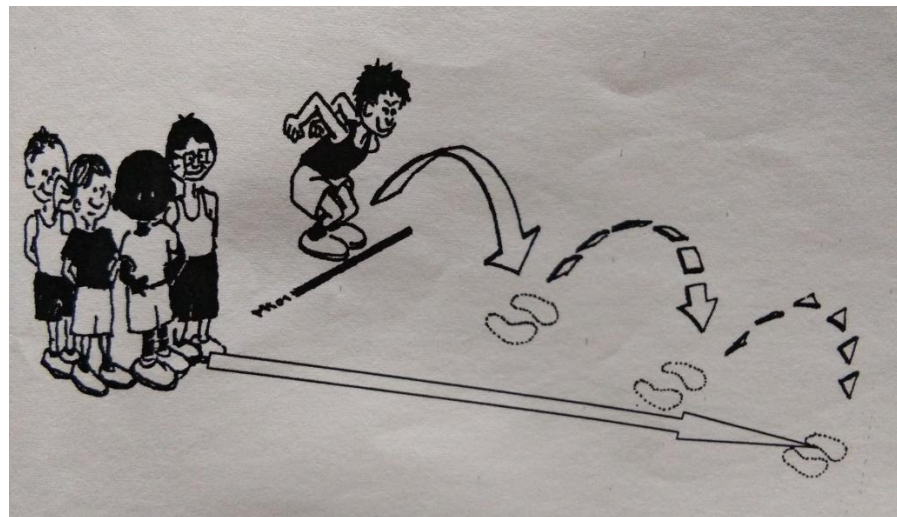
Gambar 9. Arena *Kanga's Escape*
(Ria Lumintuarso, 2011: 90)

b. Lompat Jauh dari Berdiri (*Frog Jump*)

Lompat jauh dari berdiri yang dilakukan dengan menggunakan dua kaki kedepan dari posisi *squart*. Prosedurnya dari garis start seorang peserta melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan tumpuan dan mendarat dengan dua kaki. Petugas memberi tanda pada bagian tubuh yang terdekat dari garis start (tumit). Bila peserta jatuh kebelakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis start. Titik pendaratan peserta pertama adalah titik awalan peserta kedua dan seterusnya.

Lomba diselesaikan setelah anggota tim terakhir meloncat dan mendarat serta diberi tanda pada pendaratannya. Gerakan ini dilakukan sebanyak dua kali, dan hasil terbaik yang digunakan. Penilaian setiap anggota tim berlomba, dan jumlah jarak yang dicapai oleh 4 peserta anggota tim adalah hasilnya. Peralatan yang digunakan antara lain: 1 meteran, alat penanda, 1 kartu loba.

Gerakan pada lompat jauh dari berdiri atau *Frog Jump* dapat melatih kekuatan otot kaki anak dan keberhasilan dari lompat katak adalah tingkat kekuatan otot kaki anak, semakin sering anak berlatih meloncat maka akan semakin baik juga hasil lompatannya.



Gambar 10. Arena *Frog Jump*
(Ria Lumintuarso, 2011: 92)

c. Lempar Turbo (*Turbo Throwing*)

Lempar turbo adalah salah satu kegiatan nomor lempar pada *kids athletics*, yaitu kegiatan melempar dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu (Ria Lumintuarso, 2011:92). Turbo atau rudal adalah lembing yang

terbuat dari paralon 3 dim dengan ujung yang terbuat dari kayu dan ekor imprabot atau spon, panjang turbo adalah 40 cm dengan masa yang cukup ringan bagi anak usia sekolah dasar.

Seperti lempar lembing dewasa, tatacara melakukan lempar turbo diawali dengan awalan, kemudian anak melempar turbo tersebut ke daerah lemparan yang dibatasi dengan garis lempar. Faktor keamanan dalam pembelajaran turbo juga penting untuk diperhatikan seperti peraturan kapan harus melempar turbo dan kapan mengambil turbo kembali harus dipatuhi oleh seluruh siswa.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013: 136) dalam lempar turbo, teknik dasar yang diajarkan dapat dirinci menjadi tahapan-tahapan antara lain: (1) lari awalan, (2) lari lima langkah, (3) melepaskan lemparan turbo, (4) pemulihan. Pada saat gerakan tahapan awalan, pelempar turbo mempercepat gerakan atau akselerasi, dalam tahapan gerak lima langkah berirama, gerakan dipercepat lebih lanjut dan pelempar mempersiapkan tahapan pelepasan turbo, dalam tahapan pelepasan turbo, dihasilkan kecepatan tambahan dan ditranfer kepada turbo sebelum dilepaskan, dalam tahap pemulihan, pelempar menahan dan menghindari berbuat kesalahan.

a) Fase Lari Awalan / Ancang – aancang

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013: 136) latihan pada fase ini bertujuan untuk mempercepat gerakan melempar turbo, oleh karena itu sifat-sifat yang perlu diperhatikan oleh seorang pelempar adalah:

1. Pada saat awalan, turbo dipegang horizontal/mendatar diatas bahu.
2. Bagian atas turbo dinaikkan diatas kepala.

3. Lengan pada saat membawa turbo diupayakan tetap tenang dan setabil (tidak bergerak ke depan atau belakang).
4. Lari percepatan dilakukan secara rileks, terkontrol dan berirama (6 – 12 langkah).
5. Lari percepatan dalam pengambilan awalan diupayakan sampai mencapai kecepatan optimal, dan diperhatikan atau ditingkatkan dalam lari lima langkah berirama.

b) Fase Lari 5 langkah Berirama Untuk Langkah Implus

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013: 137) pada fase lari lima langkah berirama untuk langkah implus ini dimaksudkan untuk menenmpatkan dan mempersiapkan badan pada saat akan melakukan pelepasan turbo, oleh karena itu, sifat-sifat teknik yang harus diperhatikan oleh seorang pelempar diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Dorongan kaki dilakukan secara aktif dan mendarat dari telapak kaki kiri, hal ini dilakukan agar tidak kehilangan kecepatan.
2. Lutut kanan diayunkan ke depan (tidak ke atas).
3. Badan dibawa condong kebelakang (kaki dan badan mengikuti turbo).
4. Bahu kiri dan kepala menghadap ke arah lemparan.
5. Proses lengan yang digunakan untuk melempar dan poros bahu adalah sejajar.
6. Langkah impuls adalah dilakukan dengan lebih panjang dibandingkan dengan langkah pelepasan.

c) Tahap Melempar Turbo

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013: 138) pada tahap melempar turbo dari tangan menuju ke sasaran, ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai berikut:

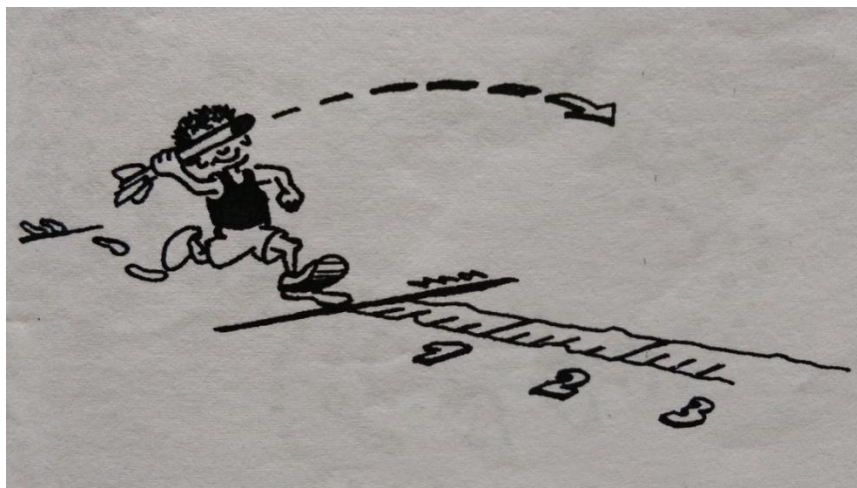
1. Gerakan melempai ini segera dimulai sesaat setelah kaki belakang menyentuh tanah mengikuti gerakan langkah menyilang.
2. Berat badan hendaknya diletakkan diatas kaki belakang yang di benggokkan dengan punggung didorong ke belakang.
3. Tangan yang memegang turbo tetap direntangkan ke belakang dan lengan hendaknya tetap lurus.

4. Begitu kaki belakang mengarahkan gerak pinggul dan dada ke depan, kaki kiri ditarik secepat mungkin kemudian ditempatkan lurus ke arah lemparan.
5. Setelah menempatkan kaki kiri sedikit ditekuk, kokohkan sudut batang tubuh.
6. Pada saat itu juga, seluruh tubuh bagian sisi kiri pelembar hendaknya dikokohkan otot-ototnya dengan cara menarik lengan kiri dan menempatkannya disisi pinggul kiri dalam posisi menyiku.
7. Efek dari menghentikan gerak salah satu sisi tubuh sangat penting dalam meningkatkan kecepatan gerak sisi lainnya, di sisi gerakan tadi akan menyebabkan pinggul kanan berputar dengan cepat.
8. Begitu pinggul digerakkan kedepan dengan cepat, gerakan tangan melambai lurus segera dimulai.
9. Sebelum lengan bawah direntangkan untuk memberikan tenaga akhir pada turbo, lengan akan melewati kepala dengan siku lebih tinggi dari tangan.
10. Titik pelepasan turbo dapat dikatakan hampir tegak lurus diatas kepala kiri.

d) Tahap Gerakan Keposisi Semula

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013: 139) gerakan kembali ke posisi semula setelah melempar turbo adalah tahap terakhir dari serangkaian gerakan tahapan lempar turbo. Beberapa hal yang penting untuk diperhatikan dalam melakukan gerakan kembali ke posisi semula adalah sebagai berikut:

1. Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan sesaat setelah turbo dilemparkan dan lepas dari tangan.
2. Gerakan kembali ke posisi semula sama sekali tidak boleh diabaikan sebelum turbo lepas dari tangan.
3. Gerakan kembali ke posisi semula, terjadi atas gerakan kaki kanan ke depan dan mengambil langkah lari untuk menjaga tubuh tetap lurus.
4. Berat badan pada kondisi ini langsung dipindahkan ke kaki kanan yang ditekuk untuk mengurangi momentum ke depan.



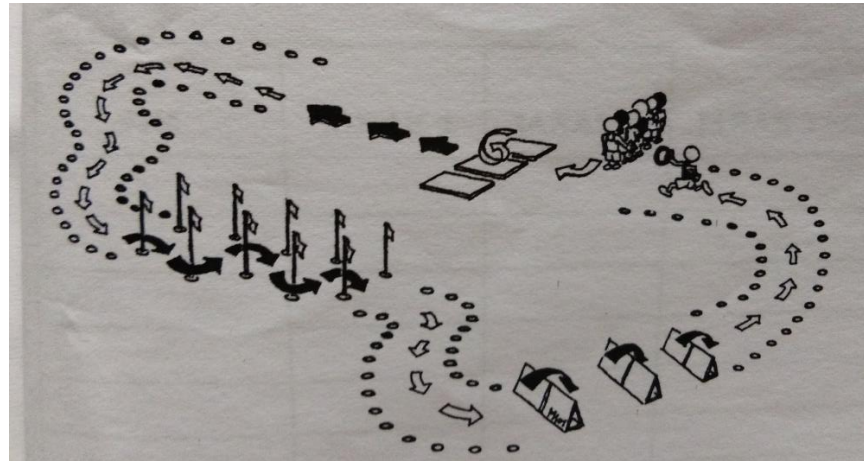
Gambar 11. Arena *Turbo Throwing*
(Ria Lumintuarso, 2011: 94)

d. *Sprint*, Gawang dan Slalom

Formula 1 yaitu estafet dengan kombinasi sprint, gawang dan slalom. Dengan ketentuan keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari, gawang, dan slalom (perhatikan gambar). Gelang estafet digunakan sebagai alat perpindahan. Setiap peserta harus memulai rangkaian aktifitas dengan melakukan roll depan atau samping diatas matras. Setiap peserta harus melakukan aktivitas sepanjang lintasan secara lengkap dan memberikan gelang kepada peserta selanjutnya. Sekali start dapat dilakukan enam tim secara bersamaan.

Penilaian dilakukan dengan melihat catatan waktu yang dicapai oleh setiap tim. Demikian juga dengan tim selanjutnya sesuai dengan catatan waktunya. Peralatan yang digunakan: 9 gawang, 10 tongkat/tiang slalom (jarak 1 meter tiap tiang), 3 matras, sekitar 30 tanda lintasn, 1 stopwatch dan 1 kartu lomba.

Gerakan pada formula 1 merupakan rangkaian gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kelincahan dalam memewati rintangan baik melompat ataupun slalom serta daya tahan kardiorespirasi.



Gambar 12. Arena formula 1
(Ria Lumintuarso, 2011: 96)

Menurut Bjorn Wangeman (2002: 8) kelompok umur dalam *kids athletics* digelar dalam tiga kelompok umur. Kelompok I untuk anak-anak usia 8-9 tahun, kelompok II untuk anak usia 10-11 tahun dan kelompok III untuk anak usia 12-13 tahun.

Tabel 1. Kelompok Umur dan Program Event (Bjorn Wangeman, 2002: 10)

| Kelompok Umur | I | II | III |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|
| Umur (dalam tahun) | 8-9 | 10-11 | 12-13 |
| Group Event Lari/sprint | | | |
| Lari sprint/lari gawang | - | x | x |
| Lari sprint/lari slalom (belok-belok) | - | - | x |

| | | | |
|---------------------------------|----------|----------|-----------|
| Lari “Formula Satu” | x | x | x |
| Lari daya tahan (endurance) | x | x | x |
| Group Event Lompat | | | |
| Lompat jauh galah | - | x | x |
| Lompat tali (rope skipping) | x | - | - |
| Lompat jongkok ke depan | x | x | - |
| Jingkat silang (croos hopping) | x | x | x |
| Lari Tangga (ladder running) | - | - | x |
| Group Event Lempar | | | |
| Lempar sasaran | x | x | - |
| Lempar lembing anak-anak | x | x | x |
| Lempar dari sikap berlutut | x | - | - |
| Lempar belakang via atas kepala | - | - | x |
| Lempar dengan putaran/rotasi | - | x | x |
| Jumlah Event | 8 | 9 | 10 |

Dijadikannya *Kids Athletics* sebagai pembelajaran di Sekolah Dasar diharapkan atletik semakin digemari oleh anak-anak dan bibit-bibit baru semakin banyak ditemukan, dalam *Kids Athletics* olahraga atletik dibuat lebih menarik dan mudah dilakukan karena banyak mengandung permainan dan dipertandingkan dalam nomor beregu sehingga tidak menimbulkan rasa bosan selain itu juga tidak membedakan kategori putra dan putri.

