

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TENTANG
PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI *SPRINT* DI SD N KARANGSARI
KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN
KULON PROGO TAHUN AJARAN 2020/2021**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM 16604221020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari *Sprint* Di SD N Karasari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021

Disusun Oleh :

Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM 16604221020

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, September 2020

Mengetahui,
Koord. Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Heri Yogo Prayadi, M.Or.
NIP. 11310800507489

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM : 16604221020
Program Studi : PGSD Penjas
Judul TAS : Tingkat Pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari *Sprint* Di SD N Karang Sari Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021.

menyatakan bahwa skripsi ini saya buat benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 September 2020

Yang menyatakan,



Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM. 16604221020

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TENTANG PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI *SPRINT* DI SD N KARANGSARI KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO TAHUN AJARAN 2020/2021

Disusun Oleh
Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM 16604221020

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 5 November 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda/Tangan	Tanggal
Heri Yogo Prayadi, M.Or. Ketua Penguji		10/12/2020
Dra. Sri Marwati, M.Pd. Sekertaris Penguji		16/12/2020
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. Penguji Utama		18/12/2020

Yogyakarta, 12 Desember 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

“Kesempurnaan hanya milikNya, jangan pernah menyombongkan apa yang ada pada diri kita kepada orang lain, karena itu tidak kekal dan bisa diambil kapanpun olehNya”

(Bayu Sujatmiko)

“Jadilah dirimu sendiri, tidak perlu jadi orang lain”

(Apriawan Rifardi Krisnanto)

“Hiduplah seakan kamu akan mati besok, belajarlah seakan kamu hidup selamanya”

(Mahatma Gandhi)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang bermakna bagi penulis :

Kedua orangtua, Bapak Ari Parwanto dan Ibu Partini, dengan tulus hati selalu memberi kasih sayang, memberi dukungan, mendo'akan, dan membimbingku selama ini. Terimakasih sudah bekerja keras demi membiayai segala kebutuhan pendidikan hingga hampir sarjana ini. Terimakasih sudah mengajarkan pentingnya menuntut ilmu, sampai saat ini saya belum bisa membalas jasa serta membanggakan kedua orangtua.

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TENTANG
PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI *SPRINT* DI SD N KARANGSARI
KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN
KULON PROGO TAHUN AJARAN 2020/2021**

Oleh

Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM 16604221020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tentang Materi Atletik Nomor Lari *Sprint* di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SD Negeri Karang Sari Kecamatan Pengasih yang berjumlah 49 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada nilai mean ideal dan deviasi ideal, yang terbagi dalam 3 kategori, yaitu kategori kurang, cukup dan baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari *sprint* di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 7 siswa (14,29%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 40 siswa (81,63%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari *sprint* di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori baik.

Kata kunci: tingkat pengetahuan, *sprint*, SD Negeri Karang Sari

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2020/2021 terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lari *sprint* di SD Negeri Karang Sari Pengasih Kabupaen Kulon Progo” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Heri Yogo Prayadi, M.Or. sebagai Pembimbing Skripsi saya, yang dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koord. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Ibu Ristinah, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Karang Sari, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Bapak Heru S.Pd. Jas selaku guru PJOK beserta staf SD Negeri Karangnsari yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir ini.
8. Semua teman-teman PGSD PENJAS yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 12 September
2020



Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM 16604221020

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Pengetahuan	7
2. Tingkatan Pengetahuan	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan.....	11
4. Pengukuran Pengetahuan.....	12
5. Hakikat Peserta Didik.....	13
6. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	17
7. Hakikat Atletik.....	18
8. Hakikat Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>).....	20
9. Tahapan Berain <i>Games</i> Lari <i>Sprint</i>	29

10. Karakteristik Guru Penjas.....	34
11. Karakteristik Siswa SD Kelas IV dan V.....	36
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Berpikir.....	41
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
D. Definisi Operasional Variabel.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Instrumen Penelitian.....	44
1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Waktu Penelitian.....	51
B. Hasil Penelitian.....	51
C. Pembahasan.....	61
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	66
B. Implikasi.....	65
C. Keterbatasan Penelitian.....	67
D. Saran-saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	71

DAFTAR GAMBAR

	Halama n
Gambar 1. Struktur Tahapan Start Jongkok (IAAF level II, 2011: 11)	22
Gambar 2. Tahap Akselerasi (IAAF level II, 2001: 12).....	23
Gambar 3. Deskripsi Suatu Langkah Dalam Tahap Kecepatan Maksimum dari Suatu Lomba Lari (IAAF level II, 2001: 23).....	23
Gambar 4. Tahap Ayunan Belakang (IAAF level II, 2001: 29).....	24
Gambar 5. Tahap Ayunan Depan (IAAF level II, 2001: 29).....	24

Gambar 6.	Tahap Sangga/Topang Depan (IAAF level II, 2001: 30).....	25
Gambar 7.	Tahap Sangga belakang (IAAF level II, 2001: 30).....	26
Gambar 8.	Lari cepat (sprint) Sumber: (Sukrisno, 2007:10).....	27
Gambar 9.	Gerak lari mencapai batas garis depan siswa	30
Gambar 10.	Gerak lari mencapai garis di depan tetapi saling berhadapan	30
Gambar 11.	Gerak lari cepat dan sambil memasukan badan ke simpai	30
Gambar 12.	Gerak lari cepat dan sambil melewati simpai	31
Gambar 13.	Gerak lari dengan menggunakan alat dan simpai	31
Gambar 14.	Latihan Dasar ABC.....	32
Gambar 15.	Latihan koordinasi dan kombinasi latihan ABC	32
Gambar 16.	Lari dengan Tahanan	33
Gambar 17.	Lari Mengejar.....	33
Gambar 18.	Lari Percepatan.....	34
Gambar 19.	Start melayang dengan jarak 20 meter	53
Gambar 20.	Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021	55
Gambar 21.	Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik.....	57
Gambar 22.	Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik.....	59
Gambar 23.		

Ajaran 2020/2021 berdasar Aspek Memahami Pembelajaran Atletik.....

61

Gambar 24. Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021.....

Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021.....

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1.	Perbedaan lari santai dan lari cepat (Sukrisno, 2007:10).....	28
Tabel 2.	KI dan KD materi atletik kelas 4.....	34
Tabel 3.	KI dan KD materi atletik kelas 5	34
Tabel 4.	Subyek Penelitian.....	43
Tabel 5.	Definisi Operasional	43
Tabel 6.	Kisi-Kisi Instrumen Soal Tes	45
Tabel 7.	Kisi-Kisi Instrumen Instrumen Penelitian.....	47
Tabel 8.	Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen	49
Tabel 9.	Kriteria Indeks Kesukaran	50
Tabel 10.	Kriteria Indeks Daya Pembeda Instrumen.....	52
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021.....	53
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik.....	54

Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar Aspek Memahami Pembelajaran Atletik.....	56
--------------	--	----

Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021	57
--------------	--	----

Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021	60
--------------	--	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lampiran Pengajuan Proposal	72
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	73
Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian MI M Kenteng.....	74
Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Instrumen Penelitian MI M Kenteng.....	75
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian SD Negeri Karang Sari.....	76
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Karang Sari.....	77
Lampiran 7. Instrumen Uji Coba Penelitian	78

Lampiran 8.	Data Uji Coba Penelitian	83
Lampiran 9.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	86
Lampiran 10.	Instrumen Penelitian.....	90
	Data Penelitian	92
Lampiran 11.	Deskripsi dan Frekuensi Data.....	95
Lampiran 12.	Perhitungan Norma Kategori.....	97
	Tabel Kategori	98
Lampiran 13.	RPP.....	99
Lampiran 14.	Foto Dokumentasi.....	103
Lampiran 15.		
Lampiran 16		

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Pengetahuan tidak akan bermakna pada penerapannya jika tidak didukung pemahaman mengenai pengetahuan itu.

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar yang dilakukan secara sistematis dalam mewujudkan suasana belajar-mengajar agar para peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya. Dengan adanya pendidikan maka seseorang dapat memiliki kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, kekuatan spiritual, dan keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. Hal ini sesuai dengan UU Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Upaya membentuk pendidikan yang berkualitas diperlukan adanya peningkatan mutu pendidikan yang sesuai dengan perkembangan zaman. Mutu pendidikan dipengaruhi oleh adanya beberapa faktor seperti

kurikulum, kualitas pendidik, proses pembelajaran, dan sarana prasarana. Oleh sebab itu, diperlukan adanya pengelolaan dan berbagai inovasi untuk mendukung proses belajar mengajar sehingga peserta didik mampu secara optimal mengembangkan bakat dan potensi yang dimilikinya. Pendidikan terbagi dalam pendidikan formal, informal dan non formal. Pendidikan formal didalamnya terdapat pendidikan jasmani yang bermanfaat bagi setiap manusia

Salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas, di mana semua itu semua itu sangat di butuhkan di sekolah dasar. Melalui aktivitas gerak dapat dikembangkan aspek psikomotorik, aspek kognitif dan aspek afektif.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap *sportif*. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting dari sistem pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan.

Materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Sekolah merupakan sarana yang tepat untuk menimba ilmu dan prestasi, apabila program pendidikan di sekolah dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam satu atau dua hari, akan tetapi memerlukan waktu pembinaan yang lama mulai dari sejak usia dini dan berlanjut jenjang selanjutnya sesuai dengan tingkat kemampuan dan tingkat pendidikan. Kenyataan yang ada pada saat ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah hanya sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib dilaksanakan. Hal ini berpengaruh terhadap jalannya pembelajaran, salah satunya pembelajaran gerak dasar atletik. Salah satu tujuan dari pembelajaran atletik adalah hasil belajar, maka seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai.

Keterampilan dasar atletik merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa sebagai dasar untuk dapat melakukan keterampilan pada olahraga lainnya. Menguasai keterampilan dasar atletik

akan sangat membantu seseorang dalam melakukan gerak dasar dicabang olahraga yang lain. Mengidentifikasi kemampuan dari setiap siswa akan mempermudah siswa untuk memperoleh dan mencapai keterampilan dasar atletik yang baik. Namun kenyataannya pembelajaran atletik sering kali kurang mendapatkan perhatian yang lebih dari setiap siswa, salah satunya adalah nomor lari *sprint*.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa terdapat siswa yang kurang antusias tentang materi pembelajaran atletik nomor lari *sprint* yang diberikan oleh guru, terdapat siswa yang merasa kesulitan terhadap gerak dasar atletik yang diberikan guru. Peneliti juga mendapatkan informasi dari hasil wawancara dan juga penjelasan guru mengenai kurangnya antusias siswa pada saat guru menyampaikan materi pembelajaran atletik nomor lari *sprint*. Saat observasi guru membeberkan bahwa ada beberapa siswa yang terlihat malas-malasan saat pembelajaran berlangsung, sebagian siswa juga lebih asik berbicara sendiri dengan teman-temannya dibanding mendengarkan penjelasan materi yang guru berikan. Namun ketika siswa di minta untuk mempraktikkan gerak dasar lari *sprint*, siswa mampu melakukannya. Akan tetapi siswa hanya sekedar berlari tanpa memperhatikan gerak dasar lari *sprint* yang diajarkan guru.

Tidak hanya terkait dengan faktor siswa yang menjadi kendala dalam berlangsungnya pembelajaran atletik nomor lari *sprint*. Guru juga terkendala dengan sarana prasarana penunjang pada materi pembelajaran lari *sprint*

ini, papan *start block* yang menjadi salah satu bagian penting dalam materi lari *sprint* di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo belum memadai, peralatan yang lain juga masih kurang lengkap, terlihat di gedung sekolah hanya terdapat kun POA, roket turbo, yang dirasa guru kurang maksimal untuk mendukung pembelajaran atletik pada materi lari *sprint*. Hal tersebut membuat guru olahraga harus berpikir kreatif guna tetap menjalankan pembelajaran penjas di sekolah dengan peralatan yang seadanya.

Beranjak dari latar belakang masalah yang telah diuraikan maka peneliti ingin mengkaji tentang "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari *Sprint* di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo".

B. Identifikasi Masalah

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

1. Siswa belum mengetahui materi atletik nomor lari *sprint* secara keseluruhan.
2. Kurang antusiasnya siswa terhadap pembelajaran Atletik nomor lari *sprint*.

3. Keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjas khususnya pembelajaran lari *sprint* tidak memiliki alat yaitu *start block*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan batasan masalah tentang “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2020/2021 Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor lari *sprint* di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari *sprint* di SD N Karang Sari?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari *sprint* di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo .

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang di harapkan dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan informasi mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari *sprint* di SD N Karang Sari, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman secara objektif yang menggambarkan keadaan yang

sesungguhnya.

2. Secara Praktis

Memberikan masukan dalam proses pembelajaran untuk melakukan bahan bacaan untuk perubahan menambah wawasan, sehingga dapat mempersiapkan diri, dan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari *sprint* di SD N Karang Sari.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

Pengetahuan merupakan proses mengingat kembali hal-hal yang spesifik dan universal, mengingat kembali pola, struktur, atau seting. Prastowo (2015: 338) menyatakan pengetahuan dimiliki melalui aktivitas mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, hingga mencipta. Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2007: 139). Sugihartono, dkk. (2012:105) menyatakan bahwa pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui mengenai hal atau sesuatu pengetahuan dapat mengetahui perilaku seseorang.

Menurut Jujun S. Suriasumantri (1993: 104), pengetahuan pada hakikatnya merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu objek termasuk ke dalamnya adalah ilmu. Lebih lanjut Jujun S. Suriasumantri (1993: 50) mengungkapkan terdapat dua cara yang pokok bagi manusia untuk mendapatkan pengetahuan yang benar. Pertama adalah mendasarkan diri pada rasio dan yang kedua mendasarkan diri kepada pengalaman. Secara sederhana pengetahuan pada dasarnya adalah keseluruhan keterangan dan ide yang terkandung dalam pertanyaan-

pertanyaan yang dibuat mengenai suatu gejala atau peristiwa yang bersifat ilmiah, sosial maupun perseorangan (The Liang Gie, 1987: 66).

Sedangkan menurut Soedjono Soekamto (2009: 16) pengertian pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca indera, yang berbeda sekali dengan kepercayaan (*beliefs*), takhayul (*superstitions*), dan penerangan-penerangan yang keliru (*misinformation*) yang bertujuan untuk mendapatkan kepastian serta menghilangkan prasangka-prasangka sebagai akibat ketidakpastian.

Menurut Notoatmojdo (2007: 32) sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri seseorang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

a. *Awareness* (Kesadaran)

Subjek menyadari, dalam arti mengetahui pengetahuan stimulus (objek) terlebih dahulu.

b. *Interest* (Merasa Tertarik)

Subjek sudah mulai tertarik kepada stimulus tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.

c. *Evaluation* (Menimbang- nimbang)

Pada tahap ini subjek sudah mulai menimbang- nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut pada dirinya. Hal ini berarti sikap subjek sudah lebih baik lagi.

d. *Trial*

Subjek sudah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa

yang dikehendaki oleh stimulus.

e. *Adoption*

Subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap terhadap stimulus.

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Soekidjo Notoadmojo, (2010: 27-29) mengklasifikasikan menjadi enam kategori, dari yang sederhana (*tahu*) sampai dengan yang lebih kompleks (*evaluasi*). Ranah kognitif terdiri atas (berturut-turut dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks), ialah:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. Analisis

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau

memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah pada tingkat analisis apabila orang tersebut dapat membedakan, atau misahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ini merupakan berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal yang meliputi penginderaan manusia seperti indera penglihatan, pendengaran, penciuman dan perabaan terhadap suatu objek yang diketahui.

Dijelaskan Astina Riyana ada enam kategori domain kognitif dari Benjamin S. Bloom dari jenjang terendah sampai dari jenjang yang tertinggi yang meliputi 6 tingkatan antara lain :

- a. Pengetahuan (*Knowledge*)- C1
Pada level atau tingkatan terendah ini dimaksudkan sebagai kemampuan mengingat kembali materi yang telah dipelajari.
- b. Pemahaman (*Comprehension*)- C2
Pada level atau tingkatan yang kedua ini, pemahaman diartikan sebagai kemampuan memahami materi tertentu.
- c. Penerapan (*Application*)- C3
Pada level atau tingkatan ketiga ini, aplikasi dimaksudkan untuk menerapkan informasi dalam situasi nyata atau kemampuan menggunakan konsep dalam praktek atau situasi yang baru.
- d. Analisa (*Analysis*)- C4
Analisis adalah kategori atau tingkatan keempat dalam taksonomi Bloom tentang ranah (domain) kognitif. Analisa merupakan kemampuan menguraikan suatu materi menjadi bagian-bagiannya.
- e. Sintesis (*Synthesis*)- C5
Level kelima adalah sintesis yang dimaknai sebagai kemampuan untuk memproduksi.
- f. Evaluasi (*Evaluation*)- C6
Pada level keenam dari taksonomi Bloom pada ranah kognitif adalah evaluasi. Kemampuan melakukan evaluasi diartikan sebagai kemampuan menilai 'manfaat' suatu benda/hal untuk tujuan tertentu berdasarkan criteria yang jelas.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Sukmadinata dalam Nasikhah, 2007:41):

a. Faktor Internal

Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani diantaranya adalah keadaan indera seseorang, sedangkan faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor, serta afektif dan kognitif.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat pengetahuan dapat berupa:

1) Tingkat Pendidikan

Pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang akan datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang akan datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

2) Paparan media massa

Melalui media baik cetak maupun elektronik berbagai informasi yang diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering mendengar atau melihat media massa (TV, Radio, Majalah) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mendapat informasi media.

3) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder keluarga dengan status ekonomi lebih baik mudah tercukupi dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

4) Hubungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lainnya. Hubungan sosial terbentuk karena adanya pengaruh lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dipengaruhi dua faktor, seperti faktor internal (kesehatan psikis, intelektual) dan faktor eksternal yang terdapat

pada siswa (Hubungan sosial: keluarga, sekolah, masyarakat).

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran Pengetahuan dapat diukur dengan tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

Sedangkan pengukuran pengetahuan menurut Notoatmodjo (2007: 35) pengukuran dapat dilakukan dengan wawancara atau dengan angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan- tingkatan pengetahuan yang ada .

Seseorang dikatakan mengerti suatu bidang jika seorang tersebut mampu menjawab pertanyaan secara lisan maupun tertulis. Sekumpulan jawaban verbal yang diberikan orang tersebut dinamakan pengetahuan (*knowledge*). Pengukuran Pengetahuan dapat diketahui dalam bentuk bukti jawaban, baik secara lisan maupun tertulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan. Secara umum pertanyaan dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis yaitu:

- a. Pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan lisan.
- b. Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan banyak (*multiple choice*), betul- salah dan pertanyaan menjodohkan.

Dari kedua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya

pilihan ganda dan betul salahnya lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan yang akan diukur dan lebih cepat (Notoatmodjo, 2007).

5. Hakikat Peserta Didik

a. Pengertian Peserta Didik

Peserta didik atau siswa merupakan salah satu dari komponen pendidikan yang tidak bisa ditinggalkan, karena tanpa adanya peserta didik tidak akan mungkin proses pembelajaran dapat berjalan. Siswoyo, dkk (2011: 96) peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pendidikan. Sosok peserta didik biasanya berupa seorang anak yang membutuhkan bantuan orang lain untuk bisa menjadi lebih dewasa.

Peserta didik merupakan seorang yang sedang berkembang, memiliki potensi tertentu, dan dengan bantuan pendidik peserta didik tersebut mengembangkan potensinya secara optimal (Sadulloh, 2011: 135). Peserta didik adalah seseorang yang terdaftar dalam suatu jalur, jenjang dan jenis lembaga pendidikan tertentu, yang selalu mengembangkan potensi dirinya baik pada aspek akademik maupun non akademik melalui proses pembelajaran yang diselenggarakan (Tatang, 2011: 50). Kesimpulan dari beberapa pendapat ahli di atas, peserta didik adalah subjek dalam aktivitas pendidikan yang memiliki karakteristik yang berbeda beda, kemampuan yang berbeda-beda dan masih

mengembangkan potensi pada dirinya melalui proses pendidikan dan terdaftar dalam suatu lembaga pendidikan (sekolah).

b. Karakteristik Peserta Didik

Setiap peserta didik memiliki ciri dan karakteristik masing-masing. Tirtarahardja dan Sulo (dalam Siswoyo, dkk,2011: 97) menyatakan ada 4 karakteristik peserta didik yaitu:

- 1) Individu yang memiliki potensi fisik dan psikis yang unik. Maksudnya peserta didik sejak lahir telah memiliki potensi-potensi yang berbeda dengan individu lain yang ingin dikembangkan dan diaktualisasikan.
- 2) Individu yang sedang berkembang, yakni selalu ada perubahan dalam diri peserta didik secara wajar baik yang ditujukan kepada diri sendiri maupun kearah penyesuaian dengan lingkungan.
- 3) Individu yang membutuhkan bimbingan individual dan perlakuan manusiawi, maksudnya walaupun peserta didik adalah makhluk yang berkembang, punya potensi fisik dan psikis untuk bisa mandiri, namun karena belum dewasa maka peserta didik membutuhkan bantuan dan bimbingan dari pihak lain sesuai kodrat kemanusiaannya.
- 4) Individu yang memiliki kemampuan untuk mandiri, hal ini dikarenakan bahwa dalam diri anak ada kecenderungan untuk memerdekakan diri, sehingga mewajibkan bagi pendidik dan orang tua untuk setapak demi setapak memberikan kebebasan kepada anak dan pada akhirnya pendidik mengundurkan diri.

Ciri-ciri karakteristik kemampuan motorik anak pada masa usia sekolah dasar menurut Yusuf (2004: 24-25), masa usia sekolah dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu :

- 1) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira usia 6 atau 7 tahun sampai usia 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain :
 - a) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaniahnya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - b) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut namanya sendiri).
 - c) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - d) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal maka soal itu dianggap tidak penting.
 - e) Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya pantas diberi nilai baik atau tidak.
- 2) Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira usia 9 atau 10 sampai 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada usia ini adalah :
 - a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret,

hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan- pekerjaan yang praktis.

- b) Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.
- c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (bakat khusus).
- d) Sampai kira-kira usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- e) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- f) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar terutama kelas atas merupakan masa usia sekolah dasar yang berada pada tingkatan atas. Pada usia tersebut anak mulai aktif bergerak melakukan permainan yang digemarinya dengan membentuk kelompok atau bermain bersama-sama. Anak mulai mempunyai keinginan dan rasa ingin tahu mengenai suatu permainan atau hal baru yang mereka dapatkan, serta munculnya minat

terhadap apa yang mereka minati khususnya pada mata pelajaran yang mereka sukai di sekolahnya.

6. Hakikat Pendidikan Jasmani

Istilah pembelajaran bukanlah hal yang baru dikenal bahkan mungkin kita tidak hanya mengenalnya istilah itu melainkan pernah melakukannya. Menurut Udin S. Winataputra, dkk (2008: 1.18) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memfasilitasi, meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Sukintaka (1992: 70) menguraikan bahwa pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan anak didik sehingga ada satu pihak yang memberi dan ada satu pihak yang menerima dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pengertian pembelajaran dalam rumusan Pasal 1 butir 20 UU 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas yakni “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2005: 57) pembelajaran merupakan suatu kombinasi yang tersusun atas unsur-unsur manusiawi fasilitas, perlengkapan (sarana dan prasarana serta prosedur yang mendukung dan berpengaruh untuk mencapai tujuan pembelajaran).

Pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dalam pembelajarannya meliputi permainan, atletik, senam, akuatik dan kesehatan. Pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah yaitu KTSP.

Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan.

Atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerak lari, lompat dan lempar. Dilihat dari gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak *lokomotor*, *nonlokomotor* sekaligus gerak manipulatif. Dari struktur pola gerak *lokomotor*, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya.

7. Hakikat Atletik

a. Pengertian atletik

Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar serta lompat. Eddy Purnomo, 2011:1). Bila dilihat dari arti atau istilah “ATLETIK” berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti “Lomba atau Perlombaan/Pertandingan”.