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem teratur, metodis serta berulang-ulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Sukadiyanto (2011: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Disimpulkan dari pendapat di atas bahwa pengertian latihan merupakan aktifitas fisik dengan perencanaan, tersusun dan dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang meningkat atau untuk meningkatkan kebugaran jasmani sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Disimpulkan dari beberapa pendapat para ahli, pengertian latihan adalah suatu proses perubahan kearah yang lebih baik secara sistematis. Bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik dan psikis serta kemampuan seseorang sesuai dengan bidang yang ditekuni.

Ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2011: 7) adalah sebagai berikut:

- a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pertahanan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.

- c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 8) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi, sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar.

Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, di antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga. Biasanya setiap dalam waktu interval 3 sampai 4 minggu latihan telah berjalan, selalu dilakukan pemantauan

pencapaian hasil latihan, dengan demikian setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Hal itu dimaksudkan bagi olahragawan agar selalu termotivasi untuk lebih giat berlatih. Sedangkan bagi pelatih proses pemantauan sebagai sarana umpan balik (*feed back*) dari proses latihan, apakah program yang sudah disusun dan dilaksanakan berjalan efektif atau tidak, sehingga bila terjadi penyimpangan tujuan dan sasaran dapat segera dibenahi.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 13) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan, atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Selanjutnya Sukadiyanto (2011: 12-13) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Menurut Harsono (2015: 102) menyatakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Suatu

proses yang berlangsung secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihannya. Pada dasarnya, energi yang akan digunakan dalam setiap kegiatan manusia berasal dari sistem aerobik dan anaerobik.

Latihan harus dari tingkat dasar, kemudian ditingkatkan sedikit-sedikit hingga mencapai hasil yang maksimum. Peningkatan latihan terjadi secara signifikan apabila sekurang-kurangnya latihan 3x seminggu dan selama 4 minggu (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015 : 50). Hal yang harus diperhatikan adalah terjadinya peningkatan dalam latihan jika dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu dan maksimal 12 sampai 14 kali dalam seminggu dengan pelaksanaan 2 sesi perhari yaitu pagi dan sore. Dalam keadaan normal, kelelahan yang timbul dapat diatasi dalam waktu antara 12-24 jam dan setelah itu atlet akan merasa bugar kembali. Jadi, dapat disimpulkan bahwa peningkatan latihan terjadi secara signifikan jika dilakukan latihan sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu. Semakin sering latihan dan semakin banyak sesi latihan maka peningkatan kemampuan akan terjadi semakin cepat dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak berlebihan.

d. Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan.

Komponen-komponen tersebut antara lain intensitas latihan, volume latihan, recovery dan interval.

1. Intensitas Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 26) intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembeban. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan aerobik, denyut jantung per menit, kecepatan, dan volume latihan.

2. Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011: 26). Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan: (1) Diperberat, (2) Diperlama, (3) Dipercepat, (4) Diperbanyak.

3. *Recovery interval*

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery* dan *interval*. *Recovery* dan *interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *interval* adalah, jika *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah (Sukadiyanto, 2011: 26-27).

4. Repetisi (ulangan)

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir item latihan, dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali (Sukadiyanto, 2011: 27).

5. Latihan *Kids Athletics* di MI Bendiljati Wetan

Latihan *Kids Athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung adalah menggunakan latihan *Kids Athletics* dengan peralatan olahraga anak. Pada dasarnya diarahkan untuk pembinaan multilateral. Berbagai gerak dasar dan dasar gerak olahraga dapat diberikan pada pembelajaran dan latihan dengan peralatan olahraga anak. Pembelajaran dan latihan adalah kegiatan secara terprogram dalam desain intruksional, untuk siswa agar belajar dan berlatih secara aktif.

Menurut Ria Lumintuarso (2011: 67) agar proses pembelajaran atletik di sekolah dasar dapat berlangsung dengan baik maka perlu strategi pembelajaran *kids athletics* melalui:

- a. Menetapkan spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku, yaitu pemberian atletik dan *kids athletics* dengan berbagai tujuan termasuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak, serta moral dan sosial serta karakter siswa sesuai dengan fungsi pendidikan jasmani.
- b. Menentukan pilihan berkenaan dengan pendekatan terhadap masalah belajar mengajar, yaitu berbagai pendekatan seperti pembelajaran teori, praktik, diskusi, discovery dan sebagainya, sedangkan prosedur dan metode merupakan inti dalam pemberian atletik dan *kids athletics* yang dalam hal ini diarahkan dengan pendekatan multilateral dimana dalam satu sesi pembelajaran guru menggunakan gerak keterampilan untuk menuju pada pengembangan multilateral.
- c. Memilih prosedur, metode dan teknik belajar mengajar.

- d. Menerapkan norma dan kriteria keberhasilan kegiatan belajar mengajar. Pilihan pendekatan dalam pemberian atletik dan *kids athletics*, menetapkan norma dan kriteria keberhasilan merupakan evaluasi dari proses pemberian atletik dan *kids athletics* yang diterapkan.

Pembelajaran dengan peralatan olahraga anak (POA) merupakan pembelajaran multilateral yaitu proses latihan atletik dan *kids athletics* dimana dalam satu sesi pertemuan pelajaran berisi berbagai ketrampilan dasar seperti lari, lempar, lompat, keterampilan dasar olahraga dengan bola besar, bola kecil, dan olahraga dengan alat. Pemberian *kids athletics* tersebut diharapkan dapat disajikan materi kurikulum dengan lebih menarik dan memiliki keleluasan waktu untuk menyajikan seluruh aspek dalam dasar gerak dan gerak dasar olahraga.

Untuk mencapai aspek-aspek yang menjadi tujuan dan fungsi pembelajaran atletik dan *kids athletics*, dalam pelajaran multilateral dirancang dengan berbagai bentuk penyajian yaitu permainan dan perlombaan, kerja individu dan kelompok. Penerapan disiplin dan peraturan yang sederhana, peralatan yang disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak (modifikasi), dan berbagai tugas gerak untuk dilaksanakan dalam kelompok siswa.

Menurut Laker dalam Ria Lumintuarso (2011: 69) menyatakan bahwa ada beberapa keuntungan yang direncanakan untuk dapat diambil dari pelaksanaan pembelajaran multilateral atletik dan *kids athletics* adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan variasi kegiatan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan dasar gerak keterampilan yang luas.

- b. Memberi kemudahan dan peluang bagi guru untuk melaksanakan seluruh isi kurikulum dengan waktu yang lebih efisien.
- c. Memberikan jalan keluar akan beberapa masalah seperti keterbatasan alat dan tempat.
- d. Menciptakan karakter, kepemimpinan, hubungan sosial antar siswa dengan kerja kelompok dalam beberapa kegiatan pembelajaran.
- e. Menanamkan moral dan disiplin untuk melaksanakan aturan-aturan sederhana dalam pelaksanaan kegiatan.
- f. Memungkinkan terjadinya kesetaraan gender bagi siswa dalam melakukan kegiatan pendidikan jasmani. Berkaitan dengan hal ini Laker menyatakan bahwa kemampuan dan gender merupakan faktor utama dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Guru perlu menyajikan pembelajaran yang memungkinkan kesetaraan kesempatan pada berbagai jenis kelamin dan bagaimana siswa yang memiliki keterbatasan kemampuan (*disability*) mendapat peluang untuk melaksanakan pendidikan jasmani.

Menurut Thomson dalam Ria Lumintuarso (2011: 70) menyatakan bahwa untuk mencapai dan mendapatkan keuntungan di atas diperlukan pengolahan yang tepat dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Berkaitan dengan hal tersebut Thomson memberikan beberapa kriteria sesi pembelajaran yang baik dan efektif adalah sebagai berikut: 1) semua siswa aktif, 2) intruksi tujuan materi jelas, 3) sediakan koreksi dan umpan balik/*feedback*, 4) sediakan variasi dan kegembiraan, 5) gunakan secara optimal sumber belajar yang ada seperti fasilitas dan peralatan, 6) pertimbangkan perbedaan individual sehingga materi dapat dilaksanakan oleh setiap siswa sesuai dengan kemampuannya, dalam sesi pembelajaran secara umum ada kesepakatan bahwa sesi pembelajaran praktik dilakukan dengan sistematika yang jelas yaitu: pembukaan, pelajaran inti dan penutup. Pembukaan bisa berisi tentang presensi dan pengantar materi yang akan diajarkan, pelajaran inti berisi tentang materi belajar mengajar yang

disampaikan oleh guru, dan penutup berisi tentang evaluasi dari pembelajaran tersebut dan diakhiri dengan do'a.

Menurut Ria Lumintuarso (2011: 72) latihan *kids athletics* dapat diartikan sebagai suatu proses yang berisi latihan tentang berbagai kegiatan latihan dasar sebagai cabang olahraga dan kemampuan motorik yang disajikan dengan urutan yang khas dalam satu sesi. Tidak seperti sesi latihan pada umumnya yang memiliki satu cabang olahraga dalam satu sesi, maka pada satu sesi latihan *kids athletics* memperkenalkan berbagai dasar gerak teknik berbagai cabang olahraga dengan tujuan untuk memperkenalkan dan memberikan pengalaman kepada atlet muda pada berbagai gerakan.

Unsur latihan yang utama pada pengaruh latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung. Sesi latihan *kids athletics* diberikan gerak dasar lempar sasaran, lempar dari sikap berlutut, lempar belakang via atas kepala, lempar lembing anak-anak dan lempar dengan putaran/rotasi. Latihan tersebut untuk menguasai gerak dasar cabang olahraga dan meningkatkan kemampuan jasmani yang di sesuaikan latihan untuk cabang olahraga atletik berdasarkan usia anak.

Menurut Ria Lumintuarso (2011: 76) disajikan juga berbagai konsep dasar isi latihan pada usia 7-13 tahun yang dirumuskan sebagai berikut:

$$\textit{Physical Literacy} = \textit{ABCs} + \textit{Athletics ABCs} + \textit{KGBs} + \textit{CKS}$$

Atrinya bahwa menu dan literatur fisik atlet muda perlu diimplementasikan dalam latihan yang berorientasi pada:

- a. ABCs : Agility, balance, coordination and speed
- b. Athletics ABCs : fundamental lari, lompat dan lempar
- c. KGBs : Kinaesthetics, Gliding, buoyancy and Striking
- d. CKS : Chatcing, kicking and Striking

Dari penekanan dan isi latihan diatas menunjukkan bahwa prinsip multilateral dengan *kids athletics* sangat sesuai dengan kaidah diatas terutama pada anak usia 7 sampai 13 tahun. Berkaitan dengan hal tersebut, seorang pelatih perlu menyusun program latihan dari makro sampai pada mikro dan sesi latihan yang berorientasi pada prinsip-prinsip multilateral dengan *kids athletics*. Keterampilan dasar yang meliputi berbagai gerak diatas sangat esensial yang harusnya dilakukan pada anak untuk mencapai potensi optimalnya. Artinya bila keterampilan dasar tidak diajarkan pada fase ini, maka atlet dimungkinkan tidak dapat mencapai potensi genetisnya pada tingkat prestasi tinggi.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Toni Subiyanto tahun 2011 yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Kids Athletics* terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari Cepat bagi Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangkembang, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen”. Adapun hasil penelitian yang dilakukan sebagai berikut: ada pengaruh yang signifikan pemberian *kids athletics* terhadap lari cepat siswa kelas V SD Negeri

Karangkembang, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen. Hal ini dapat dilihat dari nilai $t_{hit} = 3,819$ dan $t_{tabel} = 2,042$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *kids athletics* dapat meningkatkan kemampuan gerak lari cepat bagi siswa kelas V SD Negeri Karangkembang, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen.

C. Kerangka Berpikir

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan semenjak jaman purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia jaman dulu didalam kehidupan sehari-hari untuk bertahan hidup atau melindungi diri dari alam sekitar. Pembelajaran atletik di Sekolah Dasar sangat dibutuhkan karena pembelajaran atletik dapat membangun kerjasama dan sportifitas antar siswa disamping itu pembelajaran dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat pantang menyerah, namun kenyataannya pembelajaran atletik di Sekolah Dasar bagi siswa kurang menarik.

Banyak siswa beranggapan proses pembelajaran atletik masih terpaku pada pembelajaran yang asli seperti menggunakan alat yang setandar sehingga para siswa kurang tertarik dari pembelajaran yang diberikan. Para pendidik masih saja menyamakan proses pembelajaran dengan orang dewasa. Padahal siswa Sekolah Dasar masih membutuhkan proses pembelajaran yang aktif, menarik, dan menyenangkan. Para pendidik seharusnya dapat memodifikasi alat yang digunakan serta memberi variasi pada teknik dasar sesuai usia anak Sekolah Dasar.

Kids athletics yang disajikan antara lain: 1) Grup *event* lari/sprint yang terdiri dari lari gawang, lari *slalom* (belok-belok), lari formula satu dan lari daya tahan; 2) Grup *event* lompat yang terdiri dari lompat jauh galah, lompat tali (*rope skipping*), lompat jongkok kedepan, jingkat silang (*cross hopping*) dan lari tangga (*ladder running*); 3) Grup *event* lempar yang terdiri dari melempar sasaran, lempar lembing anak-anak, lempar dari sikap berlutut, lempar kebelakang lewat atas kepala dan lempar dengan putaran. *Kids athletics* merupakan suatu miniatur dari kegiatan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa, karena di dalam aktivitas *kids athletics* terdapat unsur-unsur yang memperhatikan gerakan yang menyenangkan, yang cenderung dapat memotivasi bagi anak-anak.

Salah satu latihan dan pembelajaran yang memberikan kesempatan belajar pada anak untuk lebih aktif, menarik dan menyenangkan adalah pemberian *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar bagi siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergmpol, Kabupaten Tulungagung. Dengan ini siswa dapat belajar dari siswa lainnya dan membangun kerjasama dengan siswa yang lain. Diharapkan dengan latihan dan pembelajaran *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar bagi siswa, dengan langkah-langkah yang telah dijelaskan di atas, siswa akan lebih tertarik dan aktif dalam proses latihan dan pembelajaran atletik maupun *kids athletics* sehingga hasil belajar meningkat.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang akan dicapai pada kajian teori di atas dapat ditarik suatu hipotesis, yaitu latihan *kids athletics* berpengaruh terhadap kemampuan gerak lempar bagi siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *quasi eksperimen design* atau eksperimen semu. Desain penelitian ini diukur dengan menggunakan *pretest* yang dilakukan sebelum perlakuan dan *posttest* setelah melakukan perlakuan. Menurut Sugiyono (2011: 112) *one group pretest-posttest design* menggunakan *pretest* sebelum diberi perlakuan kemudian sesudah melakukan *posttest*, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Tujuan dari tes ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh atau perubahan yang dihasilkan oleh perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

| <i>Pre test</i> | <i>Treatment</i> | <i>Post test</i> |
|-----------------|------------------|------------------|
| O1 | X | O2 |

Tabel 2. Desain Penelitian

Keterangan:

- O1 : Pengukuran Awal (*Pretest*) menggunakan tes lempar turbo (*turbo throwing*)
- X : Perlakuan (*Treatment*) latihan *kids athletics*
- O2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*) dengan tes lempar turbo (*turbo throwing*) setelah selesai perlakuan

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 161) variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, variabel bebas adalah

merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011: 64). Variabel bebas dari penelitian ini adalah latihan *kids athletics* sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan gerak lempar.

Definisi operasional masing-masing sebagai berikut:

1. Latihan *kids athletics* merupakan proses sistematis untuk meningkatkan kemampuan gerak lempar menggunakan turbo, bola besar dan bola kecil atau biasa disebut peralatan olahraga anak (POA). Prestasi yang ditingkatkan adalah kemampuan gerak lempar dalam cabang olahraga atletik nomor lempar. Latihan *kids atletik* dalam penelitian ini dapat memodifikasi alat yang digunakan serta memberi variasi pada latihan teknik dasar gerak lempar sesuai usia anak Sekolah Dasar.
2. Kemampuan gerak lempar merupakan kesanggupan peserta dalam menguasai suatu keahlian teknik yang digunakan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu kemampuan teknik awalan, gerak langkah, hingga gerak akhiran dalam melakukan lemparan menggunakan turbo. Kemampuan tersebut diukur dari prestasi serangkaian kemampuan gerak lempar. Tujuan tes ini untuk mengetahui apakah metode latihan *kids athletics* memberi pengaruh terhadap kemampuan gerak lempar menggunakan turbo.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiono (2011: 119) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sampel adalah sebagian dari populasi itu. Dalam penelitian ini populasi diambil siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017, yang berjumlah 31 siswa, terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan.

Penentuan teknik sampling ini berdasarkan apa yang dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2013: 173) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2016/2017.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Mei sampai dengan 09 Juni 2017 di MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiono, 2013:148).

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan gerak lempar turbo (*turbo throwing*), dalam tes ini kemampuan gerak lempar turbo (*turbo throwing*) di fokuskan pada tahap pegangan, awalan, gerak lima langkah, dan gerak pelepasan. Instrumen tes ini divalidasi dengan menggunakan teknik korelasi dan pengujian reliabilitas dengan teknik belah dua (*split half*).

2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a) Uji Validitas

Teknik korelasi untuk menentukan validitas item ini sampai sekarang merupakan teknik yang paling banyak digunakan, menurut Masrun dalam Sugiyono (2013: 188). Korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula. Syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah kalau $r = 0,3$, jika korelasi antar butir dengan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid, Untuk mencari validitas instrumen peneliti menggunakan *correlations* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 For Windows*.

Berdasarkan data yang dikumpul dari 31 siswa dalam tes kemampuan gerak lempar turbo, terdapat 16 koefisien korelasi (jumlah butir 16). Hasil analisis item ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil analisis korelasi item instrumen kemampuan gerak lempar turbo

| No. Butir Instrumen | Koefisien Korelasi | Keterangan |
|----------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 | 0,616 | Valid |
| 2 | 0,568 | Valid |
| 3 | 0,635 | Valid |
| 4 | 0,679 | Valid |
| 5 | 0,675 | Valid |
| 6 | 0,524 | Valid |
| 7 | 0,634 | Valid |
| 8 | 0,343 | Valid |
| 9 | 0,371 | Valid |
| 10 | 0,384 | Valid |
| 11 | 0,448 | Valid |
| 12 | 0,556 | Valid |
| 13 | 0,572 | Valid |
| 14 | 0,598 | Valid |
| 15 | 0,697 | Valid |
| 16 | 0,351 | Valid |

Dari tabel tersebut dapat dibaca bahwa butir 15 validitas yang mempunyai validitas tertinggi, dengan koefisien korelasi 0,697 dan paling rendah adalah butir 8 dengan koefisien korelasi 0,343, sehingga semua butir instrumen tes kemampuan gerak lempar dinyatakan valid.

b) Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan internal consistency dengan Teknik Belah Dua (*split half*) yang dianalisis dengan rumus Spearman Brown (Sugiono, 2013: 190). Untuk keperluan itu maka butir-butir instrumen dibelah menjadi dua kelompok, yaitu kelompok instrumen ganjil dan kelompok genap. Untuk mencari reliabilitas instrumen kemampuan gerak lempar turbo

menggunakan *reliability statistics* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 For Windows*.

Tabel 4. Hasil reabilitas instrumen tes kemampuan gerak lempar turbo

| Reliability Statistics | | | |
|--------------------------------|------------------|------------|----------------|
| Cronbach's Alpha | Part 1 | Value | .687 |
| | | N of Items | 8 ^a |
| | Part 2 | Value | .458 |
| | | N of Items | 8 ^b |
| | Total N of Items | | 16 |
| Correlation Between Forms | | | .756 |
| Spearman-Brown Coefficient | Equal Length | | .861 |
| | Unequal Length | | .861 |
| Guttman Split-Half Coefficient | | | .854 |

Setelah dihitung didapat koefisien korelasi 0,756. Koefisien korelasi ini selanjutnya dimasukkan dalam rumus Spearman Brown, jadi reliabilitas instrumen kemampuan gerak lempar turbo = 0,854 karena berdasarkan ujicoba instrumen ini sudah valid dan reliabel seluruh butirnya, maka instrumen dapat digunakan untuk pengukuran dalam rangka pengumpulan data.

Tes ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan gerak lempar turbo (*turbo throwing*) pada siswa kelas V di MI Bendiljati Wetan. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tes Awal (*Pre Test*)

Tes Awal (*Pre Test*) dilakukan pada awal pertemuan di lapangan depan Sekolah MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung sebelum kegiatan latihan, yaitu tes keterampilan gerak lempar turbo (*turbo throwing*). Tujuan dari tes awal adalah untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing siswa sebelum kegiatan latihan.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Proses latihan sebanyak 12 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Latihan *kids athletics* pada penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu, Jum'at dan Minggu. Penelitian dilaksanakan di lapangan depan Sekolah MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung pada pukul 07.00-09.00 WIB untuk pelaksanaan latihan di hari Minggu dan hari bulan puasa dilaksanakan pukul 15.00-17.00 WIB. Latihan *kids athletics* yang meliputi lempar sasaran, lempar dari sikap berlutut, lempar belakang via atas kepala, lempar lembing anak-anak dan lempar dengan putaran/rotasi. Setiap kali perlakuan, dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu:

- Pemanasan

Sebelum pemanasan siswa dipimpin do'a, kemudian diberikan pengarahan mengenai latihan yang akan dilaksanakan. Bentuk pemanasan meliputi: *stretching*, senam penguluran, peregangan, kelentukan dan penguatan. Alokasi waktu kurang lebih 10 menit.

- Kegiatan inti

Inti dari latihan ini adalah latihan *kids athletics* yang meliputi lempar sasaran, lempar dari sikap berlutut, lempar belakang via atas kepala, lempar lembing anak-anak dan lempar dengan putaran/rotasi.

- Pendinginan

Tujuan dari pendinginan adalah mengembalikan kondisi anak sesudah latihan. Dengan *colling down* dengan senam relaksasi, valuasi pada saat latihan dan koreksi secara umum diakhiri dengan do'a.

c. Tes Akhir (*Post Test*)

Setelah dilakukan latihan selama 12 kali pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal, yang dilaksanakan pada akhir pertemuan di lapangan depan Sekolah MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung, yaitu tes keterampilan gerak lempar turbo (*turbo throwing*) untuk mengetahui apakah ada pengaruh setelah latihan *kids athletics* pada kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan gerak lempar. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara *pre test* (tes awal) dengan *post test* (tes akhir). Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitungan persentase peningkatan.

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji *Kolmogorov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009: 272).

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai *Asymp. Sig* > 0,05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* < 0,05 maka hipotesis ditolak (Muhammad Nisfiannoor, 2009: 93).

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Muhammad Nisfiannoor, 2009: 92).

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan ANOVA dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 for Windows*. ANOVA (*Analysis of Variance*) atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sample atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Muhammad Nisfiannoor, 2009: 95).

Teknik analisis data untuk menganalisis data pra eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *one-sample T-Test* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 for Windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *Analyze, Compare Means* kemudian *One Sample T-Test* (Muhammad Nisfiannoor, 2009: 112). Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p <$

0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung (Muhammad Nisfiannoor, 2009:114).

3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Setelah diberi perlakuan perlu dilakukan perhitungan persentase peningkatan menurut Sutrisno Hadi (1991:34) dengan rumus berikut ini:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

Mean different = perbedaan rata-rata

Mean pretest = rata-rata *pretest*

Mean posttest = rata-rata *posttest*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Data Penelitian

a) Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian tentang pengaruh latihan *Kids Athletics* terhadap kemampuan gerak lempar bagi siswa kelas V MI Bendiljati Wetan dilakukan di MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 10 Mei sampai 09 Juni 2017.

b) Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung. Deskripsi subjek pada penelitian ini meliputi deskripsi awal sebelum latihan *kids athletics* dan sesudah latihan *kids athletics*.

c) Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil kemampuan gerak lempar turbo dengan jumlah akhir tes skor instrumen penilaian lempar turbo, yang meliputi pegangan, gerak awalan, gerak lima langkah dan gerak pelepasan.

Tabel 5. Hasil jumlah skor *Pre Test* dan *Post Test* kemampuan gerak lempar turbo, yang meliputi pegangan, gerak awalan, gerak lima langkah dan gerak pelepasan

| No | Subyek | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> | Peningkatan |
|----|--------|-----------------|------------------|-------------|
| 1 | AA | 34 | 41 | 7 |
| 2 | AFB | 31 | 39 | 8 |
| 3 | AZM | 31 | 40 | 9 |
| 4 | ANA | 28 | 39 | 11 |
| 5 | ARFK | 23 | 38 | 15 |
| 6 | AKP | 34 | 36 | 2 |
| 7 | CE | 23 | 36 | 13 |
| 8 | DE | 32 | 37 | 5 |
| 9 | DAN | 34 | 35 | 1 |
| 10 | DPS | 29 | 37 | 8 |
| 11 | ESA | 32 | 41 | 9 |
| 12 | FUZ | 31 | 35 | 4 |
| 13 | MWP | 30 | 42 | 12 |
| 14 | MT | 33 | 34 | 1 |
| 15 | MBFS | 33 | 42 | 9 |
| 16 | MRRM | 32 | 39 | 7 |
| 17 | MSHU | 24 | 44 | 20 |
| 18 | MFA | 26 | 41 | 12 |
| 19 | MHA | 32 | 44 | 12 |
| 20 | MSK | 32 | 38 | 6 |
| 21 | NMM | 29 | 36 | 7 |
| 22 | NFM | 33 | 34 | 1 |
| 23 | NAF | 24 | 38 | 14 |
| 24 | RAS | 20 | 35 | 15 |
| 25 | RA | 33 | 40 | 7 |
| 26 | RFD | 31 | 39 | 8 |

| | | | | |
|---------------|------|------------|-------------|------------|
| 27 | RM | 34 | 45 | 11 |
| 28 | SKP | 38 | 46 | 8 |
| 29 | SL | 34 | 38 | 4 |
| 30 | SAHW | 25 | 33 | 8 |
| 31 | ANA | 22 | 35 | 13 |
| Jumlah | | 927 | 1197 | 267 |

Deskripsi hasil penelitian data pretest dan posttest kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

Tabel 6. Deskripsi statistik *Pre Test* dan *Post Test* kemampuan gerak lempar turbo

| | | | |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| N | 31 | 31 | 31 |
| Mean | 29,90323 | 38,6129 | 8,612903 |
| Median | 31 | 38 | - |
| Mode | 34 | 39 | - |
| Std. Deviasi | 4,414785 | 3,422255 | - |
| Variance | 19,49032 | 11,71183 | - |
| Range | 18 | 13 | - |
| Maksimum | 38 | 46 | - |
| Minimum | 20 | 33 | - |

Data diatas menunjukkan hasil tes kemampuan gerak lempar turbo. Rata-rata skor *pre test* sebesar 30,03226 dan skor *post test* sebesar 43,83871 sehingga rata-rata peningkatan yang terjadi sebesar 13,80645. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *pre test* mengalami peningkatan pada *post test* setelah diberikan *treatment* latihan *kids athletics*. Deskripsi hasil penelitian

tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *pre test* sebagai berikut:

- Cari “Range”

Range = jarak pengukuran (angka tertinggi – angka terendah)

$$38 - 20 = 18$$

- Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (5)

Rumus = Range (R) + 1

$$= 18 + 1$$

$$= 19$$

- Tentukan luas interval kelas yang diinginkan

Misal : luas interval kelas (i) 5 maka : $\frac{19}{5} = 3,8$ dibulatkan keatas 4.

Dari perhitungan diatas, diperoleh tabel distribusi frekuensi data *pre test* sebagai berikut.

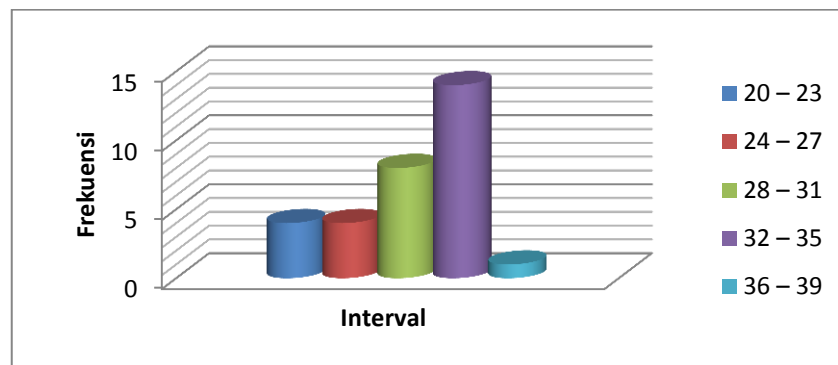
Tabel 7. Distribusi frekuensi *pre test* kemampuan gerak lempar turbo

| No | Interval | F | Presentasi |
|----|----------|----|------------|
| 1 | 36 – 39 | 1 | 3,22 |
| 2 | 32 – 35 | 14 | 45,16 |
| 3 | 28 – 31 | 8 | 25,80 |
| 4 | 24 – 27 | 4 | 12,90 |
| 5 | 20 – 23 | 4 | 12,90 |
| | Jumlah | 31 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data *pre test* kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan. Dapat diketahui bahwa siswa yang memperoleh catatan skor 36-39 sebanyak 1

siswa (3,22%), yang memperoleh catatan skor 32-35 sebanyak 14 siswa (45,16%), yang memperoleh catatan skor 28-31 sebanyak 8 siswa (25,80%), yang memperoleh catatan skor 24-27 sebanyak 4 siswa (12,90%), siswa yang memperoleh catatan skor 20-23 sebanyak 4 siswa (12,90%).