Menurut Purnomo & Dapan (2011 : 1 – 3) menyatakan bahwa “kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini, sedangkan di Jerman, *leicht atletik*, dan Belanda *athletiek*. Cabang olahraga atletik jalan, lari,

lompat, dan lempar disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sport*)”.

Syarifudin & Muhadi (1992: 60) menyatakan bahwa “Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga lain”. Dengan mengikuti latihan atletik, akan dapat memperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, koordinasi gerak, keuletan, percaya diri dan bertanggung jawab, sementara itu menurut Bustami (2011: 3) “Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar”. Depdikbud (1997: 1) menyatakan bahwa “Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar”.

Purnomo & Dapan (2011: 1-3) menyatakan bahwa nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut :

- 1) Nomor Jalan dan Lari :
 - a) jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km
 - b) lari untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri atas:
 - 2) lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m
 - a) lari jarak menengah (*middle distance*) 800 m dan 1500 m

b) lari jarak jauh (*long distance*) 3000 m sampai dengan 42.195 m
(*marathon*)

3) Nomor Lompat terdiri dari :

a) lompat tinggi (*high jump*)

b) lompat jauh (*long jump*)

c) lompat jangkit (*triple jump*)

d) lompat tinggi galah (*polevout*)

4) Nomor Lempar terdiri atas :

a) tolak peluru (*shot put*)

b) lempar lembing (*javelin throw*)

c) lempar cakram (*discus throw*)

d) lempar martil (*hammer*)

Dalam suatu perlombaan atletik, bisa dikatakan lebih dari satu macam perlombaan. Misalnya nomor jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*), sedangkan, nomor lari, lompat, dan lempar di dalam stadion. Banyaknya jumlah perlombaan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Dari penjelasan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang menjadi ibu dari seluruh olahraga, yang mana pondasi awal dalam melakukan sebuah gerak disegala olahraga. Atletik sendiri dibagi menjadi tiga nomor yang mewakili gerakan olahraga

diantaranya gerakan jalan dan lari, gerakan lompat, dan gerakan lempar.

8. Hakikat Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

a. Definisi Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek/spint menurut IAAF (2009:114) adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 meter ke bawah. Ada tiga jenis lari yang dilombakan dalam lari jarak pendek yaitu yang pertama 100m, 200 m, dan 400 m *flat*. jenis yang kedua lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 . Jenis ketiga lari estafet lari 4 x 100 m, 4 x 200 m dan 4 x 400 m.

Menurut pendapat Muller (2000: 22) tujuan dasar dalam semua *event* lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata di atas jalur lari yang dilombakan. Untuk meriah tujuan ini dalam event *event* lari *sprint* atlet harus memfokuskan pada pencapaian dan mempertahankan kecepatan lari maksimal. IAAF (2001: 20), kebutuhan dari semua lari *sprint* yang paling nyata adalah keceptan. Keceptan dalam lari *sprint* adalah hasil dari kontraksi yang kuat lagi cepat dari otot-otot, dirubah menjadi gerkan yang halus lancar efisien, aktifitas ini dibutuhkan dalam berlari dengan kecepatan tinggi.

b. Tahapan Lari Jarak Pendek

Menurut IAAF (2001; 21) lari jarak pendek, dilihat dari tahap-tahap berlari, terdiri dari beberapa tahap,yaitu :

- 1) Tahap rekasi dan dorongan (*reaction & drive*)
- 2) Tahap percepatan (*acceleration*)
- 3) Tahap transisi/ perubahan(*transition*)

- 4) Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*)
- 5) Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*)
- 6) *Finish*

c. Tujuan Lari Jarak Pendek

Menurut IAAF (2001: 22) tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu) . Oleh karena itu seorang perlari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau keduanya.

d. Tahapan Dalam Lari Sprint

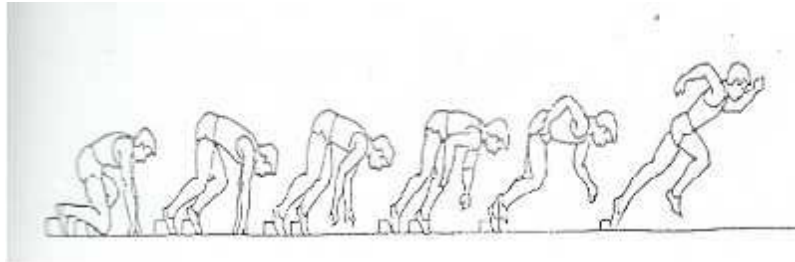
1) *Start*

Menurut IAAF (2001: 6) suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut:

- a) Konsentrasi penuh dan menghapus semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba aba "bersediaaaa".
- b) Mengadopsi sikap yang sesuai pada posisi saat aba-aba "siaaaaap".
- c) Suatu dorongan explosive oleh kedua kaki terhadap *start block*, dalam sudut *start* yang maksimal.

Teknik yang digunakan untuk start harus menjamin bahwa kemungkinan power yang terbesar dapat dibangkitkan oleh atlet sedekat mungkin dengan sudut start optimum 45 derajat. Setelah kemungkinan reaksi yang tercepat harus disusul dengan suatu gerakan (lari) percepatan

yang kencang dari titik pusat gravitasi dan langkah-langkah pertama harus menjurus kemungkinan maksimum.

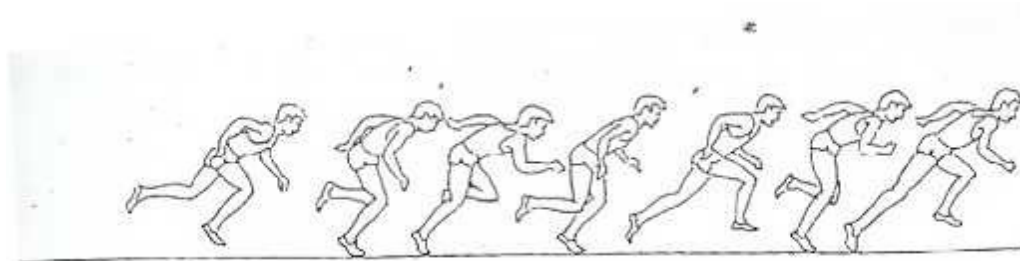


Gambar 1. Struktur Tahapan *Start* Jongkok (IAAF level II, 2011: 11)

2) Tahap Akselerasi

Pada tahap akselerasi diupayakan frekuensi lari yang tinggi secepat mungkin dengan dari sedikit mengadopsi postur lari yang normal. Ciri-ciri dari tahap ini adalah:

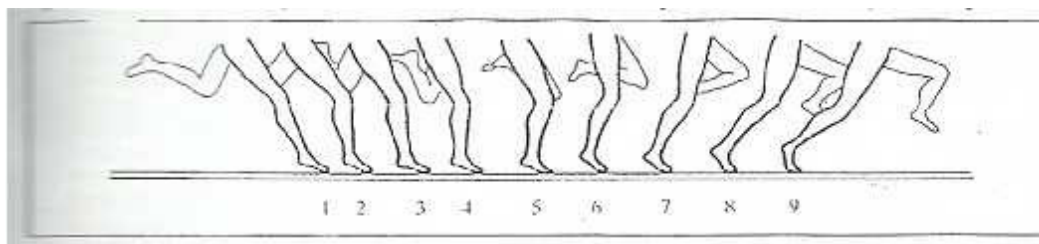
- a) Kontak awal dengan lintasan oleh ayunan kaki depan selebar kurang lebih 30 cm dibelakang proyeksi vertical titik pusat gravitasi.
- b) Kecepatan langkah setinggi mungkin dengan tahap melayang yang pendek.
- c) Tahap dukungan pendek memerlukan dorongan kuat dari telapak kaki.
- d) Badan diluruskan dari sedikit menuju lari yang normal setelah 10 langkah kira- kira 20 m.



Gambar 2. Tahap Akselerasi (IAAF level II, 2001: 12)

3) Tahap Kecepatan Maksimal

Setiap langkah *sprint* terdiri dari tahap-tahap kontak dengan tanah (atau dukungan) dan suatu tahap melayang (atau ayunan). Tahap-tahap ini dapat diuraikan lebih lanjut kedalam tahap sangga/topang depan (*front support*) dan tahap sangga/topang belakang (*rear support*) serta tahap ayunan depan (*front swing*) dan tahap ayunan belakang (*rear swing*).



Gambar 3. Deskripsi Suatu Langkah Dalam Tahap Kecepatan Maksimum Dari Suatu Lomba Lari (IAAF level II, 2001: 23)

4) Tahap ayunan belakang



Gambar 4. Tahap Ayunan Belakang (IAAF level II, 2001: 29)

Tahap pemulihan (*recovery*). Otot-otot *flexor* lutut mengangkat tumit kedepan pantat dengan pembengkokan (*flexio*) kedepan serentak dari otot-otot paha. Tungkai bawah tetap ditekuk ketat terhadap paha mengurangi momen inerti. Lutut yang memimpin dipersiapkan untuk suatu ayunan kedepan yang relax dari tungkai bawah dalam langkah mencakar berikutnya.

Lutut dorong yang aktif menyangga pengungkit pendek dari kaki ayun. Kecepatan sudut optimal pada paha berayun ke depan menolong menjamin frekuensi langkah lari yang tinggi. Tujuan dan fungsi tahapan ini adalah agar kaki dorong putus kontak dengan tanah. Kaki rileks, mengayun aktif menuju pembuatan langkah diatas lutut kaki sangga dan sebagai tahap lanjutan dan persiapan angkatan lutut.

5) Tahap ayunan depan



Gambar 5. Tahap Ayunan Depan (IAAF level II, 2001: 29)

Tahap angkat lutut. Tahap ini menyumbangkan panjang langkah dan dorongan pinggang. Persiapan efektif dengan kontak tanah. Sudut lutut yang diangkat kira-kira 15° dibawah horizontal. Gerakan kebelakang dari tungkai bawah sampai suatu gerakan mencakar aktif dari kaki di atas dari dasar persendian jari-jari kaki dalam posisi supinasi dari kaki. Kecepatan kaki dicapai dengan bergerak ke bawah / ke belakang sebagai suatu indikator penamaan aktif dari hasil dalam suatu kenaikan yang cepat dari komponen daya vertikal.

Tujuan dan fungsi tahap ini adalah agar lutut diangkat, bertanggung jawab terhadap panjang langkah yang efektif, dalam kaitan dengan ayunan

lengan yang intensif. Teruskan dan jamin jalur perjalanan pinggang yang horizontal. Persiapan untuk mendarat dengan suatu gerakan mencakar dan sedikit mungkin hambatan dalam tahap sangga depan.

6) Tahap sangga/topang depan



Gambar 6. Tahap Sangga/Topang Depan (IAAF level II, 2001: 30)

Tahap amortisasi. Pemulihan dari tekanan pendaratan adalah ditahan. Ada alat peng-aktifan awal otot-otot yang tersedia didalam yang diawali dalam tahap sebelumnya. Idenya guna menghindari adanya efek pengereman / hambatan yang terlalu besar dengan membuat lama waktu tahap sangga/topang sependek mungkin. Tahap ini mempunyai tujuan dan fungsi sebagai tahap amortisasi tahap kerja utama. Mengontrol tekanan kaki pendarat oleh otot-otot paha depan yang diaktifkan sebelumnya dan otot-otot kaki bertujuan untuk membuat suatu gerak eksplosif memperpanjang langkah sebelumnya.

7) Tahap sangga/topang belakang



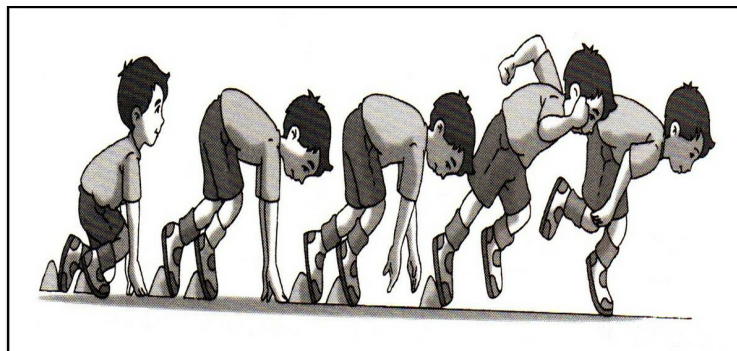
Gambar 7. Tahap Sangga belakang (IAAF level II, 2001: 30)

Besarnya impuls dan dorongan horizontal diberi tanda. Lama penyanggaan itu adalah singkat saja. Sudut dorongan sedekat mungkin dengan horizontal. Adapun tanda perluasan elastik dari sendi kaki, lutut dan pinggul. Menunjang gerakan ayunan linier lengan oleh suatu angkatan efektif dari siku dalam ayunan ke belakang, dan ayunan kaki mengintensifkan dorongan dan menentukan betapa efektifnya titik pusat massa tubuh dikenai oleh gerakan garis melintang dari perluasan dorongan. Togok badan menghadap ke depan. Tujuan dan fungsi dari tahap ini adalah sebagai tahap akselerasi ulang, penyangga untuk waktu singkat dan sebagai persiapan dan pengembangan suatu dorongan horizontal yang cepat.

8) *Finish*

Finish adalah akhir dari jarak lari yang ditempuh dalam suatu lomba. Dalam melewati garis *finish* teknik lari yang digunakan sama dengan teknik lari pada saat dalam tahap kecepatan maksimal.

Lari cepat disebut juga dengan lari *sprint*. Lari cepat sangat membutuhkan kecepatan pelari. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Start pada lari cepat menggunakan start jongkok



(Suwarjo, 2007 : 7-9).

Gambar 8. Lari cepat (*sprint*) Sumber: (Sukrisno, 2007:10)

Berikut adalah langkah-langkah lari cepat :

1) Start Jongkok

Ada tiga hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelari saat melakukan start. Pelari harus mendengar baik aba-aba “bersedia”, “siap”, “ya”.

a) Aba-aba “Bersedia” Cara Melakukan :

- (1) Posisi awal jongkok
- (2) Salah satu lutut diturunkan, didekatkan dengan ujung kaki sehingga nampak segaris dengan jarak satu kepala.
- (3) Letakkan kedua tangan tepat dibelakang garis start dengan ibu jari terbuka sedang jari yang lain rapat.
- (4) Pandangan mengarah ke depan.
- (5) Pusatkan perhatian pada aba-aba berikutnya.

b) Aba-aba "Siap"

Cara melakukannya :

- (1) Angkat pinggul lebih tinggi dari kepala.
- (2) Angkat lutut kaki depan hingga membentuk sudut 90 derajat.
- (3) Angkat kaki belakang hingga membentuk sudut 120 derajat.
- (4) Leher tetap rileks, pandangan mengarah ke arah depan.

c) Aba-aba "Ya" Cara Melakukan :

- (1) Ayunkan lengan, tolakkan kaki belakang sekuat tenaga, dan lari.
- (2) Pertahankan kecondongan badan dalam beberapa saat.
- (3) Lakukan latihan dalam beberapa kali.

Tabel 1. Perbedaan lari santai dan lari cepat (Sukrisno, 2007:10)

Lari santai (<i>jogging</i>)	Lari cepat (<i>sprint</i>)
<ul style="list-style-type: none">• Irama langkah tetap, santai, dan langkah pendek• Napas bebas dan santai seiring langkah.	<ul style="list-style-type: none">• Irama langkah tetap tapi cepat dan langkah panjang• Napas harus benar-benar diatur, kadang-kadang harus menahan napas agar kecepatan lari maksimal.

e. Sikap yang Benar pada Saat Lari

Pada waktu berlari seorang pelari harus memperhatikan syarat-syarat berikut agar bisa mencapai hasil yang maksimal.

- 1) Langkah kaki panjang dan cepat.
- 2) Ayunkan lengan seiring dengan langkah kaki.
- 3) Badan condong ke depan dan pandangan lurus ke depan.

f. Sikap Memasuki Garis Finis

Garis finis mempunyai arti penting, karena garis finis merupakan tujuan utama setiap pelari. Garis ini dibuat dengan cat putih atau dengan pita yang direntangkan. Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan saat memasuki garis finis, yaitu :

- 1) Kecepatan lari sedikit ditambah.
- 2) Condongkan dada ke depan dan kedua tangan diayun ke belakang.
- 3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan sehingga bahu sebelah maju ke depan.

9. Tahapan bermain games lari sprint

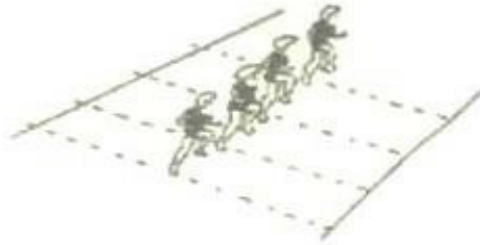
Pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) terdiri dari tahap bermain (*Games*) dan tahap teknik dasar (*Basic od The Technique*).

a. Tahap Bermain (Games)

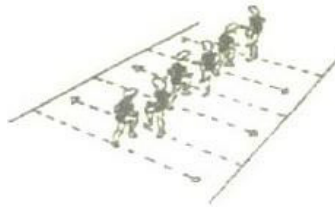
Tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problems*) lari jarak pendek secara tidak langsung dan cara lari jarak pendek yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap berlari jarak pendek serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lari jarak pendek adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

Dalam bermain ada beberapa bentuk yang dapat diberikan, yaitu bentuk perorangan, kelompok kecil atau besar. Untuk lebih jelasnya bentuk

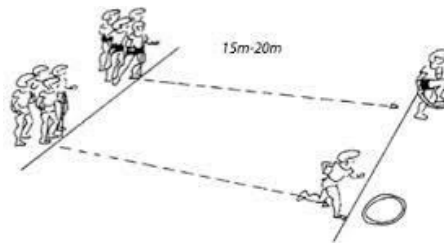
materi yang didapat diberikan, dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



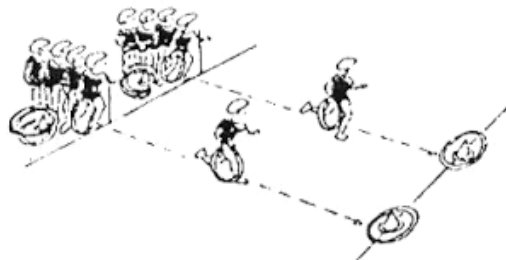
Gambar 9. Gerak lari mencapai batas garis depan siswa
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)



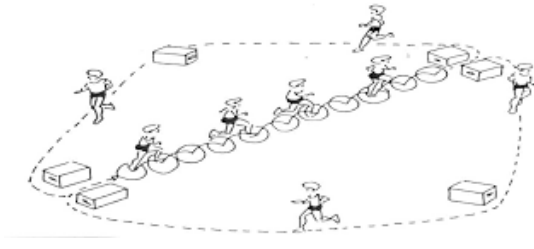
Gambar 10. Gerak lari mencapai garis di depan tetapi saling berhadapan
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)



Gambar 11. Gerak lari cepat dan sambil memasukan badan ke simpai
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)



Gambar 12. Gerak lari beregu sambil melewati simpai Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)



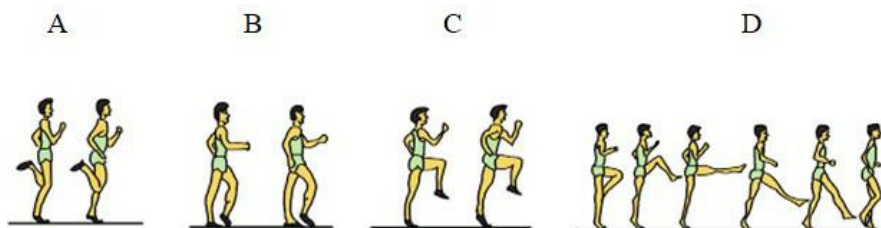
Gambar 13. Gerak lari dengan menggunakan alat dan simpai Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 38)

1) Tahap Teknik Dasar (*Basic of Technique*)

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Adapun tahap-tahapannya sebagai berikut:

2) Latihan Dasar ABC

Tahap ini bertujuan mengembangkan keterampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Adapun latihannya adalah tumit menendang pantat (A), gerak angkling (B), lutut diangkat tinggi (C), lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan (D).

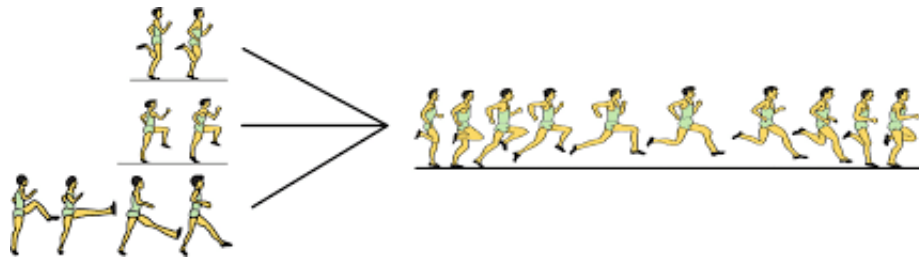


Gambar 14. Latihan Dasar ABC Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 39)

a) Latihan Dasar Koordinasi ABC

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan

koordinasi lari cepat.



Gambar 15. Latihan koordinasi dan kombinasi latihan ABC

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 39)

b) Latihan Cepat dengan Tahanan

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong dan kekuatan khusus yang dilakukan dengan menggunakan teman sebagai penahan atau suatu alat seperti ban motor atau ban mobil. Saat menahan lakukan dengan tidak mengurangi atau melebihi berat tahanan. Perhatikan kaki topang dan langkah kaki untuk dapat menyentuh tanah dengan sesingkat mungkin dan pastikan berlari menggunakan ujung kaki.



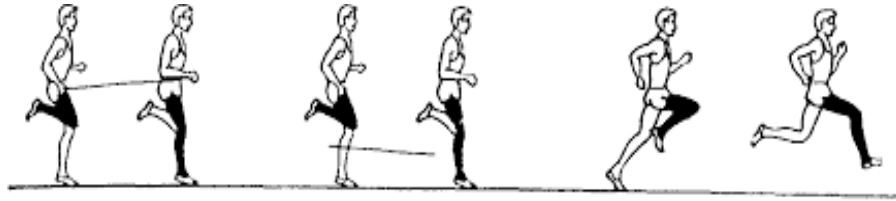
Gambar 16. Lari dengan tahanan

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 40)

c) Latihan Mengejar

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari dengan menggunakan media tongkat atau tali sepanjang 1,5 meter. Tiap pasangan baris berbanjar ke belakang dan saling berpegangan pada tiap ujung tali atau tongkat. Mulai dengan lari perlahan

secara bersamaan, kemudian setelah pelari depan melepaskan tali atau tongkat, pelari belakang segera mengejar sampai batas yang ditentukan.

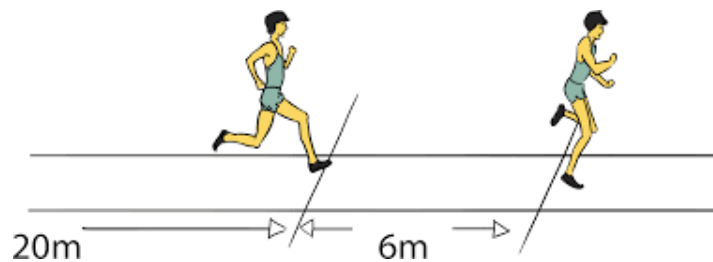


Gambar 17. Lari mengejar
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan,(2013: 40)

d) Lari Percepatan

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Buatlah area dengan

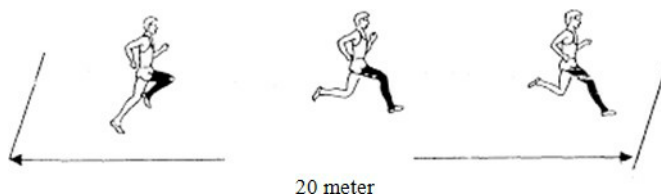
menandai daerah 6 meter, satu teman latih menunggu diujung daerah, sedangkan satu teman lainnya berada di garis start permainan. Pelari belakang berlari optimal dan percepat lari ketika telah sampai di daerah 6 meter dan pelari depan mulai berlari secepat mungkin setelah pelari belakang telah menginjak garis 6 meter dibelakangnya. Pelari depan lari secepat-cepatnya agar jangan sampai tersentuh oleh pelari belakang.