Bentuk diagram dari hasil data penelitian tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 13. Diagram *pre test* kemampuan gerak lempar turbo

Langkah-langkah membuat distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *post test* sebagai berikut:

- Cari “Range”

Range = jarak pengukuran (angka tertinggi – angka terendah)

$$46 - 33 = 13$$

- Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (5)

Rumus = Range (R) + 1

$$= 13 + 1$$

$$= 14$$

- Tentukan luas interval kelas yang diinginkan

Misal : luas interval kelas (i) 5 maka : $\frac{14}{5} = 2,8$ dibulatkan keatas 3.

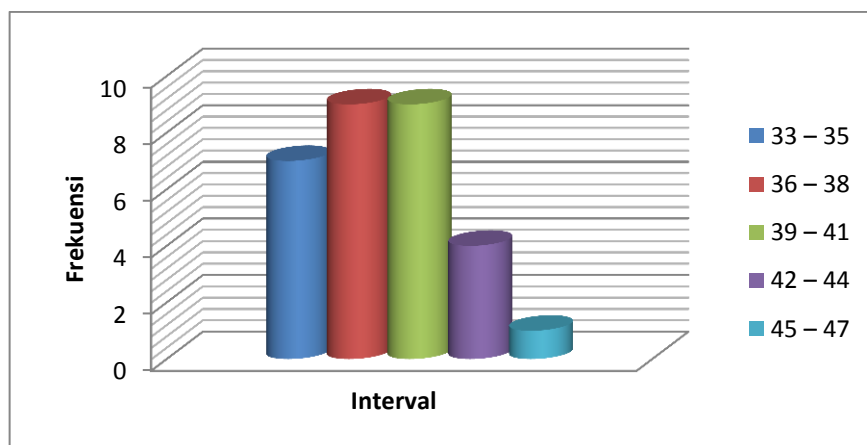
Dari perhitungan diatas, diperoleh tabel distribusi frekuensi data *post test* kemampuan gerak lempar sebagai berikut.

Tabel 8. Distribusi frekuensi *post test* kemampuan gerak lempar turbo

| No | Interval | F | Presentasi |
|----|----------|----|------------|
| 1 | 45 – 47 | 2 | 6,45 |
| 2 | 42 – 44 | 4 | 12,90 |
| 3 | 39 – 41 | 9 | 29,03 |
| 4 | 36 – 38 | 9 | 29,03 |
| 5 | 33 – 35 | 7 | 22,58 |
| | Jumlah | 31 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data *post test* kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan. Dapat diketahui bahwa siswa yang memperoleh catatan skor 45 – 47 sebanyak 2 siswa (6,45%), yang memperoleh catatan skor 42 – 44 sebanyak 4 siswa (12,90%), yang memperoleh catatan skor 39 – 41 sebanyak 9 siswa (29,03%), yang memperoleh catatan skor 36 – 38 sebanyak 9 siswa (29,03%), siswa yang memperoleh catatan skor 33 – 35 sebanyak 7 siswa (22,58%).

Bentuk diagram dari hasil data penelitian tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 14. Diagram *post test* kemampuan gerak lempar turbo

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak lempar dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung setelah latihan dan pembelajaran *kids athletics*. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 29,90323 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 38,6129. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Persentase Peningkatan} &= \frac{38,61-29,90}{29,90} \times 100\% \\ &= 29,12\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 29,12%. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan dan pembelajaran *kids Athletics* dapat meningkatkan kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

2. Uji Prasarat Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis. Hasil dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dapat dilihat di bawah ini:

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorof-Sminorv. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk penerimaan atau penolakan dengan membandingkan harga Asymp sig dengan 0,05. Kriterianya menerima hipotesis apabila Asymp. Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 9. Hasil penghitungan Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov test

| No | Variabel | Asymp.Sig | Kesimpulan |
|----|--|-----------|------------|
| 1 | Skor gerak lempar turbo (<i>pretest</i>) | 0,183 | Normal |

| | | | |
|---|---|-------|--------|
| 2 | Skor gerak lempar turbo (<i>posttest</i>) | 0,915 | Normal |
|---|---|-------|--------|

Berdasarkan dari tabel diatas, terlihat bahwa kedua data variabel memiliki Asymp.Sig lebihdari 0,05, maka kedua data variabel tersebut berdistribusi normal. Artinya data yang diambil normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

| Test | Df | F tabel | F hit | p | Keterangan |
|-------------------------|------|---------|-------|-------|------------|
| Skor gerak lempar turbo | 1:60 | 4,00 | 2,548 | 0,116 | Homogen |

3. Uji Hipotesis (*t-test*)

Ada perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan setelah diberikan pembelajaran atau latihan *kids athletics*. Hasil analisis uji-*t* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kedua variabel antara *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil analisis Uji-*t*

| <i>Pretest-posttest</i> | Df | <i>t</i> tabel | <i>t</i> hitung | p | Sig 5 % |
|-------------------------|----|----------------|-----------------|-------|---------|
| Skor gerak lempar turbo | 30 | 2,042 | 10,447 | 0,000 | 0,05 |

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa t hitung kemampuan gerak lempar turbo $t = 10,447 > t(0,05)(30) = 2,042$ pada taraf signifikansi kurang dari 0,05 maka **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan dan pembelajaran *kids Athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung”

B. Pembahasan

Cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar perlu dilatih dan diajarkan sejak usia sekolah dasar secara teratur dan berkelanjutan agar menghasilkan prestasi yang terus meningkat. Pada penelitian ini dilakukan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung melalui latihan *kids athletics*. Seluruh siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung diberikan instrumen latihan dan *kids athletics (group event lempar)*, dengan latihan *kids athletics* diharapkan siswa dapat mengikuti kegiatan yang menyenangkan dan semangat, yang cenderung dapat memotivasi bagi anak-anak, sehingga memberikan manfaat yang baik bagi mereka. Manfaat dari latihan *kids athletics* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan gerak lempar, sehingga siswa dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

Setelah dilakukan penelitian, ternyata dapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung, antara lain faktor dari alat yang

digunakan sesuai dengan kebutuhan siswa Sekolah Dasar. Siswa yang mendapatkan latihan *kids athletic* sebagian besar merasa senang dan bersemangat, hal ini disebabkan karena siswa selama ini di sekolah dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lempar belum pernah memanfaatkan media yang cocok untuk usia anak-anak seperti turbo yang dimodifikasi dari lembing dan media modifikasi lainnya, sehingga mampu meningkatkan kemampuan gerak lempar yang lebih baik.

Unsur latihan yang utama pada pengaruh latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung. Sesi latihan *kids athletics* diberikan gerak dasar lempar sasaran, lempar dari sikap berlutut, lempar belakang via atas kepala, lempar lembing anak-anak dan lempar dengan putaran/rotasi. Latihan tersebut untuk menguasai gerak dasar cabang olahraga dan meningkatkan kemampuan jasmani yang di sesuaikan latihan untuk cabang olahraga atletik berdasarkan usia anak.

Selanjutnya faktor yang mendukung peningkatan kemampuan gerak lempar pada siswa yaitu jenis program latihan yang dilaksanakan. Selain peralatan yang sesuai dengan anak usia Sekolah Dasar, mereka juga dapat melakukan program latihan dengan cara bermain, baik secara individu maupun kelompok, diantara jenis program latihan dalam permainan seperti lempar sasaran tunggal, sasaran ganda, maupun sasaran bergerak. Hal tersebut menjadi pendukung meningkatnya kemampuan gerak lempar para siswa. Berbagai program yang diberikan untuk latihan *kids athletics*

merupakan bentuk teori program latihan yang telah ada. Pada penelitian ini menguji ulang teori-teori tersebut dan hasilnya adalah bahwa ternyata teori-teori program latihan tersebut mampu memberikan efek peningkatan pada kemampuan gerak lempar para siswa.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} = 10,447$ lebih besar dari $t_{tabel} (0,05)(30) = 2,042$ pada taraf signifikansi 0,05%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa **H_a**: diterima dan **H_o**: ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.”

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode latihan *kids athletics* memiliki pengaruh terhadap kemampuan gerak lempar turbo. Metode latihan *kids athletics* berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 29,12%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dengan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *kids athletics* memberi pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa t hitung tes kemampuan gerak lempar turbo = 10,447 lebih besar dari t tabel $(0,05)(30) = 2,042$ pada taraf signifikansi 0,05%.

Dilihat dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 29,90323 dan rata-rata *posttest* sebesar 38,6129, maka diperoleh hasil *mean different* sebesar 8,612903. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung dapat meningkatkan sebesar 29,12% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Setelah diketahui pengaruh yang signifikan dari metode latihan dan pembelajaran *kids athletic* terhadap kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *kids athletic* terhadap kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, sehingga dapat menjadi acuan bagi para guru dalam menyusun

program latihan maupun pembelajaran guna meningkatkan kemampuan gerak lempar dalam cabang olahraga atletik maupun yang lainnya.

2. Bagi guru dan siswa di MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung, data hasil tes penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kegiatan latihannya demi memiliki kemampuan gerak lempar yang baik dan benar sehingga dapat meningkatkan prestasi yang lebih optimal.
3. Bagi khalayak umum sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha kerja keras untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Pada saat *treatment* 5 kali latihan terakhir bertepatan dengan bulan puasa, yaitu pada pertemuan ke-8 sampai pertemuan ke-12
2. Kelemahan instrumen ini adalah membuat alat sendiri dan tidak di *expert judgement*, tetapi disiasati dengan uji korelasi dan belah dua untuk validitas dan reliabilitas
3. Tidak ada kelompok kontrol
4. Masih terbatasnya tenaga, waktu, pikiran serta biaya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sempurna.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini ada beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Bagi siswa kelas V MI Bendiljati Wetan agar lebih giat dan semangat lagi dalam latihan karena olahraga atletik khususnya nomor lempar harus dilatih terus secara berkelanjutan agar kemampuan lempar serta prestasinya meningkat.
2. Bagi guru agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif sehingga siswa lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendak bisa memodifikasi jenis latihan lainnya sehingga pada waktu terjun dilapangan atau mengajar di sekolah mempunyai bekal yang cukup, tidak monoton dan lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto. (2009). *Statistik: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Afabeta
- Bjorn Wangeman. (2002). *IAAF Kids Athletics (Atletik Bocah IAAF)*. Penerjemah: Suyono. Jakarta: IAAF
- Dikdik Zafar Sidik. (2010). *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muhammad Nisfiannoor. (2009). *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Ria Lumintuarso. (2011). *POA (Peralatan Olahraga Anak)*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*. Bandung: Afabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*. Bandung: Afabeta
- Suharsaputra. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung


Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset

Toni Subiyanto. (2011). *Pengaruh Pemberian Kids Athletics Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangembang Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY

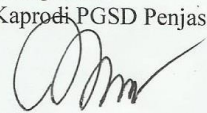
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Khoirur Rofi Uddin
 NIM : 13604221015
 Program Studi : PGSD Penjas
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M. Kes

| No. | Tanggal | Pembahasan | Tanda tangan Dosen Pembimbing |
|-----|-----------|-----------------------------|--|
| 1. | 2-2-2017 | Bab I |  |
| 2 | 6-2-2017 | Bab I | |
| 3 | 23-2-2017 | Bab I dilanjut Bab II | |
| 4 | 7/4 2017 | Bab I & II dilanjut Bab III | |
| 5 | 25/4 2017 | Bab III | |
| 6 | 20/7 2017 | Bab IV & V | |
| 7 | 21/7 2017 | Bab V acc ujian | |

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas.


 Dr. Subagyo, M.Pd
 NIP. 19561107 198203 1 003

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor: 232/UN.34.16/PP/2017.

09 Mei 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Kepala Sekolah MI Bediljati Wetan
Tulungagung, Jawa Timur.**


Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Khoirur Rofi Uddin.
NIM : 13604221015.
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Dr. Drs. Eddy Purnomo M. Kes.
NIP : 196203101990011001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2017.
Tempat/Objek : MI Bediljati Wetan, Tulungagung, Jawa Timur.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kids Athletics Terhadap Kemampuan Gerak Lempar pada Siswa Kelas V MI Bediljati Wetan Tahun 2017.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Dekan
Prof. Dr. Warwan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
"MADRASAH IBTIDAIYAH BENDILJATI WETAN"
Desa Bendiljati Wetan, Kec. Sumbergempol, Kab. Tulungagung
NSM. 111235040087 NPSN: 60714546

SURAT KETERANGAN

NO: 105/MI/087/V/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : SITI MASRUROH, M.Pd.I
NIP : 19740501 200501 2 004
Pangkat / Gol : Penata / III / c
Jabatan : Kepala MI Bendiljati Wetan
Unit Kerja : MI Bendiljati Wetan

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa yang identitasnya tersebut di bawah ini :

Nama : KHOIRUR ROFI UDDIN
NIM : 13604221015
Program : S1
Program Studi / Fakultas : PGSD Penjas / Fakultas Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah mengadakan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP KEMAMPUAN GERAK LEMPAR PADA SISWA KELAS V MI BENDILJATI WETAN TAHUN 2017", di MI Bendiljati Wetan sejak tanggal 10 Mei 2017 s/d 09 Juni 2017.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 10 Juni 2017

Kepala MI Bendiljati Wetan



SITI MASRUROH, M.Pd.I

NIP. 19740501 200501 2 004

Lampiran 4. Surat Pernyataan Guru Pendidikan Jasmani

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sandy Eko Cahyono, S.Pd
Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani MI Bendiljati Wetan
Selaku : Kolaborator dan Testor

Menyatakan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Khoirur Rofi Uddin
Nim : 13604221015
Program Studi : PGSD Penjas
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak lempar
pada Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan Tahun 2017

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa telah melakukan pengambilan data untuk menyusun Tugas Akhir Skripsi.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 10 juni 2017