Gambar 18. Lari percepatan
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 41)

e) Start Melayang Lari *Sprint* 20 Meter

Tujuan tahap ini adalah untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Pelaksanaannya adalah dengan membuat tanda 20 meter dan gunakan awalan antara 20 meter sampai 30 meter atau bisa menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Pelari diminta untuk berlari secepat mungkin melewati batas yang telah ditentukan.



Gambar 19. Start melayang dengan jarak 20 meter
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 41)

Kompetensi dan kompetensi dasar materi atletik kelas IV dan V menurut kurikulum K13 :

Tabel 2. KI dan KD materi atletik kelas 4

Semester	Kompetensi Inti (pengetahuan)	Kompetensi Dasar (keterampilan)
1	3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3 Mempraktikkan variasi pola dasar jalan,lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional..

Tabel 3. KI dan KD materi atletik kelas 5

Semester	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1	3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan,lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional..

10. Karakteristik Guru Penjas

Dalam UU Guru dan Dosen No. 14 Tahun 2005 Guru adalah pendidik profesional dengan tugas mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Sukintaka (2001: 43) menyatakan bahwa seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki persyaratan, berpenampilan menarik, tidak gagap, intelegen, tidak buta warna dan energik. Guru sangat berperan penting dalam kegiatan belajar mengajar, keberhasilan pembelajaran berada ditangan guru. Guru yang memegang kendali penting akan berjalanya suatu pembelajaran, guru yang merencanakan, melaksanakan pembelajaran, sekaligus melakukan evaluasi jalannya pembelajaran.

Guru Pendidikan jasmani seharusnya memiliki kemampuan dasar umum yang mencakup: penguasaan dan pengorganisasian materi yang hendak diajarkan dan penugasan metode penyampaian serta penilaiannya. Secara rinci karakteristik yang seharusnya dimiliki guru pendidikan jasmani sebagai berikut:

- a. Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi karakteristik anak tentang: 1) pertumbuhan fisik, 2) perkembangan mental, 3) perkembangan sosial dan emosional sesuai dengan fase-fase pertumbuhan.
- b. Mampu membangkitkan dan memberi kesempatan pada anak untuk berkreasi dan aktif dalam proses pembelajaran jasmani, serta mampu

menumbuh kembangkan potensi kemampuan dan keterampilan motorik anak.

- c. Mampu memberikan bimbingan dan pengembangan anak dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.
- d. Mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan dan menilai serta mengkoreksi dalam proses pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah dasar.
- e. Memiliki pemahaman dan penguasaan keterampilan gerak.
- f. Memiliki kemampuan tentang unsur-unsur kondisi fisik.
- g. Memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan, dan memanfaatkan faktor-faktor lingkungan yang ada dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani
- h. Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi peserta didik dalam dunia olahraga.
- i. Memiliki kemampuan untuk menyalurkan hobinya peserta didik dalam dunia olahraga.
- j. Memiliki kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam olahraga.

11. Karakteristik Siswa SD Kelas IV dan V

Menurut Siti Safariatun (2008: 624), usia 6-10 tahun serabut syaraf mulai lengkap, impuls saraf bertambah cepat, fungsi jaringan penghubung syaraf semakin baik sehingga gerakan otot semakin terkontrol dan koordinasi bertambah sempurna. Pada usia ini anak dapat dilatih kekuatan dan daya tahan otot melalui permainan beregu yang menyenangkan dan

mempunyai gerak kontinyu. Selain pertumbuhan fisik anak juga dapat dilihat secara psikologi anak usia 6-10 tahun, pada tahapan ini, secara psikologis anak-anak telah mulai menyukai permainan atau jenis-jenis olah raga yang bersifat kompetitif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa anak-anak usia ini sudah menyukai hal-hal yang bersifat perlombaan. Oleh karena itu pembelajarannya disertakan dengan *game* untuk perlombaan agar anak merasa senang. Apabila dilihat dari segi perkembangannya anak kelas V menurut Samsudin (2009: 522) adalah sebagai berikut :

- a. Tubuhnya cenderung belum bagus, otot-otot mulai tumbuh dengan cepat.
- b. Penuh energi akan tetapi mudah lelah.
- c. Mulai timbul minat untuk berprestasi individual, kompetitif, dan idola.

Atas dasar karakteristik diatas disamping permainan beregu juga harus disiapkan permainan menampilkan individu sebagai pemenangnya. Sedangkan Menurut H.M.Surya, dkk. (2009: 721), usia 7-12 masuk pada tahap konkret operasional, pada tahap ini anak telah mampu menggunakan pola berfikir operasional secara konkret dalam arti masih memerlukan dukungan objek-objek konkret. Pada masa ini anak telah memahami konsep yang berhubungan dengan ukuran kuantitas, seperti panjang, lebar, luas, volume, dan berat.

Menurut Nasution (Haryu, 2012: 39) bahwa masa usia sekolah dasar

sebagai masa kanak-kanak akhir berlangsung dari usia enam tahun hingga sebelas atau dua belas tahun. Berbagai ciri dan perkembangan yang diharapkan timbul dan dimiliki setiap anak pada setiap masa dalam periode perkembangan. Menurut Havighurst (Desmita, 2009: 25) “periodisasi perkembangan diantaranya masa bayi dan kanak-kanak (0-6 tahun), masa sekolah atau pertengahan kanak-kanak (6-12 tahun), masa remaja (12-18 tahun), masa awal dewasa (18-30 tahun), masa dewasa pertengahan (30-50 tahun), masa tua (≤ 50 tahun)”.

Menurut Piaget (Sugihartono, dkk, 2008: 109), tahap perkembangan berpikir anak dibagi menjadi empat tahap yaitu:

- a. Tahap sensorimotorik (0-2 tahun)
- b. Tahap praoperasional (2-7 tahun)
- c. Tahap operasional konkret (7-11 tahun), dan
- d. Tahap operasional formal (12-15 tahun)

Berdasarkan uraian diatas, siswa kelas IV Sekolah Dasar termasuk berada pada tahap operasional konkret dalam berpikir. Anak pada masa operasional konkret sudah mulai menggunakan operasi mentalnya untuk memecahkan masalah-masalah yang aktual. Anak mampu menggunakan kemampuan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret. Kemampuan berpikir ditandai dengan adanya aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami, dan memecahkan masalah.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 116) membagi masa anak-anak di Sekolah Dasar menjadi dua fase yaitu masa anak kelas rendah (kelas I

sampai dengan kelas 3), dan masa anak kelas tinggi (kelas 4 sampai dengan kelas 6). Masa anak kelas rendah berlangsung antara usia 7-9 tahun, sedangkan masa anak kelas tinggi berlangsung antara usia 9-12 tahun. Kelas IV Sekolah Dasar tergolong pada masa anak kelas tinggi.

Anak kelas tinggi Sekolah Dasar memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Perhatian tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari
- b. Ingin tahu, ingin belajar, dan berpikir realitas
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya disekolah
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Siswa SD sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya dalam kategori masa pertumbuhan menginjak remaja. Pada usia ini sangat mudah terpengaruhi terhadap hal-hal yang negatif. Upaya yang efektif adalah dengan mengarahkan mereka untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan positif salah satunya adalah kegiatan olahraga. Dalam olahraga siswa akan mendapatkan kegiatan yang positif dan mendorong siswa mengembangkan minat, bakat, dan memupuk mental siswa dan mengisi waktu luangnya, sekolah sebagai wadah untuk kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan.

Sebagai guru sekolah dasar, guru perlu mengetahui dan memahami karakteristik anak sekolah dasar agar dapat menetapkan metode pengajaran yang sesuai dengan karakter anak siswa sehingga proses belajar mengajar akan berjalan dengan baik sesuai dengan perkembangan anak.

a. Usia 8 – 9 tahun. (kelas III dan IV)

Pada usia ini, anak perempuan pada umumnya pertumbuhan fisik akan lebih cepat daripada anak laki-laki sehingga anak perempuan tampaknya lebih besar. Sedangkan perbedaan kemampuan fisik antara laki-laki dan perempuan umumnya belum begitu tampak sehingga kegiatan dalam Pendidikan jasmani di sekolah belum perlu dibedakan. Pada usia ini daya tahan mereka semakin meningkat pertumbuhan badannya mulai mantap, artinya pertumbuhan berlangsung terus menerus, dan melakukan ketrampilan gerak dasar sudah mulai meningkat.

b. Usia 10-11 tahun (kelas V dan VI)

Pada usia ini otot-otot lebih berkembang, mereka merasa sudah besar (dewasa) dalam kegiatan fisik, masih menyukai permainan yang sifatnya aktif. Mereka telah memiliki otot-otot yang lebih baik (berkembang), tetapi perkembangan otot tidak sesuai dengan kekuatan ototnya, artinya anak-anak seusia ini kekuatan ototnya kurang sesuai dibanding dengan besar tubuhnya. Kemampuan fisik anak laki-laki sudah dapat dibedakan dengan anak perempuan. Pada fase ini mereka sudah dapat diberikan jenis olahraga yang bersifat kompetitif pula, dalam

olahraga misalnya adalah atletik dalam bentuk perlombaan.

Jadi dilihat dari karakteristik anak, dunia adalah dunia bermain. Siswa SD sudah mengenal, siap, akan kegiatan aktivitas yang berfokus cabang tertentu. Namun diharapkan guru dapat mengamati kegiatan penjasorkes dalam permainan, sehingga mendorong siswa akan berminat dan antusias dalam mengikuti bermacam-macam gerak tubuh dalam permainan. Sehingga tanpa disadari mereka melakukan Gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga seperti atletik, khususnya dalam materi *lari sprint*.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Dicky Aji Bhaktiyono (2005) yang berjudul Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Persepsi Anak Kelas V Dan VI Sekolah Dasar Negeri II Balapulang Terhadap Iklan Makanan Dan Minuman Di Televisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi dan persepsi anak kelas V dan IV Sekolah Dasar Negeri II Balapulang terhadap iklan makanan dan minuman di televisi adalah baik sebesar 95,2% (98 anak) dan 4,8% (5 anak) dikategorikan cukup baik.
2. Penelitian yang relevan yang kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2011) yang berjudul Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani dalam Pembelajaran Penjas di SMA N Se-Kabupaten Bantul. Tujuan dari penelitian itu adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru dalam pengembangan media pembelajaran penjas di SMA N se-

kabupaten Bantul. Berdasarkan Penelitian yang telah diuraikan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan guru Pendidikan Jasmani dalam pengembangan media pembelajaran Penjas di SMA N Se-kabupaten Bantul dalam kategori tinggi sebanyak 21 orang (53,8%).

C. Kerangka Berpikir

Pendidikan sejatinya merupakan sebuah usaha sadar yang dilakukan dalam rangka mencerdaskan anak bangsa dengan berbagai upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia. Untuk mencapai tujuan pembelajaran gerak dasar atletik seharusnya ditunjang dengan sarana prasarana yang memadai. Selain itu, faktor guru, lingkungan dan faktor keadaan siswa juga berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.

Dari beberapa faktor diatas apabila tidak memadai maka akan menjadi penghambat dalam pembelajaran atletik. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka tujuan pembelajaran akan semakin baik dan semakin tinggi pula hasil belajar siswa.

Siswa umumnya mempunyai kemauan untuk mendapatkan cita-cita yang diinginkan. Keinginan untuk memperdalam ilmu pengetahuan tertentu akan mendorong kemauan siswa untuk mendapatkan pengetahuan. Dengan memperdalam pengetahuan tersebut mereka berharap mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint. Hasil penelitian ini

diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat pengetahuan siswa tentang atletik.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *survey*, instrumen angket, yang nantinya akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk presentase.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan cara siswa mengambil instrument di sekolah pada tanggal 22 Juli dan dikumpulkan kembali pada tanggal 5 Agustus 2020.

2. Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data dilaksanakan di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 49 siswa. Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2011: 115) adalah sekumpulan objek yang menjadi penelitian.

Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Mengacu dari pendapat tersebut dan mengingat jumlah subjek tidak begitu besar, maka dalam penelitian ini menggunakan penelitian populasi, yaitu dengan semua elemen yang ada pada wilayah penelitian. Sedangkan subjek penelitian adalah semua siswa kelas IV dan V SD N Karang Sari dengan jumlah 49 siswa. Adapun dalam bentuk tabelnya sebagai berikut:

Tabel 4. Subyek Penelitian

No	Kelas	Subyek		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	IV	17	11	28
2	V	9	12	21
Jumlah		26	23	49

Sumber: Daftar Hadir Siswa SD N Karang Sari.

Sample pada penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo yang sudah mendapatkan materi lari *sprint* sehingga teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010: 162) adalah objek penelitian yang menjadi titik perhatian dalam penelitian.

Tabel 5. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur
----	----------	----------------------	-----------

1	Tingkat pengetahuan siswa tentang pembelajaran materi atletik nomor lari sprint	Tingkat pengetahuan siswa kelas V SD N Karang Sari tentang pembelajaran materi atletik nomor lari sprint	Tes
---	---	--	-----

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan cara siswa mengambil instrument disekolah pada tanggal 22 juli yang kemudian dikerjakan dirumah dan dikumpulkan Kembali disekolah paling lambat pada tanggal 5 Agustus 2020.

Metode pengumpulan data menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) adalah cara-cara yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data saat penelitian terjadi. Metode ini biasanya berwujud sebagai instrumen penelitian. Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut :

1. Metode Tes

Tes merupakan serentetan pertanyaan atau latihan serta alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2010: 193). Tes yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *posttest*. Dengan metode ini, peneliti mendapatkan data yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa.

2. Metode Observasi

Sutrisno Hadi (Sugiyono, 2010: 204) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dan berbagai proses biologis dan psikologis. Penelitian ini dilakukan pada saat proses pembelajaran online.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Hal ini dimaksudkan agar pekerjaan meneliti menjadi lebih mudah serta hasilnya lebih baik, dalam artian lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah soal tes.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes obyektif yang terdiri dari tes pilihan ganda (*multiple choice test*). Tes pilihan ganda (*multiple choice test*) menurut Suharsimi Arikunto (2012: 183), tes pilihan ganda merupakan tes yang terdiri atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian yang belum lengkap. Untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan. Dalam penelitian ini, tes pilihan ganda diberikan dengan pilihan jawaban sebanyak empat pilihan. Siswa harus menjawab pertanyaan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban yang dianggap paling benar.

Adapun teknik penilaian (*scoring*) yang dilakukan pada tes tersebut

adalah memberikan skor 1 (satu) pada item jawaban yang benar, dan skor 0 (nol) pada jawaban yang salah. Jika dalam mengerjakan tes tersebut ada item soal yang tidak dijawab atau kosong, maka dalam penilaian, item yang tidak dijawab tersebut tetap diberi nilai 0 (nol).

Berikut adalah kisi-kisi soal yang digunakan dalam penelitian :

Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Soal Tes

Variabel	Aspek	Indikator	No item	Jumlah item
Tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V	Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)	Mengingat Pengertian atletik	1,2,3,4,5,6,7	7
		Siswa mampu mengingat nomor atletik lari	8,9,10,11,12,13,14,15	8
	Memahami Pembelajaran Atletik (C2)	Memahami teknik lari sprint	16,17,18,19,20,21,22,23	8
		Siswa mampu Memahami gerakan lari sprint	24,25,26,27,28,29,30	7
Jumlah item				30

1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dari suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas instrumen itu sendiri terdiri dari validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi dilakukan dengan mengkonsultasikan butir soal kepada dosen pembimbing validasi,

sedangkan validitas konstruk dilakukan dengan mengujikan instrumen kepada responden sesuai dengan karakteristik responden tempat pemberlakuan instrumen. Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan SPSS 16.0, adapun rumus korelasi *product moment*. Berikut rumus korelasi *product moment*

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum X)^2)(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara X dan Y

n = jumlah responden

$\sum X$ = Jumlah X (Skor butir)

$\sum X^2$ = Jumlah X kuadrat

$\sum Y$ = Jumlah Y (skor Factor)

$\sum Y^2$ = Jumlah Y Kuadrat

$\sum XY$ = Jumlah tangkat (Perkalian X dan Y)

(Sunarti & Rahmawati, 2014 : 92)

Uji validitas dilakukan pada setiap butir pertanyaan. Hasil r-hitung dibandingkan dengan r-tabel (lihat di tabel r). Dimana $df = n-2$ (sig 5%, n= jumlah sampel). Jika semua butir pertanyaan dalam penelitian ini memiliki nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka butir soal dalam penelitian ini dikatakan valid.

Tabel 7. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah Soal
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V SD N Karang Sari Kabupaten Kulon progo TA 2020/2021	(C1) Mengingat Pembelajaran Atletik.	Mengingat hakikat Atletik	1, 2, 3, 4, 5	5
		Mengingat Macam-macam nomor atletik lari	6, 7, 8, 9, 10	5
	(C2) Memahami Pembelajaran Atletik	Memahami teknik lari jarak pendek	11, 12, 13, 14, 15	5
		Memahami gerakan lari jarak pendek	16, 17, 18, 19, 20	5
	Jumlah			20

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas suatu instrument merupakan suatu kekonsistenan instrument tersebut apabila diberikan kepada subjek yang sama meskipun kepada orang yang berbeda, waktu yang berbeda atau tempat yang berbeda dan akan memberikan hasil yang sama atau relative sama (tidak berbeda secara signifikan). Tinggi rendahnya derajat reliabilitas suatu instrument ditentukan oleh nilai koefisien korelasi antar butir soal atau

item pernyataan/pertanyaan dalam instrument yang dinotasikan dengan r (Lestari & Yudhanegara, 2017:206). Rumus yang akan digunakan untuk menentukan reliabilitas instrument tes adalah rumus *Alpha Cronbach*, yaitu sebagai berikut:

$$r = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right) \text{ dengan } S^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

r = koefisien reliabilitas

n = banyak butir soal yang dikeluarkan

1 = bilangan konstan

$\sum S_i^2$ = jumlah varian skor tiap-tiap butir item

S_t^2 = varian total

S^2 = Varian

Untuk menghitung koefisien reliabilitas, peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS 16.0. Tolak ukur yang digunakan untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas instrument ditentukan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

Tabel 8. Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen

Koefisien Korelasi	Korelasi	Interpretasi Reliabilitas
$0,90 \leq r \leq 1,00$	Sangat tinggi	Sangat tepat/sangat baik
$0,70 \leq r < 0,90$	Tinggi	Tepat/baik

Koefisien Korelasi	Korelasi	Interpretasi Reliabilitas
$0,40 \leq r < 0,70$	Sedang	Cukup tepat/cukup baik
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah	Tidak tepat/buruk
$r < 0,20$	Sangat rendah	Sangat tidak tepat/sangat buruk

(Lestari & Yudhanegara, 2017:206)

c. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran soal digunakan untuk mengetahui mudah atau sulitnya suatu soal biasanya dinyatakan dalam bentuk indeks. Untuk menghitung taraf kesukaran instrumen berbentuk uraian digunakan rumus:

$$IK = \frac{X}{SMI}$$

Keterangan:

IK = indeks kesukaran butir soal

X = rata-rata skor jawaban pada butir soal

SMI = skor maksimum ideal, yaitu skor maksimum yang diperoleh siswa jika menjawab butir soal tersebut dengan tepat (sempurna).

Menurut Karuna Eka & Yudhanegara (2017: 224) untuk menginterpretasikan tingkat kesukaran soal dapat menggunakan tolak ukur sebagai berikut.

Tabel 9. Kriteria Indeks Kesukaran Soal

IK	Interprestasi Kesukaran	Indeks

IK = 0,00	Terlalu sukar
0,00 < IK ≤ 0,30	Sukar
0,30 < IK ≤ 0,70	Sedang
0,70 < IK < 1,00	Mudah
IK = 1,00	Terlalu mudah

d. Daya Pembeda

Karunia & Mokhammad (2017: 217) mengatakan daya pembeda dari sebuah butir soal adalah kemampuan butir soal tersebut membedakan siswa yang mempunyai kemampuan tinggi, kemampuan sedang, dan kemampuan rendah. Dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Product and Service Solution 16*), daya pembeda soal digunakan rumus sebagai berikut:

$$DP = \frac{X_A - X_B}{SMI}$$

Keterangan:

DP = indeks daya pembeda butir soal

X_A = rata-rata skor jawaban siswa kelompok atas

X_B = rata-rata skor jawaban siswa kelompok rendah

SMI = skor maksimum ideal

Tabel 10. Kriteria Indeks Daya Pembeda Instrumen

Nilai	Interprestasi Daya Pembeda
0,70 < DP ≤ 1,00	Sangat baik
0,40 < DP ≤ 0,70	Baik
0,20 < DP ≤ 0,40	Cukup

$0,00 < DP \leq 0,20$	Buruk
$DP \leq 0,00$	Sangat buruk

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Karang Sari Pengasih Kulonprogo. Adapun pengambilan data dilaksanakan di lingkungan sekolah SD Negeri Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

2. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo yaitu sebanyak 49 siswa yang terdiri dari 28 siswa kelas IV dan 21 siswa kelas V.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2020. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 22 Juli – 5 Agustus tahun 2020. Pengambilan data dilaksanakan dengan cara siswa mengambil instrumen di sekolah pada tanggal 22 Juli dan mengembalikannya paling lambat pada tanggal 5 Agustus 2020.

B. Hasil Penelitian

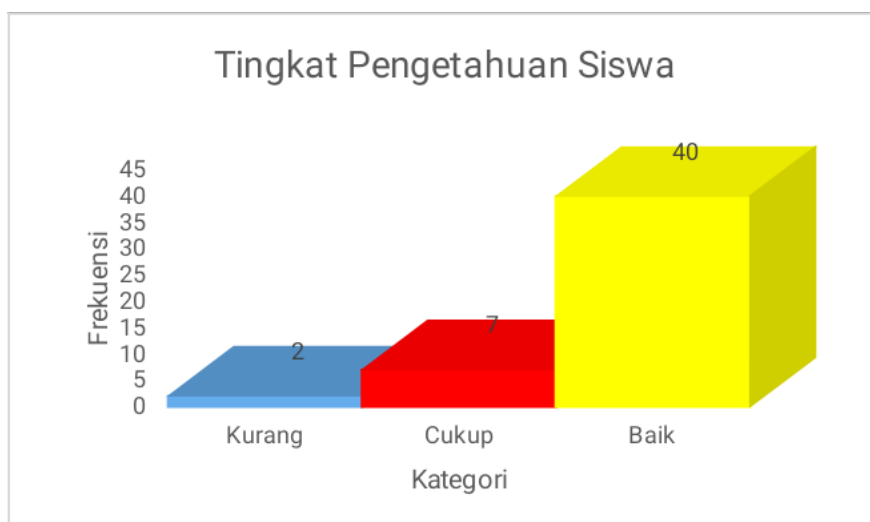
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021, akan dideskripsikan nilai maksimum, nilai minimum, nilai rerata, standar deviasi, median dan modus. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 19,00; nilai minimum 3,00. Rerata diperoleh sebesar 15,69; standar deviasi 3,55. Median diperoleh sebesar 17,00 dan modus sebesar 19,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian dapat dilihat pada lampiran. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 yang diperoleh:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 6,67	Kurang	2	4,08%
2	6,67 - 13,32	Cukup	7	14,29%
3	≥ 13,33	Baik	40	81,63%
Jumlah			49	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 7 siswa (14,29%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 40 siswa (81,63%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 yang diperoleh:



Gambar 20. Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021

Selanjutnya data akan dideskripsikan berdasarkan masing-masing aspek, yaitu aspek mengingat pembelajaran atletik dan aspek memahami pembelajaran atletik; serta dideskripsikan berdasarkan masing-masing

kelas, yaitu kelas 4 dan kelas 5 secara masing-masing.

1. Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik

Aspek mengingat pembelajaran atletik dijabarkan dalam 10 pertanyaan yang sudah dinyatakan valid. Hasil penelitian diperoleh nilai nilai maksimum sebesar 10,00; nilai minimum 2,00. Rerata diperoleh sebesar 7,80; standar deviasi 2,07. Median diperoleh sebesar 9,00 dan modus sebesar 9,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian dapat dilihat pada lampiran. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar aspek mengingat pembelajaran atletik yang diperoleh:

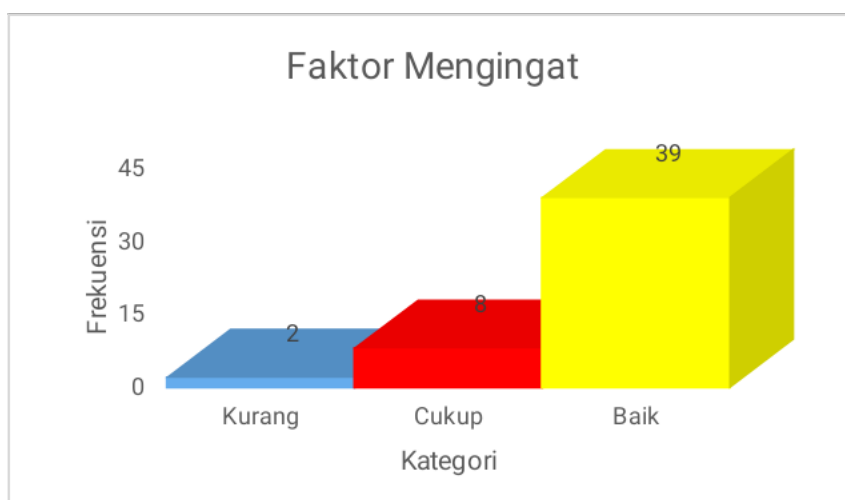
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari *Sprint* di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 3,33	Kurang	2	4,08%
2	3,33 - 6,66	Cukup	8	16,33%
3	≥ 6,67	Baik	39	79,59%
Jumlah			49	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan

Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar aspek mengingat pembelajaran atletik sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 8 siswa (16,33%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 39 siswa (79,59%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar aspek mengingat pembelajaran atletik yang diperoleh:



Gambar 21. Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik

2. Aspek Memahami Pembelajaran Atletik

Aspek memahami pembelajaran atletik dijabarkan dalam 10 pertanyaan yang sudah dinyatakan valid. Hasil penelitian diperoleh nilai

nilai maksimum sebesar 10,00; nilai minimum 1,00. Rerata diperoleh sebesar 7,90; standar deviasi 1,90. Median diperoleh sebesar 8,00 dan modus sebesar 9,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian dapat dilihat pada lampiran. Berikutnya tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar aspek memahami pembelajaran atletik yang diperoleh:

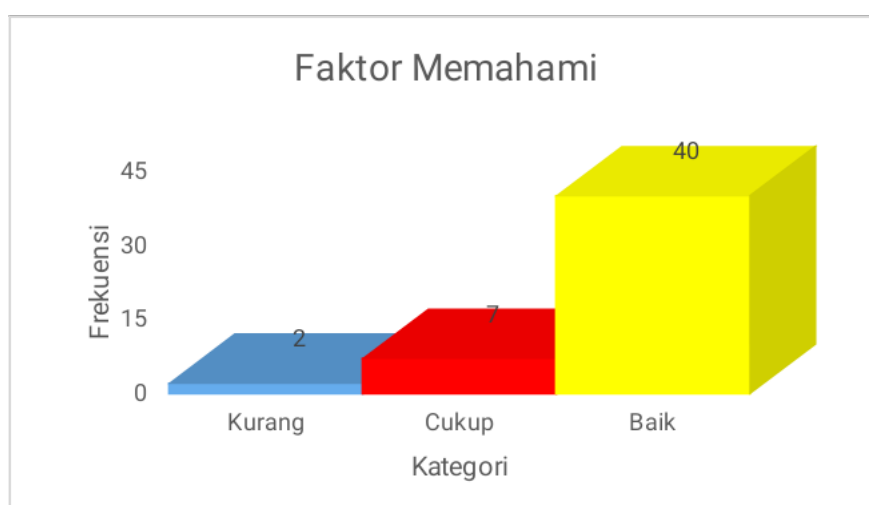
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar Aspek Memahami Pembelajaran Atletik

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 3,33	Kurang	2	4,08%
2	3,33 - 6,66	Cukup	7	14,29%
3	≥ 6,67	Baik	40	81,63%
Jumlah			49	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar aspek memahami pembelajaran atletik sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 7 siswa (14,29%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 40 siswa (81,63%) memperoleh kategori

baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar aspek memahami pembelajaran atletik yang diperoleh:



Gambar 22. Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar Aspek Memahami Pembelajaran Atletik

3. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV

Siswa kelas IV sejumlah 28 siswa. Hasil penelitian diperoleh nilai nilai maksimum sebesar 19,00; nilai minimum 3,00. Rerata diperoleh sebesar 15,75; standar deviasi 3,98. Median diperoleh sebesar 17,00 dan modus sebesar 19,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian daapt dilihat pada lampiran.

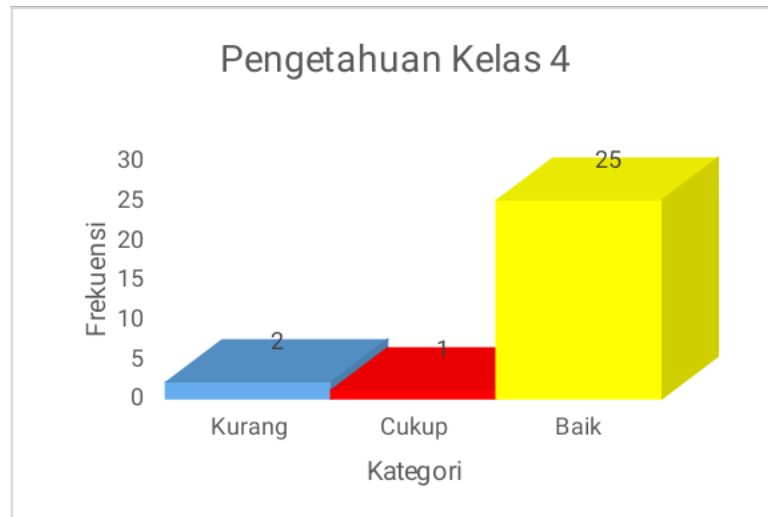
Berikuta tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa kelas IV tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 yang diperoleh:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 6,67	Kurang	2	7,14%
2	6,67 - 13,32	Cukup	1	3,57%
3	≥ 13,33	Baik	25	89,29%
Jumlah			28	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 sebanyak 2 siswa (7,14%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 1 siswa (3,57%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 25 siswa (89,29%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram tingkat pengetahuan siswa kelas IV tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 yang diperoleh:



Gambar 23. Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021

4. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V

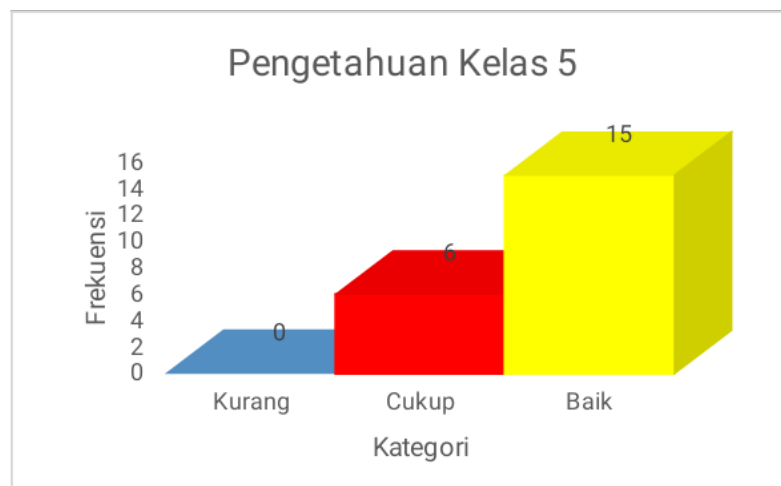
Siswa kelas V sejumlah 21 siswa. Hasil penelitian diperoleh nilai nilai maksimum sebesar 19,00; nilai minimum 9,00. Rerata diperoleh sebesar 15,62; standar deviasi 2,97. Median diperoleh sebesar 17,00 dan modus sebesar 12,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian daapt dilihat pada lampiran. Berikutnya tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 yang diperoleh:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 6,67	Kurang	0	0,00%
2	6,67 - 13,32	Cukup	6	28,57%
3	≥ 13,33	Baik	15	71,43%
Jumlah			21	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 6 siswa (28,57%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 15 siswa (71,43%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 yang diperoleh:



Gambar 24. Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V tentang Materi Atletik Nomor Lari Sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 7 siswa (14,29%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 40 siswa (81,63%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori baik.

Berdasarkan perhitungan dari masing-masing aspek, diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari

sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar aspek mengingat pembelajaran atletik sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 8 siswa (16,33%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 39 siswa (79,59%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik. Pada aspek memahami pembelajaran atletik, diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berdasar aspek memahami pembelajaran atletik sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 7 siswa (14,29%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 40 siswa (81,63%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Berdasarkan perhitungan dari masing-masing kelas, diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 sebanyak 2 siswa (7,14%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 1 siswa (3,57%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 25 siswa (89,29%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik. Pada siswa kelas V, diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 6 siswa (28,57%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 15 siswa (71,43%)

memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Hasil penelitian secara keseluruhan maupun secara rinci dari masing-masing aspek maupun kelas diperoleh bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori baik. Persentase yang diperoleh pada kategori baik sangat tinggi yaitu lebih dari 70% baik itu secara keseluruhan maupun secara masing-masing aspek dan masing-masing kelas.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dari penginderaan suatu obyek yang baru dan hasil pembelajaran menemukan hal baru (mata pelajaran) yang sebelumnya belum diketahui, oleh sebab pentingnya mendapatkan pengetahuan dasar yang sesuai sangatlah berpengaruh terhadap keberlanjutan seseorang dalam memperoleh sebuah stimulus yang lebih kompleks apabila tidak dibekali dengan sebuah pengetahuan yang matang. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang menjadi ibu dari seluruh olahraga, yang mana pondasi awal dalam melakukan sebuah gerak disegala olahraga, yang terbagi menjadi tiga nomor yang mewakili gerakan olahraga diantaranya gerakan jalan dan lari, gerakan lompat, dan gerakan lempar. Dalam hal ini pembelajaran atletik yang dimaksud adalah khusus pada nomor lari, khususnya lari sprint.

Menurut IIAF (2009:114) adalah semua jenis lari yang menempuh

jarak 400 mete ke bawah. Ada tiga jenis lari yang dilombakkan dalam lari jarak pendek yaitu yang pertama 100m, 200 m, dan 400 m flat. jenis yang kedua lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 . Jenis ketiga lari estafet lari 4 x 100 m, 4 x 200 m dan 4 x 400 m. Untuk meriah tujuan ini dalam event event lari sprint atlet harus memfokuskan pada pencapaian dan mempertahankan kecepatan lari maksimal. IAAF (2001: 20), kebutuhan dari semua lari sprint yang paling nyata adalah keceptan. Keceptan dalam lari sprint adalah hasil dari kontraksi yang kuat lagi cepat dari otot-otot, dirubah menjadi gerkan yang halus lancar efisien, aktifitas ini dibutuhkan dalam berlari dengan kecepatan tinggi. Adapun tahapan gerakan yang harus dilalui pada lari sprint adalah tahap rekasi dan dorongan (reaction & drive), tahap percepatan (acceleration), tahap transisi/ perubahan(transition), tahap kecepatan maksimum (speed maximum), tahap pemeliharaan kecepatan (maintenance speed), dan terakhir finish.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori baik. Hal ini berarti bahwa siswa mampu mengingat dan memahammi pembelajaran atletik khususnya pada saat pembelajaran lari sprint dengan baik.