Testor



Sandy Eko Cahyono, S.Pd

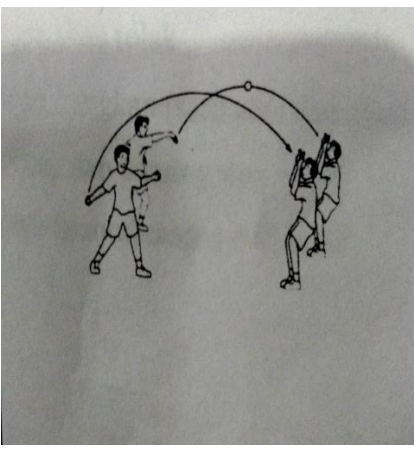
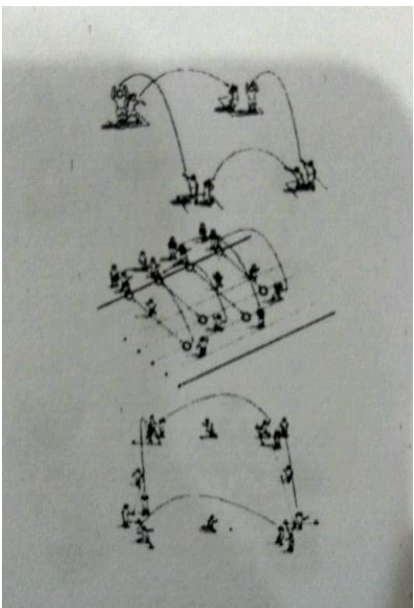
Lampiran 5. Presensi Kehadiran Siswa Kelas V

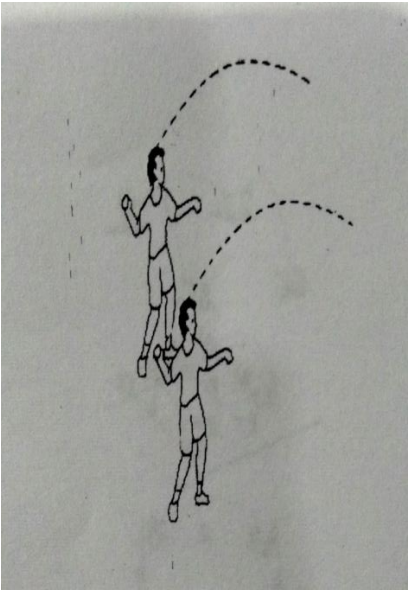
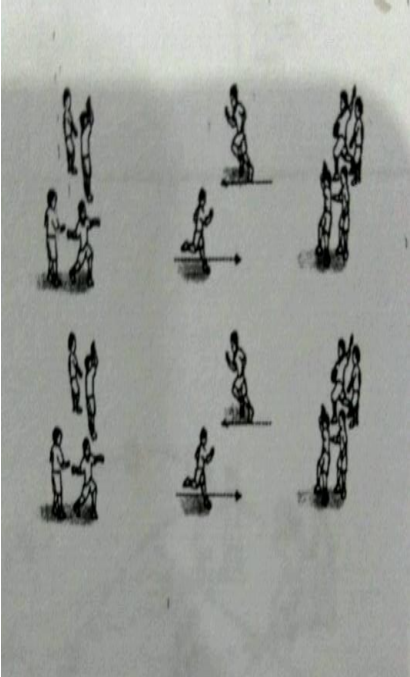
Presensi Kehadiran Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan

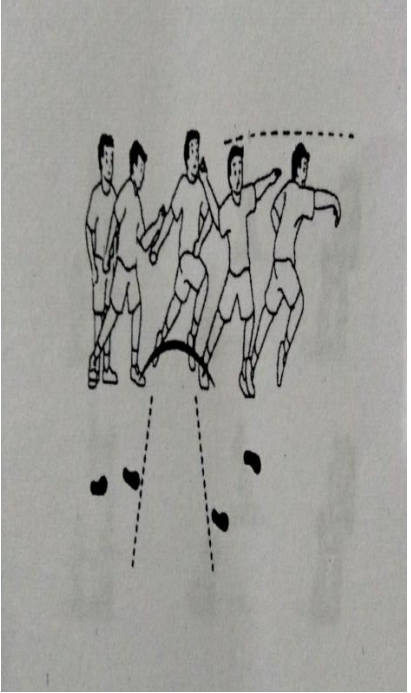
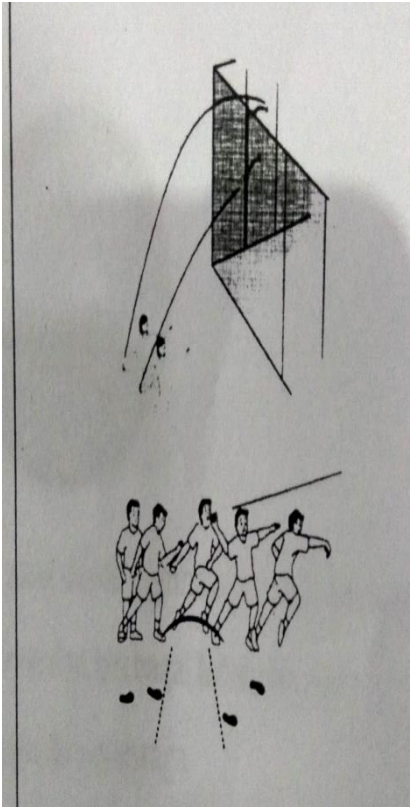
| NO | Nama | L/P | 10/2017 05 | 12/2017 05 | 14/2017 05 | 17/2017 05 | 19/2017 05 | 21/2017 05 | 24/2017 05 | 26/2017 05 | 28/2017 05 | 31/2017 05 | 02/2017 06 | 04/2017 06 | 07/2017 06 | 09/2017 06 |
|----|--------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | Ansor A | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 2 | Ahmad Fahril B | L | • | • | ✓ | • | • | — | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 3 | Aiz Zatul M | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 4 | Alfina Nuril A | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 5 | Ananda Reza F K | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 6 | Ayu Kartika P | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 7 | Cindy Elysia | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 8 | Deviani Eka A K | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | — | • | • |
| 9 | Dian Ainina N | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 10 | Dian Puspita S | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 11 | Elok Sekar A | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 12 | Fitri Ulfiatuz Z | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 13 | M.Rifky Wahyu P | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | — | • | • | ✓ | • | • |
| 14 | Maimuna Tuzzahro' | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 15 | M.Bastian Farelly S | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 16 | M.Ridho Ribeth M | L | • | • | ✓ | • | • | — | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 17 | M.Salman Hafiz U | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | — | • | • |
| 18 | M.Fadillah Akbar | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 19 | M.Habib Afandi | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 20 | M.Syahrul Kubro | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 21 | Nabila Murtafi'atul M | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 22 | Nesa Fathiyatul M | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 23 | Nihayah Atiya F | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 24 | Razif Angga S | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | — | • | • |
| 25 | Reza Amelia | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | — | • | • | ✓ | • | • |
| 26 | Ricky Fatruha D | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | — | • | • |
| 27 | Rizki Mubarak | L | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 28 | Salsabila Kholifia P | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 29 | Sayyidatul Lutfiyah | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 30 | Siti AinnunH W | P | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • | ✓ | • | • |
| 31 | Ai Nur Aisyah | P | • | • | — | • | • | ✓ | • | • | — | • | • | — | • | • |
| | | | 31 | 31 | 30 | 29 | 31 | 29 | 31 | 31 | 28 | 31 | 31 | 26 | 31 | 31 |

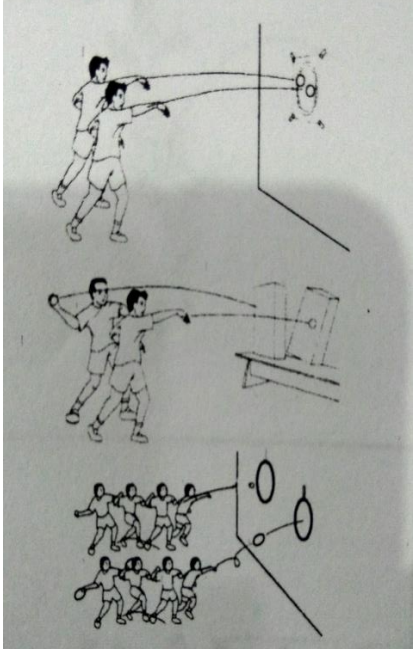
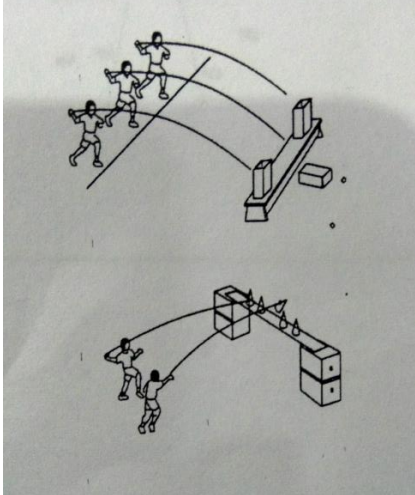
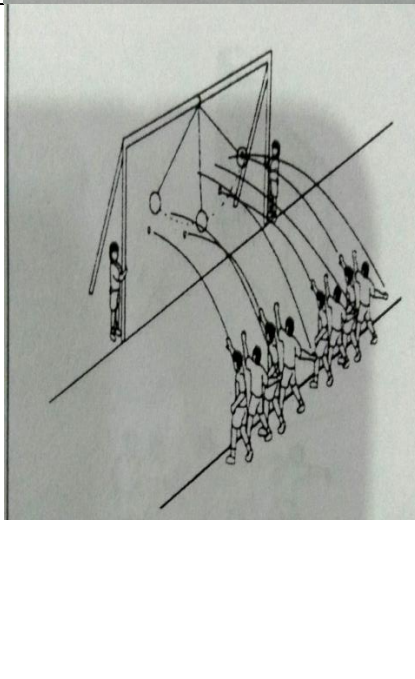
Lampiran 6. Program Latihan

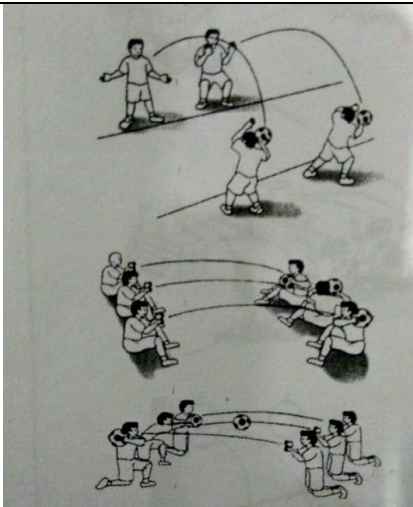
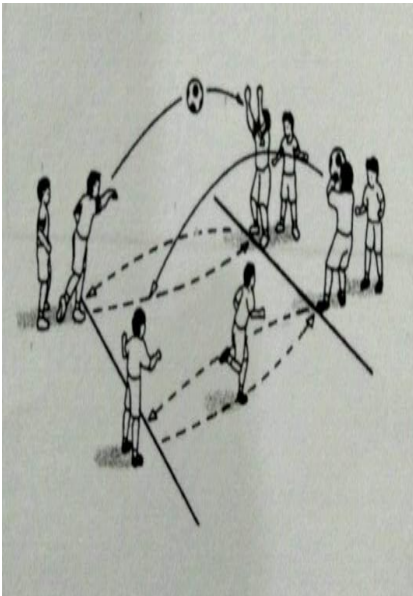
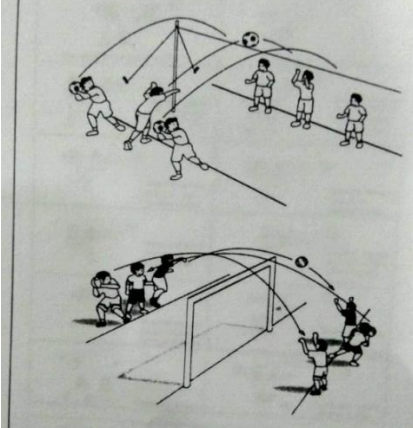

| | |
|-----------------|--|
| Cabang Olahraga | : (<i>Kids Athletics</i>) Group Event Lempar |
| Waktu | : 90 menit |
| Sasaran Latihan | : Meningkatkan Kemampuan Gerak Lempar |
| Jumlah Siswa | : 31 Siswa |
| Peralatan | : Turbo/Lembing anak, bola kecil, bola besar, meteran, serbuk kapur, peluit dan alat tulis |
| Kelas | : V (lima) |

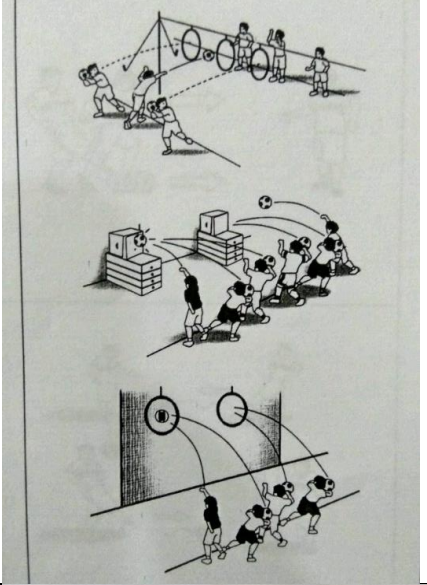
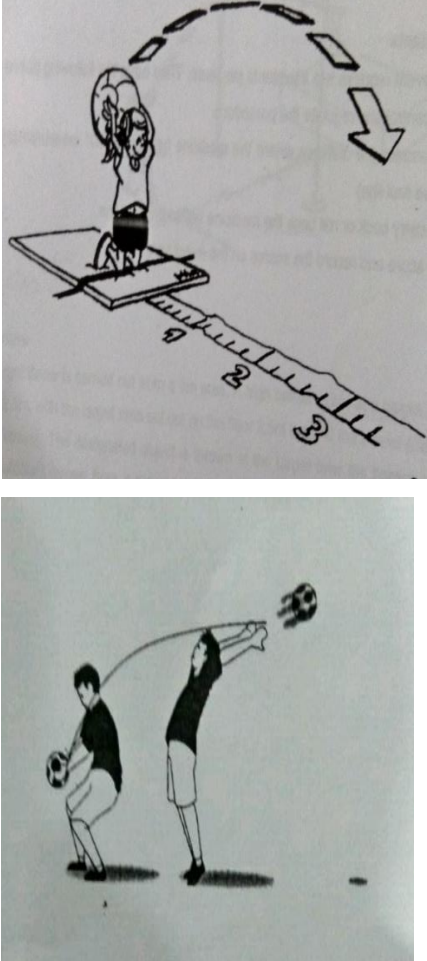
| Sesi | Materi Latihan | Alokasi Waktu | Gambar |
|------|--|---------------|---|
| 1 | Penjelasan | 10 menit |   |
| | Pemanasan | 15 menit | |
| | Inti: | | |
| | 1. Lempar tangkap jarak | 25 menit | |
| | 2. Lempar tangkap estavet | 25 menit | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Dua anak berhadapan yang satu melempar dan yg lain menangkap secara bergantian, jarak keduanya makin lama makin jauh. • Dapat dilakukan dalam bentuk kelompok dengan 2,3 atau lebih anggota kelompok. | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Anak dibagi menjadi empat sudut, berusaha melempar bola berputar dalam waktu yang ditentukan. • Dapat dilakukan dengan membandingkan dengan regu yang lain. | | |
| | Pendinginan | 10 menit | |
| | Penutup | 5 menit | |

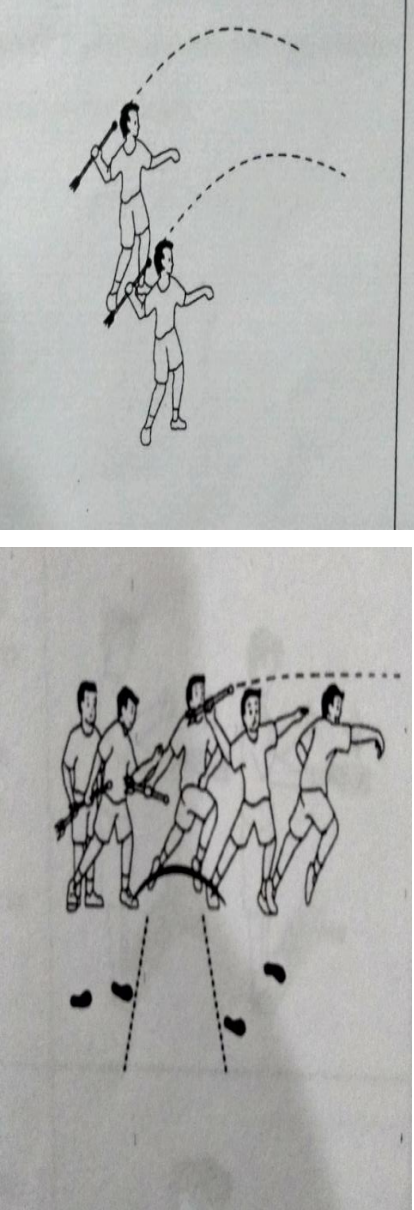
| | | | |
|---|--|--|--|
| 2 | <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <p>1. Lempar dari posisi berdiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi seperti lempar lembing pada atletik atau lempar bola pada kasti atau softball. • Letakkan satu kaki didepan, satu kaki dibelakang, dengan lengan yang memegang bola luruskebelakang. <p>2. Lempar dan sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dua kelompok anak berhadapan anggota terdepan pada satu sisi melempar bola kesisi lain dan berlari kekelompok sebrang di belakang, dilakukan secara berantai hingga semua anggota kelompok melakukan lemparan. • Dapat dilombakan dengan kelompok lain. <p>Pendinginan</p> <p>Penutup</p> | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p> |   |
|---|--|--|--|

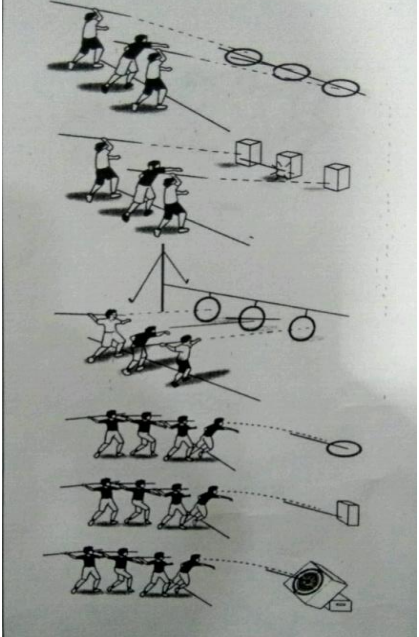
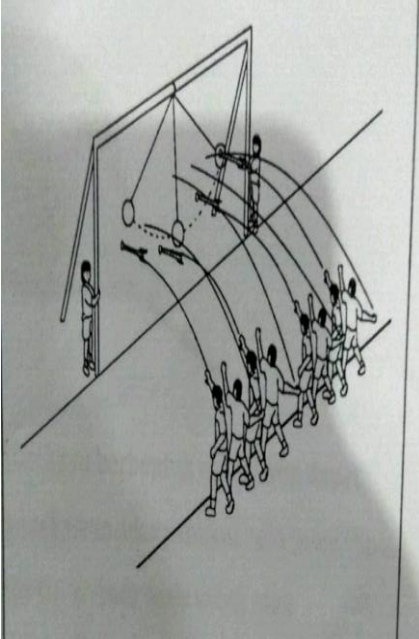
| | | | |
|----------|--|--|--|
| <p>3</p> | <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <p>1. Lempar dengan tiga langkah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi seperti lempar lembing pada atletik atau lempar bola pada kasti atau softball. • Satu kaki didepan, langkah pertama kaki kiri, langkah kedua dengan langkah kaki yang lebih cepat, lalu langkah ketiga, dan dilanjutkan lemparan. <p>2. Lempar melewati ketinggian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari posisi berdiri dengan awalan tiga langkah dengan awalan tiga langkah lempar bola tenis melewati penghalang yang dipasang setinggi ± 2 meter. • Cara lempar dilakukan dengan berbagai variasi. <p>Pendinginan</p> <p>Penutup</p> | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p> |   |
|----------|--|--|--|

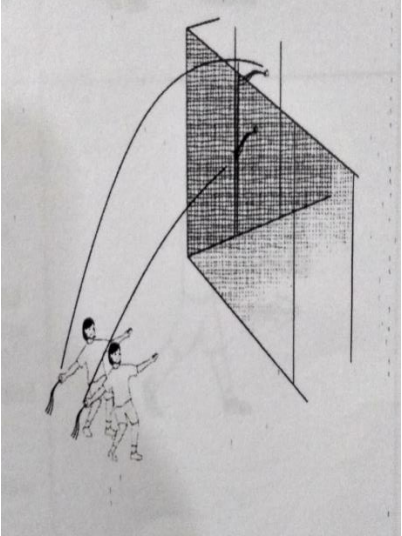
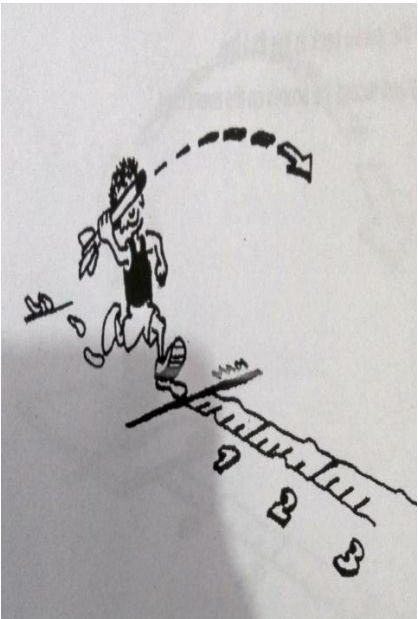
| | | |
|--|--|--|
| <p>4</p> <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <p>1. Lempar sasaran diam tunggal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar tanda didinding atau benda diatas bangku atau tanda lingkaran yang digantung sasaran ditanah. • Posisi saat melempar dapat dilakukan dengan berdiri dan tiga langkah sebagai awalan. <p>2. Sasaran diam ganda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seperti pada (1) tapi menggunakan banyak sasaran. • Cara melempar bisa dilakukan satu persatu atau dengan bersamaan. <p>Pendinginan</p> <p>Penutup</p> | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p> |   |
| <p>5</p> <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <p>1. Lempar sasaran bergerak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar sasaran bergerak dari posisi berdiri ditempat atau menggunakan tiga langkah sebagai awalan. • Anak-anak diminta untuk melakukan lemparan dengan konsentrasi, tidak tergesa-gesa. | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> |  |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | Penutup | 5 menit | |
| 7 | <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menolak bola berpasangan seperti pasing bola basket <ul style="list-style-type: none"> Gerakan ini dapat dilakukan dengan bergerak kesamping. Dilakukan dengan posisi duduk, berlutut maupun berdiri. Menolak bola dan berlari <ul style="list-style-type: none"> Dilakukan tiga atau empat anak yang dibagi dua, anak yang melempar bola berlari kearah kelompok sebrang. <p>Pendinginan</p> <p>Penutup</p> | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p> |   |
| 8 | <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menolak tinggi <ul style="list-style-type: none"> Menolak bola dari berbagai posisi melewati tali atau dinding yang tinggi. Tolak sasaran <ul style="list-style-type: none"> Menolak kearah sasaran atau angka/poin tertentu. <p>Pendinginan</p> | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>10 menit</p> |   |

| | | | |
|----------|--|--|---|
| | <p>Penutup</p> | <p>5 menit</p> |  |
| <p>9</p> | <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lempar kedepan atas <ul style="list-style-type: none"> • Seperti melakukan lemparan masuk pada sepak bola (<i>throwing</i>). 2. Lempar belakang atas <ul style="list-style-type: none"> • Bola dipegang didepan badan, tungkai ditekuk badan tegap. • Melempar bola kebelakang dengan melewati atas kepala. <p>Pendinginan</p> <p>Penutup</p> | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p> |  |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 10 | <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <p>1. Lempar tubo dari posisi berdiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan lempar ini dilakukan seperti pada gerakan lempar lembing atau lempar bolakasti/softball. <p>2. Lempar dengan tiga langkah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan ini pengembangan dari latihan (1) setelah latihan (1) dengan baik dilanjutkan latihan ini. • Satu kaki didepan, langkah pertama kaki kiri, langkah kedua dengan langkah kaki yang lebih cepat, lalu langkah ketiga, dan dilanjutkan lemparan. <p>Pendinginan</p> <p>Penutup</p> | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p> |  |
|----|--|--|---|

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| <p>11</p> | <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <p>1. Lempar turbo sasaran diam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar sasaran sampai yang digantung atau benda diatas bangku dengan posisi berdiri dan tiga langkah awalan. <p>2. Sasaran bergerak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan seperti pada (1) dengan sasaran digerakkan sehingga tingkat kesulitan lebih tinggi. <p>Pendinginan</p> <p>Penutup</p> | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p> |   |
|-----------|---|--|--|

| | | | |
|----|---|--|--|
| 12 | <p>Penjelasan</p> <p>Pemanasan</p> <p>Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lemparan melewati ketinggian <ul style="list-style-type: none"> Melempar turbo denhan melewati tali/penghalang yang tingginya ± 2 meter. Lempar turbo <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lempar turbo dengan keseluruhan dengan area lemparan 5 meter, 10 meter dan seterusnya. <p>Pendinginan</p> <p>Penutup</p> | <p>10 menit</p> <p>15 menit</p> <p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p> |   |
|----|---|--|--|

Lampiran 7. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Lempar Turbo

Petunjuk pelaksanaan tes lempar turbo (*turbo throwing*)

1. Pelaksanaan

Peserta didik diberi arahan dan petunjuk tes, peserta didik melakukan pemanasan, dan peserta didik melakukan teknik gerak dasar lempar turbo sesuai urutan presensi.

2. Sarana dan prasarana

- Formulir
- Alat tulis
- Penilai
- Lapangan dan sektor lintasan lempar
- Turbo/lembing anak
- Meteran
- Cone
- Lembar penilaian

Tabel instrumen penilaian kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI
Bendiljati Wetan ajaran 2016/2017

| No | Gerak Dasar lempar Turbo | Skor | | | | Jumlah Sekor |
|----|---|------|---|---|---|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | <p>Pegangan</p> <p>a. Turbo terletak secara diagonal ditangan dengan sudut $\pm 10^\circ$</p> <p>b. Telapak tangan menghadap keatas</p> <p>c. Turbo dipegang dekat kepala (telinga) dengan rileks</p> <p>d. Pegangan menggunakan salah satu dari tiga jenis pegangan yang telah dibakukan IAAF</p> | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| 2 | <p>Awalan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Turbo dipegang mendatar atau horizontal diatas bahu b. Posisi mata turbo setinggi kepala, segaris dengan telinga c. Turbo dipegang stabil tidak bergerak kedepan atau kebelakang d. Lari dengan percepatan yang terkontrol, dari lambat ke cepat dan berirama | | | | | |
| 3 | <p>Gerak Lima Langkah</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Bahu kiri menghadap arah lemparan b. Posisi lengan pelempar lurus kebelakang setinggi bahu c. Posisi mata turbo dekat dengan kepala (segaris dengan mata). d. Lutut kanan diayun kedepan bukan diayun keatas atau diangkat keatas | | | | | |
| 4 | <p>Gerak Pelepasan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Kaki kiri memblock dengan kokoh, dengan tumpuan seluruh telapak kaki b. Siku kiri ditekuk atau dibengkokkan secara horizontal dekat dengan dada c. turbo lepas dari tangan | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | dengan sudut $\pm 35^\circ$ | | | | | |
| | d. Sesaat turbo lepas dari tangan, tumpuan berat badan berpindah ke kaki kanan | | | | | |

Keterangan Prosedur Penilaian:

- Skor 1 : Sangat Kurang Baik, apabila kemampuan gerak lempar yang dilakukan siswa kurang baik dan masih ada kesalahan
- Skor 2 : Kurang Baik, apabila kemampuan gerak lempar yang dilakukan siswa sudah baik namun masih ada kesalahan
- Skor 3 : Baik, apabila kemampuan gerak lempar yang dilakukan siswa sudah baik namun masih belum sempurna
- Skor 4 : Sangat Baik, apabila kemampuan gerak lempar yang dilakukan siswa baik dan sempurna

Tabel rubrik penilaian kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati

Wetan ajaran 2016/2017

| No | Nama | Skor Aspek Penilaian | | | | | | | | | | | | Jumlah Skor | |
|----|------|----------------------|--|--|--------------|--|--|--------------------|--|--|-----------------|--|--|-------------|--|
| | | Pegangan | | | Gerak Awalan | | | Gerak Lima Langkah | | | Gerak Pelepasan | | | | |
| 1 | AA | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | AFB | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | AZM | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | ANA | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | ARFK | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | AKP | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | CE | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | DE | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | DAN | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | DPS | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | ESA | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | FUZ | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | MWP | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | MT | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | MBFS | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | MRRM | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | MSHU | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 18 | MFA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | MHA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | MSK | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | NMM | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | NFM | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | NAF | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | RAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | RA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | RFD | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | RM | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | SKP | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | SL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | SAHW | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | ANA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Skor maksimum = 64 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Lampiran 8. Uji Validitas

Korelasi

| | | Correlations | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | | VAR 0000 | VAR 0000 | VAR 0000 | VAR 0000 | VAR 0000 | VAR 0000 | VAR 0000 | VAR 0000 | VAR 0000 | VAR 0001 | VAR 0001 | VAR 0001 | VAR 0001 | VAR 0001 | VAR 0001 | VAR 0001 | koevisien |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| VAR00001 | Pearson Correlation | 1 | .205 | .566** | .271 | .499** | .121 | .352 | .174 | .211 | .131 | -.155 | .384* | .421* | .223 | .375* | -.003 | .616** |
| | Sig. (2-tailed) | | .270 | .001 | .140 | .004 | .517 | .052 | .350 | .256 | .483 | .405 | .033 | .018 | .227 | .037 | .989 | .000 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00002 | Pearson Correlation | .205 | 1 | .280 | .285 | .190 | .244 | .158 | .103 | .064 | -.128 | .099 | .148 | .597** | -.058 | .393* | .309 | .568** |
| | Sig. (2-tailed) | .270 | | .128 | .120 | .305 | .187 | .396 | .580 | .733 | .494 | .596 | .427 | .000 | .755 | .029 | .091 | .001 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00003 | Pearson Correlation | .566** | .280 | 1 | .533** | .460** | .091 | .127 | .244 | .216 | .174 | .217 | .373* | .221 | -.047 | .591** | .151 | .635** |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | .128 | | .002 | .009 | .625 | .495 | .185 | .243 | .349 | .241 | .039 | .233 | .802 | .000 | .417 | .000 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00004 | Pearson Correlation | .271 | .285 | .533** | 1 | .396* | .224 | -.169 | .426* | -.012 | .243 | .511** | .630** | .239 | .047 | .617** | .353 | .679** |
| | Sig. (2-tailed) | .140 | .120 | .002 | | .027 | .225 | .365 | .017 | .948 | .189 | .003 | .000 | .196 | .801 | .000 | .051 | .000 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00005 | Pearson Correlation | .499** | .190 | .460** | .396* | 1 | .342 | .306 | .000 | .358* | .301 | .298 | .277 | .283 | .264 | .399* | .106 | .675** |
| | Sig. (2-tailed) | .004 | .305 | .009 | .027 | | .060 | .094 | 1.000 | .048 | .100 | .103 | .132 | .123 | .151 | .026 | .570 | .000 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00006 | Pearson Correlation | .121 | .244 | .091 | .224 | .342 | 1 | .014 | .077 | .221 | .445* | .533** | .134 | .189 | .318 | .141 | -.077 | .524** |
| | Sig. (2-tailed) | .517 | .187 | .625 | .225 | .060 | | .942 | .679 | .232 | .012 | .002 | .472 | .308 | .082 | .450 | .679 | .002 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00007 | Pearson Correlation | .352 | .158 | .127 | -.169 | .306 | .014 | 1 | -.244 | .113 | -.036 | -.217 | .008 | .299 | .047 | -.041 | -.054 | .634 |
| | Sig. (2-tailed) | .052 | .396 | .495 | .365 | .094 | .942 | | .185 | .544 | .849 | .241 | .965 | .102 | .802 | .825 | .775 | .205 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00008 | Pearson | .174 | .103 | .244 | .426* | .000 | .077 | -.244 | 1 | .357* | .112 | .172 | .484** | .125 | -.009 | .392* | .252 | .343 |
| | Correlation | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | .350 | .580 | .185 | .017 | 1.000 | .679 | .185 | .049 | .547 | .354 | .006 | .504 | .962 | .029 | .171 | .059 | |
| N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00009 | Pearson | .211 | .064 | .216 | -.012 | .358* | .221 | .113 | .357* | 1 | .386* | -.021 | -.262 | .033 | .012 | .037 | -.039 | .371 |
| | Correlation | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | .256 | .733 | .243 | .948 | .048 | .232 | .544 | .049 | .032 | .912 | .154 | .861 | .948 | .844 | .834 | .141 | |
| N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00010 | Pearson | .131 | -.128 | .174 | .243 | .301 | .445* | -.036 | .112 | .386* | 1 | .343 | .020 | -.244 | .235 | .349 | .108 | .384* |
| | Correlation | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | .483 | .494 | .349 | .189 | .100 | .012 | .849 | .547 | .032 | .059 | .914 | .185 | .204 | .055 | .562 | .033 | |
| N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00011 | Pearson | -.155 | .099 | .217 | .511** | .298 | .533** | -.217 | .172 | -.021 | .343 | 1 | .324 | .109 | .317 | .420* | -.067 | .448* |
| | Correlation | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | .405 | .596 | .241 | .003 | .103 | .002 | .241 | .354 | .912 | .059 | .076 | .560 | .083 | .019 | .718 | .012 | |
| N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00012 | Pearson | .384* | .148 | .373* | .630** | .277 | .134 | .008 | .484** | -.262 | .020 | .324 | 1 | .388* | .138 | .416* | .085 | .556** |
| | Correlation | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | .033 | .427 | .039 | .000 | .132 | .472 | .965 | .006 | .154 | .914 | .076 | .031 | .459 | .020 | .648 | .001 | |
| N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00013 | Pearson | .421* | .597** | .221 | .239 | .283 | .189 | .299 | .125 | .033 | -.244 | .109 | .388* | 1 | -.014 | .182 | .107 | .572** |
| | Correlation | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | .018 | .000 | .233 | .196 | .123 | .308 | .102 | .504 | .861 | .185 | .560 | .031 | .938 | .328 | .568 | .001 | |
| N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00014 | Pearson | .223 | -.058 | -.047 | .047 | .264 | .318 | .047 | -.009 | .012 | .235 | .317 | .138 | -.014 | 1 | .331 | -.269 | .598 |
| | Correlation | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | .227 | .755 | .802 | .801 | .151 | .082 | .802 | .962 | .948 | .204 | .083 | .459 | .938 | .069 | .144 | .104 | |
| N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00015 | Pearson | .375* | .393* | .591** | .617** | .399* | .141 | -.041 | .392* | .037 | .349 | .420* | .416* | .182 | .331 | 1 | .205 | .697** |
| | Correlation | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | .037 | .029 | .000 | .000 | .026 | .450 | .825 | .029 | .844 | .055 | .019 | .020 | .328 | .069 | .269 | .000 | |
| N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| VAR00016 | Pearson | -.003 | .309 | .151 | .353 | .106 | -.077 | -.054 | .252 | -.039 | .108 | -.067 | .085 | .107 | -.269 | .205 | 1 | .351 |
| | Correlation | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|--------|------|------|
| | Sig. (2-tailed) | .989 | .091 | .417 | .051 | .570 | .679 | .775 | .171 | .834 | .562 | .718 | .648 | .568 | .144 | .269 | | .100 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| koevisien | Pearson | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Correlation | .616** | .568** | .635** | .679** | .675** | .524** | .634 | .343 | .371 | .384* | .448* | .556** | .572** | .598 | .697** | .351 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | .001 | .000 | .000 | .000 | .002 | .205 | .059 | .141 | .033 | .012 | .001 | .001 | .104 | .000 | .100 | |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |

** . Correlation is significant at the 0.01

level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05

level (2-tailed).

Lampiran 9. Uji Reliabilitas

Teknik Belah Dua (*split half*)

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 31 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 31 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| | | | |
|--------------------------------|----------------|------------------|----------------|
| Cronbach's Alpha | Part 1 | Value | .687 |
| | | N of Items | 8 ^a |
| | Part 2 | Value | .458 |
| | | N of Items | 8 ^b |
| | | Total N of Items | 16 |
| Correlation Between Forms | | | .756 |
| Spearman-Brown Coefficient | Equal Length | | .861 |
| | Unequal Length | | .861 |
| Guttman Split-Half Coefficient | | | .854 |

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008.

b. The items are: VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016.

Lampiran 10. Data Rubrik Penilaian *Pre Test*

Tabel rubrik penilaian *pre test* kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI

Bendiljati Wetan ajaran 2016/2017

| No | Nama | Skor Aspek Penilaian | | | | | | | | | | | | | | | Jumlah Skor | |
|--------------------|------|----------------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------------|---|---|-----------------|---|---|---|-------------|----|
| | | Pegangan | | | | Gerak Awalan | | | | Gerak Lima Langkah | | | Gerak Pelepasan | | | | | |
| 1 | AA | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 34 |
| 2 | AFB | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 31 |
| 3 | AZM | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 31 |
| 4 | ANA | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 28 |
| 5 | ARFK | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 23 |
| 6 | AKP | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 34 |
| 7 | CE | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 23 |
| 8 | DE | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 32 |
| 9 | DAN | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 34 |
| 10 | DPS | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 29 |
| 11 | ESA | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 32 |
| 12 | FUZ | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 31 |
| 13 | MWP | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 30 |
| 14 | MT | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 33 |
| 15 | MBFS | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 33 |
| 16 | MRRM | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 32 |
| 17 | MSHU | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 18 | MFA | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 26 |
| 19 | MHA | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 32 |
| 20 | MSK | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 32 |
| 21 | NMM | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 29 |
| 22 | NFM | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 33 |
| 23 | NAF | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 24 |
| 24 | RAS | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 20 |
| 25 | RA | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 33 |
| 26 | RFD | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 31 |
| 27 | RM | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 34 |
| 28 | SKP | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 38 |
| 29 | SL | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 34 |
| 30 | SAHW | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 25 |
| 31 | ANA | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 22 |
| Skor maksimum = 64 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Lampiran 11. Data Rubrik Penilaian *Post Test*

Tabel rubrik penilaian *post test* kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI

Bendiljati Wetan ajaran 2016/2017

| No | Nama | Skor Aspek Penilaian | | | | | | | | | | | | | | | Jumlah Skor | |
|--------------------|------|----------------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------------|---|---|---|-----------------|---|---|-------------|----|
| | | Pegangan | | | | Gerak Awalan | | | | Gerak Lima Langkah | | | | Gerak Pelepasan | | | | |
| 1 | AA | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 41 |
| 2 | AFB | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 39 |
| 3 | AZM | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 40 |
| 4 | ANA | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 39 |
| 5 | ARFK | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 38 |
| 6 | AKP | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 36 |
| 7 | CE | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 36 |
| 8 | DE | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 37 |
| 9 | DAN | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 35 |
| 10 | DPS | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 37 |
| 11 | ESA | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 41 |
| 12 | FUZ | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 35 |
| 13 | MWP | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 42 |
| 14 | MT | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 34 |
| 15 | MBFS | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 42 |
| 16 | MRRM | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 39 |
| 17 | MSHU | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 44 |
| 18 | MFA | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 41 |
| 19 | MHA | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 44 |
| 20 | MSK | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 38 |
| 21 | NMM | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 36 |
| 22 | NFM | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 34 |
| 23 | NAF | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 38 |
| 24 | RAS | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 35 |
| 25 | RA | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 26 | RFD | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 39 |
| 27 | RM | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 45 |
| 28 | SKP | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 46 |
| 29 | SL | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 38 |
| 30 | SAHW | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 33 |
| 31 | ANA | 2 | | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 35 |
| Skor maksimum = 64 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Lampiran 12. Statistik Data Penelitian

| No | Subyek | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> | Peningkatan |
|----|-----------------|-----------------|------------------|-------------|
| 1 | Ansor A | 34 | 41 | 7 |
| 2 | A fahril B | 31 | 39 | 8 |
| 3 | Ais Zatul M | 31 | 40 | 9 |
| 4 | Alfina N A | 28 | 39 | 11 |
| 5 | Ananda Reza F K | 23 | 38 | 15 |
| 6 | Ayu Kartika P | 34 | 36 | 2 |
| 7 | Cindy E | 23 | 36 | 13 |
| 8 | Deviani E | 32 | 37 | 5 |
| 9 | Dian A N | 34 | 35 | 1 |
| 10 | Dian P S | 29 | 37 | 8 |
| 11 | Elok S A | 32 | 41 | 9 |
| 12 | Fitri U Z | 31 | 35 | 4 |
| 13 | M.Rifky W P | 30 | 42 | 12 |
| 14 | Maimuna | 33 | 34 | 1 |
| 15 | M.Bastian F S | 33 | 42 | 9 |
| 16 | M.Ridho R M | 32 | 39 | 7 |
| 17 | M.Salman H U | 24 | 44 | 20 |
| 18 | M.Fadillah A | 26 | 41 | 12 |
| 19 | M.Habib A | 32 | 44 | 12 |
| 20 | M.Syahrul K | 32 | 38 | 6 |
| 21 | Nabila M M | 29 | 36 | 7 |
| 22 | Nesa F M | 33 | 34 | 1 |
| 23 | Nihayah A F | 24 | 38 | 14 |
| 24 | Razif A S | 20 | 35 | 15 |
| 25 | Reza A | 33 | 40 | 7 |
| 26 | Ricky F D | 31 | 39 | 8 |
| 27 | Rizky M | 34 | 45 | 11 |
| 28 | Salsabila K P | 38 | 46 | 8 |
| 29 | Sayyidatul L | 34 | 38 | 4 |
| 30 | Siti Ainun H W | 25 | 33 | 8 |
| 31 | Ai Nur A | 22 | 35 | 13 |

| | | | |
|--------------|----------|----------|----------|
| Std. Deviasi | 4,414785 | 3,422255 | 4,536353 |
| Mean | 29,90323 | 38,6129 | 8,612903 |
| median | 31 | 38 | 8 |
| mode | 34 | 39 | 8 |
| Variance | 19,49032 | 11,71183 | 20,57849 |
| max | 38 | 46 | 20 |
| min | 20 | 33 | 1 |
| jumlah | 927 | 1197 | 267 |

Lampiran 13. Uji Normalitas

Npar Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | pretest | posttest |
|--------------------------------|----------------|---------|----------|
| N | | 31 | 31 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 30.03 | 38.61 |
| | Std. Deviation | 4.593 | 3.422 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .196 | .100 |
| | Positive | .129 | .100 |
| | Negative | -.196 | -.071 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | 1.093 | .558 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .183 | .915 |

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 14. Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Data

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 2.548 | 1 | 60 | .116 |

ANOVA

Data

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| Between Groups | 1141.226 | 1 | 1141.226 | 69.564 | .000 |
| Within Groups | 984.323 | 60 | 16.405 | | |
| Total | 2125.548 | 61 | | | |

Lampiran 15. Tabel Nilai-nilai dalam tabel Uji Homogenitas

| | | DISTRIBUTION TABEL NILAI $F_{0,05}$ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------|
| | | DEGREES OF FREEDOM FOR NOMINATOR | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Degrees of freedom for Denominator | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 20 | 24 | 30 | 40 | 60 | 120 | ∞ |
| | 1 | 161 | 200 | 216 | 225 | 230 | 234 | 237 | 239 | 241 | 242 | 244 | 246 | 248 | 249 | 250 | 251 | 252 | 253 | 254 |
| | 2 | 18,5 | 19,0 | 19,2 | 19,2 | 19,3 | 19,3 | 19,4 | 19,4 | 19,4 | 19,4 | 19,4 | 19,4 | 19,4 | 19,4 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 |
| | 3 | 10,1 | 9,55 | 9,28 | 9,12 | 9,01 | 8,94 | 8,89 | 8,85 | 8,81 | 8,79 | 8,74 | 8,70 | 8,66 | 8,64 | 8,62 | 8,59 | 8,57 | 8,55 | 8,53 |
| | 4 | 7,71 | 6,94 | 6,59 | 6,39 | 6,26 | 6,16 | 6,09 | 6,04 | 6,00 | 5,96 | 5,91 | 5,86 | 5,80 | 5,77 | 5,75 | 5,72 | 5,69 | 5,66 | 5,63 |
| | 5 | 6,61 | 5,79 | 5,41 | 5,19 | 5,05 | 4,95 | 4,88 | 4,82 | 4,77 | 4,74 | 4,68 | 4,62 | 4,56 | 4,53 | 4,50 | 4,46 | 4,43 | 4,40 | 4,37 |
| | 6 | 5,99 | 5,14 | 4,76 | 4,53 | 4,39 | 4,28 | 4,21 | 4,15 | 4,10 | 4,06 | 4,00 | 3,94 | 3,87 | 3,84 | 3,81 | 3,77 | 3,74 | 3,70 | 3,67 |
| | 7 | 5,59 | 4,74 | 4,35 | 4,12 | 3,97 | 3,87 | 3,79 | 3,73 | 3,68 | 3,64 | 3,57 | 3,51 | 3,44 | 3,41 | 3,38 | 3,34 | 3,30 | 3,27 | 3,23 |
| | 8 | 5,32 | 4,46 | 4,07 | 3,84 | 3,69 | 3,58 | 3,50 | 3,44 | 3,39 | 3,35 | 3,28 | 3,22 | 3,15 | 3,12 | 3,08 | 3,04 | 3,01 | 2,97 | 2,93 |
| | 9 | 5,12 | 4,26 | 3,86 | 3,63 | 3,48 | 3,37 | 3,29 | 3,23 | 3,18 | 3,14 | 3,07 | 3,01 | 2,94 | 2,90 | 2,86 | 2,83 | 2,79 | 2,75 | 2,71 |
| | 10 | 4,96 | 4,10 | 3,71 | 3,48 | 3,33 | 3,22 | 3,14 | 3,07 | 3,02 | 2,98 | 2,91 | 2,85 | 2,77 | 2,74 | 2,70 | 2,66 | 2,62 | 2,58 | 2,54 |
| | 11 | 4,84 | 3,98 | 3,59 | 3,36 | 3,20 | 3,09 | 3,01 | 2,95 | 2,90 | 2,85 | 2,79 | 2,72 | 2,65 | 2,61 | 2,57 | 2,53 | 2,49 | 2,45 | 2,40 |
| | 12 | 4,75 | 3,89 | 3,49 | 3,26 | 3,11 | 3,00 | 2,91 | 2,85 | 2,80 | 2,75 | 2,69 | 2,62 | 2,54 | 2,51 | 2,47 | 2,43 | 2,38 | 2,34 | 2,30 |
| | 13 | 4,67 | 3,81 | 3,41 | 3,13 | 3,03 | 2,92 | 2,83 | 2,77 | 2,71 | 2,67 | 2,60 | 2,53 | 2,46 | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,30 | 2,25 | 2,21 |
| | 14 | 4,60 | 3,74 | 3,34 | 3,11 | 2,96 | 2,85 | 2,76 | 2,70 | 2,65 | 2,60 | 2,53 | 2,46 | 2,39 | 2,35 | 2,31 | 2,27 | 2,22 | 2,18 | 2,13 |
| | 15 | 4,54 | 3,68 | 3,29 | 3,06 | 2,90 | 2,79 | 2,71 | 2,64 | 2,59 | 2,54 | 2,48 | 2,40 | 2,33 | 2,29 | 2,25 | 2,20 | 2,16 | 2,11 | 2,07 |
| | 16 | 4,49 | 3,63 | 3,24 | 3,01 | 2,85 | 2,74 | 2,66 | 2,59 | 2,54 | 2,49 | 2,42 | 2,35 | 2,28 | 2,24 | 2,19 | 2,15 | 2,11 | 2,06 | 2,01 |
| | 17 | 4,45 | 3,59 | 3,20 | 2,96 | 2,81 | 2,70 | 2,61 | 2,55 | 2,49 | 2,45 | 2,38 | 2,31 | 2,23 | 2,19 | 2,15 | 2,10 | 2,06 | 2,01 | 1,96 |
| | 18 | 4,41 | 3,55 | 3,16 | 2,93 | 2,77 | 2,66 | 2,58 | 2,51 | 2,46 | 2,41 | 2,34 | 2,27 | 2,19 | 2,15 | 2,11 | 2,06 | 2,02 | 1,97 | 1,92 |
| | 19 | 4,38 | 3,52 | 3,13 | 2,90 | 2,74 | 2,63 | 2,54 | 2,48 | 2,42 | 2,38 | 2,31 | 2,23 | 2,16 | 2,11 | 2,07 | 2,03 | 1,98 | 1,93 | 1,88 |
| 20 | 4,35 | 3,49 | 3,10 | 2,87 | 2,71 | 2,60 | 2,51 | 2,45 | 2,39 | 2,35 | 2,28 | 2,20 | 2,12 | 2,08 | 2,04 | 1,99 | 1,95 | 1,90 | 1,84 | |
| 21 | 4,32 | 3,47 | 3,07 | 2,84 | 2,68 | 2,57 | 2,49 | 2,42 | 2,37 | 2,32 | 2,25 | 2,18 | 2,10 | 2,05 | 2,01 | 1,96 | 1,92 | 1,87 | 1,81 | |
| 22 | 4,30 | 3,44 | 3,05 | 2,82 | 2,66 | 2,55 | 2,46 | 2,40 | 2,34 | 2,30 | 2,23 | 2,15 | 2,07 | 2,03 | 1,98 | 1,94 | 1,89 | 1,84 | 1,78 | |
| 23 | 4,28 | 3,42 | 3,03 | 2,80 | 2,64 | 2,53 | 2,44 | 2,37 | 2,32 | 2,27 | 2,20 | 2,13 | 2,05 | 2,01 | 1,96 | 1,91 | 1,86 | 1,81 | 1,76 | |
| 24 | 4,26 | 3,40 | 3,01 | 2,78 | 2,62 | 2,51 | 2,42 | 2,36 | 2,30 | 2,25 | 2,18 | 2,11 | 2,03 | 1,98 | 1,94 | 1,89 | 1,84 | 1,79 | 1,73 | |
| 25 | 4,24 | 3,39 | 2,99 | 2,76 | 2,60 | 2,49 | 2,40 | 2,34 | 2,28 | 2,24 | 2,16 | 2,09 | 2,01 | 1,96 | 1,92 | 1,87 | 1,82 | 1,77 | 1,71 | |
| 30 | 4,17 | 3,32 | 2,92 | 2,69 | 2,53 | 2,42 | 2,33 | 2,27 | 2,21 | 2,16 | 2,09 | 2,01 | 1,93 | 1,89 | 1,84 | 1,79 | 1,74 | 1,68 | 1,62 | |
| 40 | 4,08 | 3,23 | 2,84 | 2,61 | 2,45 | 2,34 | 2,25 | 2,18 | 2,12 | 2,08 | 2,00 | 1,92 | 1,84 | 1,79 | 1,74 | 1,69 | 1,64 | 1,58 | 1,51 | |
| 50 | 4,08 | 3,18 | 2,79 | 2,56 | 2,40 | 2,29 | 2,20 | 2,13 | 2,07 | 2,02 | 1,95 | 1,87 | 1,78 | 1,74 | 1,69 | 1,63 | 1,56 | 1,50 | 1,41 | |
| 60 | 4,00 | 3,15 | 2,76 | 2,53 | 2,37 | 2,25 | 2,17 | 2,10 | 2,04 | 1,99 | 1,92 | 1,84 | 1,75 | 1,70 | 1,65 | 1,59 | 1,53 | 1,47 | 1,39 | |
| 100 | 3,94 | 3,09 | 2,70 | 2,46 | 2,30 | 2,19 | 2,10 | 2,03 | 1,97 | 1,92 | 1,85 | 1,80 | 1,68 | 1,63 | 1,57 | 1,51 | 1,46 | 1,40 | 1,28 | |
| 120 | 3,92 | 3,07 | 2,68 | 2,45 | 2,29 | 2,18 | 2,09 | 2,02 | 1,96 | 1,91 | 1,83 | 1,75 | 1,66 | 1,61 | 1,55 | 1,50 | 1,43 | 1,35 | 1,22 | |
| ∞ | 3,84 | 3,00 | 2,60 | 2,37 | 2,21 | 2,10 | 2,01 | 1,94 | 1,88 | 1,83 | 1,75 | 1,67 | 1,57 | 1,52 | 1,46 | 1,40 | 1,32 | 1,22 | 1,10 | |

Lampiran 16. Uji T

T-Test

One-Sample Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------|----|-------|----------------|-----------------|
| pretest | 31 | 30.03 | 4.593 | .825 |
| posttest | 31 | 38.61 | 3.422 | .615 |

One-Sample Test

| | Test Value = 0 | | | | | |
|----------|----------------|----|-----------------|-----------------|---|-------|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| pretest | 36.403 | 30 | .000 | 30.032 | 28.35 | 31.72 |
| posttest | 62.820 | 30 | .000 | 38.613 | 37.36 | 39.87 |

Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 pretest | 29.9032 | 31 | 4.41478 | .79292 |
| posttest | 38.61 | 31 | 3.422 | .615 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|---------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 pretest & posttest | 31 | .320 | .080 |

Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|--------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 pretest - posttest | 8.70968 | 4.64179 | .83369 | 7.00705 | 10.41230 | 10.447 | 30 | .000 |

Lampiran 17. Tabel Nilai-nilai dalam Distribusi T

NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

| α untuk nilai uji dua pihak (two tail test) | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| | 0,50 | 0,20 | 0,30 | 0,05 | 0,02 | 0,01 |
| α untuk uji satu pihak (one tail test) | | | | | | |
| dk | 0,25 | 0,10 | 0,005 | 0,025 | 0,01 | 0,005 |
| 1 | 1,000 | 3,078 | 6,314 | 12,706 | 31,821 | 63,657 |
| 2 | 0,186 | 1,886 | 2,920 | 4,303 | 6,965 | 9,925 |
| 3 | 0,765 | 1,638 | 2,353 | 3,182 | 4,541 | 5,841 |
| 4 | 0,741 | 1,533 | 2,132 | 2,776 | 3,747 | 4,604 |
| 5 | 0,727 | 1,476 | 2,015 | 2,571 | 3,365 | 4,032 |
| 6 | 0,718 | 1,440 | 1,943 | 2,447 | 3,143 | 3,707 |
| 7 | 0,711 | 1,415 | 1,895 | 2,365 | 2,998 | 3,499 |
| 8 | 0,706 | 1,397 | 1,860 | 2,306 | 2,896 | 3,355 |
| 9 | 0,703 | 1,383 | 1,833 | 2,262 | 2,821 | 3,250 |
| 10 | 0,700 | 1,372 | 1,812 | 2,228 | 2,764 | 3,169 |
| 11 | 0,697 | 1,363 | 1,796 | 2,201 | 2,718 | 3,106 |
| 12 | 0,695 | 1,356 | 1,782 | 2,179 | 2,681 | 3,012 |
| 13 | 0,692 | 1,350 | 1,771 | 2,160 | 2,650 | 3,012 |
| 14 | 0,691 | 1,345 | 1,781 | 2,145 | 2,624 | 2,977 |
| 15 | 0,690 | 1,341 | 1,753 | 2,131 | 2,602 | 2,947 |
| 16 | 0,689 | 1,337 | 1,740 | 2,120 | 2,583 | 2,921 |
| 17 | 0,688 | 1,333 | 1,740 | 2,110 | 2,567 | 2,898 |
| 18 | 0,688 | 1,330 | 1,734 | 2,101 | 2,552 | 2,878 |
| 19 | 0,687 | 1,328 | 1,729 | 2,093 | 2,539 | 2,861 |
| 20 | 0,687 | 1,325 | 1,725 | 2,086 | 2,528 | 2,845 |
| 21 | 0,686 | 1,323 | 1,721 | 2,080 | 2,518 | 2,831 |
| 22 | 0,686 | 1,321 | 1,717 | 2,074 | 2,508 | 2,819 |
| 23 | 0,685 | 1,319 | 1,714 | 2,069 | 2,500 | 2,807 |
| 24 | 0,685 | 1,318 | 1,711 | 2,064 | 2,492 | 2,797 |
| 25 | 0,684 | 1,316 | 1,708 | 2,060 | 2,485 | 2,787 |
| 26 | 0,684 | 1,315 | 1,706 | 2,056 | 2,479 | 2,779 |
| 27 | 0,684 | 1,314 | 1,703 | 2,052 | 2,473 | 2,771 |
| 28 | 0,683 | 1,313 | 1,701 | 2,048 | 2,467 | 2,763 |
| 29 | 0,683 | 1,311 | 1,699 | 2,045 | 2,462 | 2,756 |
| 30 | 0,683 | 1,310 | 1,697 | 2,042 | 2,457 | 2,750 |
| 40 | 0,681 | 1,303 | 1,584 | 2,021 | 2,423 | 2,704 |
| 60 | 0,679 | 1,296 | 1,621 | 2,000 | 2,390 | 2,660 |
| 120 | 0,677 | 1,289 | 1,658 | 1,980 | 2,358 | 2,617 |
| ∞ | 0,674 | 1,282 | 1,645 | 1,960 | 2,326 | 2,576 |

Lampiran 18. Dokumentasi

Memberikan pengarahan dan petunjuk pelaksanaan tes



Pemanasan sebelum latihan dan pembelajaran maupun melaksanakan tes



Latihan dan pembelajaran menggunakan bola kecil



Latihan dan pembelajaran menggunakan bola kecil



Lemparan kedepan melewati atas kepala



Lemparan kedepan melewati atas kepala



Lemparan kebelakang melewati atas kepala



Lemparan kebelakang melewati atas kepala



Pegangan dalam melakukan lempar turbo



Gerak awalan melakukan lempar turbo



Gerak lima langkah melakukan lempar turbo



Gerak pelepasan saat melempar turbo



Turbo yang dimodifikasi dari pipa paralon