Secara keseluruhan 81,63% siswa mempunyai tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran

2020/2021 berkategori baik, sisanya sebesar 14,29% berkategori cukup dan 4,08% berkategori kurang. Agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal, maka sebaiknya guru penjasorkes lebih meningkatkan pengetahuan siswa yang masih masuk dalam kategori kurang dan cukup. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan media pembelajaran yang lebih menarik, memodifikasi pembelajaran dan lain sebagainya, sehingga siswa akan lebih tertarik mengikuti pembelajaran atletik dan akan lebih mudah mengingat serta memahami pembelajaran. Dengan tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 yang semakin baik, keberhasilan dalam pembelajaran atletik siswa kelas IV dan V di SD Negeri Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo akan lebih baik pula.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 7 siswa (14,29%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 40 siswa (81,63%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori baik.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru penjasorkes di SD Negeri Karang Sari Pengasih, yaitu dapat memberikan informasi tentang tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori baik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program pembelajaran seperti menyusun RPP, menyiapkan media pembelajaran dan strategi mengajar yang tepat, sehingga dapat meningkatkan tingkat pengetahuan bagi siswa, dan juga meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes pada umumnya dan atletik pada khususnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari yaitu peneliti tidak dapat mengontrol kesungguh-sungguhan subyek ketika menjawab angket, mungkin hanya asal cepat menjawab ataupun meniru jawaban dari temannya, atau dibantu orang tua dalam menjawab, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi lain yang mungkin terjadi ketika pengambilan data.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai

tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang materi atletik nomor lari sprint di SD N Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2020/2021, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjasorkes di SD Negeri Karang Sari Pengasih agar memperbaiki lagi pembelajarannya, mulai dari penyusunan RPP, memilih media dan metode yang tepat, sehingga semua siswa dapat mengingat dan memahami apa yang disampaikan guru. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa semua akan berkategori baik.
2. Bagi pihak sekolah di SD Negeri Karang Sari Pengasih, diharapkan dapat melakukan pengukuran tingkat pengetahuan pada pembelajaran yang lainnya, serta mata pelajaran yang lainnya sehingga perkembangan tingkat pengetahuan siswa dapat terkontrol dengan baik. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa dapat terus ditingkatkan pada semua mata pelajaran di sekolah.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut untuk meneliti tingkat pengetahuan dari pembelajaran atletik secara keseluruhan, atau bahkan penjasorkes secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Soekidjo dan Notoadmodjo. (2003). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmojo. (2003). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- _____. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rhineka Cipta.
- _____. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sukrisno. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes untuk SD Kelas IV*. Jakarta: Erlangga.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta. Alfabedia.
- Edi Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Eddy Purnomo. (2005). *Merencanakan dan Mengatur Program Pembelajaran Atletik*.
- Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Edisi Khusus
- Notoatmojo. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rhineka Cipta.
- Notoatmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- _____. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Syarifuddin, A & Muhadi. (1992). *Pendidikan jamani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2016). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 52c/PGSD Penjas/VI/2020
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Heri Yoga Prayadi, M.Or.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM : 16604221020
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2019/2020 Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lari *Sprint* di SD Negeri Karang Sari Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Juni 2020
Koord. Prodi PGSD Penjas.

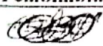
Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

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

Nama Mahasiswa : APRILWAN RIFARDI KRISNANTO
 NIM : 16604221020
 Program Studi : PGSD Penjás
 Jurusan : POR
 Pembimbing : Bapak Heri Yoga Prayadi, M. Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	8/6 2020	Konfirmasi Awal	
2.	11/6 2020	BAB I II III	
3.	23/6 2020	Revisi BAB I II dan tata tulis	
4.	23/6 2020	Revisi	
4.	30/6 2020	Instrumen	
5.	17/7 2020	Revisi instrumen	
6.	5/9 2020	BAB IV dan V	

Mengetahui
Koord. Prodi PGSD Penjás.

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian SD Muhammadiyah Kenteng



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

6 Juli 2020

Nomor : 65/UN34.16/LT/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. Kepala Sekolah MI Muhammadiyah Kenteng
Di Sentolo

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM : 16604221020
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lari Sprint di SD Negeri Karang Sari Pengasih Kabupaten Kulon Progo
Waktu Uji Instrumen : 6 - 20 Juli 2020

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Kasubbag. Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni,



Ten. Kartika Komara Dewi, A.Md.
NIP. 19710428 199403 2 001

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Instrumen Penelitian SD MI Muhammadiyah Kenteng



PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH SENTOLO
MI MUHAMMADIYAH KENTENG

STATUS : Terakreditasi B

SK Pendirian : No.WI/6/PP.004/KTR/11/1989 Tgl.10 Juli 1989

Alamat : Kenteng, Demangrejo, Sentolo, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta

SURAT KETERANGAN

Normor : /Suket/V.4/F/AU/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala MI Muhammadiyah Kenteng, Sentolo, Kulon Progo menerangkan bahwa :

Nama : Apriawan Rifardi Krisnanto

NIM : 16604221020

Program Studi : PGSD Penjas – SI

Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lari Sprint di SD Negeri Karangsari Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Waktu Uji Instrumen : 6 – 20 Juli 2020

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa nama tersebut telah melaksanakan uji instrumen di MI Muhammadiyah Kenteng dengan baik. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kenteng, 10 Juli 2020
Kepala Madrasah

R.H.H.10, S.Pd.I, M.Pd.
NIP. 19691107 200112 1 001

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian SD Negeri Karang Sari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 299/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

19 Juni 2020

Yth. Yth. Kepala SD Negeri Karang Sari
Di kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

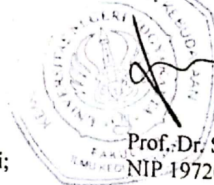
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM : 16604221020
Program Studi : Pgsd Penjas - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun ajaran 2019/2020 Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lari Sprint di SD Negeri Karang sari pengasih Kabupaten Kulon Progo
Waktu Penelitian : 1 Juni - 30 Juli 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Karang Sari



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARHAGA
SD NEGERI 1 KARANGSARI
KAPANEWON PENGASIH**

Alamat: Jl. Tentara Pelajar 09, Karang Sari, Pengasih, Kulon Progo 55652,
Email: sd1karangsari@yahoo.co.id website sdn1karangsari.wordpress.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 802 / 140 / 111 / IX / 2020

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : RISTINAH, S. Pd
NIP : 19711117 199103 2 003
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD NEGERI 1 KARANGSARI

Menyatakan bahwa :

Nama : Apriawan Rifardi Krisnanto
NIM : 16604221020
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan / PGSD Penjas
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang berjudul: "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TAHUN AJARAN 2020/2021 TEHADAP PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI SPRINT DI SD N 1 KARANGSARI PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO" di Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari Kulon Progo.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 7. Instrumen Uji Coba Penelitian

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TERHADAP
PEMBELAJARAN LARI *SPRINT*
DI SD NEGERI KARANG SARI PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO TAHUN
AJARAN 2020/2021**

Nama :

No. Urut :

Kelas :

Petunjuk pengisian angket :

- Bacalah pertanyaan-pertanyaan berikut ini, kemudian pilih jawaban yang telah di sediakan.
- Berikan tanda silang (x) pada huruf yang kamu pilih sesuai dengan pilihan.
- Sebelum mengerjakan jangan lupa berdoa.

SOAL

1. Berasal dari mana olahraga atletik
 - a. Indonesia
 - b. Yunani
 - c. Inggris
 - d. China
2. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah....
 - a. PBVSI
 - b. PASI
 - c. PTMSI
 - d. PSSI
3. Cabang olahraga yang sering disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga adalah....
 - a. Sepak Bola
 - b. Atletik
 - c. Silat
 - d. Senam
4. Olahraga apakah yang disebut sebagai olahraga tertua di dunia adalah....
 - a. Atletik
 - b. Sepak bola
 - c. Silat
 - d. Senam Pemisah Seks (Halaman Berikutnya)



Dipindai dengan CamScanner

5. Lari jarak pendek termasuk di dalam nomor....
 - a. Lempar
 - b. Lompat
 - c. Jalan
 - d. Lari
6. Pelari dengan jarak 100 m sering dinamakan ...
 - a. Timer
 - b. Atlet
 - c. Sprinter
 - d. Starter
7. *Crouch Start* merupakan nama lain dari ...
 - a. Start berdiri
 - b. Start miring
 - c. Start lompat
 - d. Start jongkok
8. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas
 - a. Mengawasi pelari
 - b. Memberangkatkan pelari
 - c. Mencatat waktu
 - d. Juri kedatangan
9. Cabang olahraga atletik terdiri atas....
 - a. Jalan, meroda, dan berguling
 - b. Lari, memukul, dan menendang
 - c. Lari, lempar, dan lompat
 - d. Menangkis, memukul, dan menendang
10. Nomor lari yang dilombakan dalam lari jarak pendek adalah....
 - a. 100, 200, 400 m
 - b. 700, 900, 1100 m
 - c. 800, 1000, 1200 m
 - d. 900, 1100, 1300 m
11. Yang termasuk nomor lari dibawah ini adalah.....
 - a. Lompat jauh gaya jongkok, lari marathon
 - b. Tolak peluru, lempar turbo
 - c. Lari sprint, lari jarak menengah, lari jarak jauh
 - d. Guling depan, guling belakang
12. Salah satu teknik *start* jongkok adalah
 - a. Melayang
 - b. Medium
 - c. Berdiri Pemisah Seksi(Halaman Berikutnya).....



- d. Jump
13. Dari jenis *Start* dibawah ini yang bukan merupakan jenis *Start* jongkok adalah *Start*
- a. Pendek
 - b. Menengah
 - c. Panjang
 - d. Berdiri
14. Lapangan/tempat yang digunakan untuk lari dinamakan
- a. Gelanggang
 - b. Arena
 - c. Gym
 - d. Track and field
15. Peralatan yang digunakan untuk menumpu kaki pelari pada saat *Start* jongkok adalah
- a. Balok tumpu
 - b. *Start block*
 - c. Tongkat estafet
 - d. Cakram
16. Semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan
- a. Lari sprint
 - b. Lari menengah
 - c. Lari jauh
 - d. Lari gawang
17. Sikap awal saat melakukan *Start* lari jarak pendek adalah...
- a. Berdiri
 - b. Duduk
 - c. Jongkok
 - d. Lari
18. Teknik yang benar saat berlari memasuki garis *finish* adalah....
- a. Lari pelan-pelan
 - b. Kecepatan lari di tambah
 - c. Kecepatan dikurang
 - d. Jalan santai
19. Prinsip-prinsip dalam teknik lari jarak pendek adalah sebagai berikut, kecuali..
- a. Pendaratan pada ujung telapak kaki
 - b. Badan condong ke depan
 - c. Punggung lurus dan segaris dengan kepala

- d. Frekuensi langkah kurang cepat
20. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada sprint adalah seperti di bawah ini, kecuali ...
- Tolakan kaki kurang penuh
 - Yang condong bukan badannya tetapi kepala
 - Menapak dengan ujung telapak kaki
 - Tolakan kaki yang tidak ke arah depan tetapi ke atas
21. Ayunan lengan pada saat lari jarak pendek yang baik membentuk sudut a. 45°
- 60°
 - 75°
 - 90°
22. Di dalam *Start* lari jarak pendek posisi tangan yang benar membentuk huruf
- V terbalik
 - W terbalik
 - O terbalik
 - U
23. Sikap badan yang benar saat lari untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah...
- Badan miring kesamping dengan pandangan menoleh
 - Badan tegap dengan pandangan menoleh
 - Badan condong kedepan dengan pandangan ke belakang
 - Badan condong ke depan dengan pandangan lurus ke depan
24. Pada saat *Start* jongkok sikap tangan yang benar adalah....
- Kedua tangan tepat di belakang garis *Start* dengan posisi jari-jari menutup
 - Kedua tangan tepat di belakang garis *Start* dengan ibu jari terbuka sedang jari tang lain rapat
 - Kedua tangan tepat di belakang garis *Start* dengan posisi tangan mengepal
 - Kedua tangan di depan garis *Start* dengan jari-jari tangan menutup
25. Aba-aba saat lari cepat/sprint yang benar adalah .
- Bersiap, bersedia, ya
 - Bersedia, siap, ya
 - Siap, bersedia, ya
 - Bersedia, ya, siap
-Pemisah Seksi(Halaman Berikutnya).....

26. Pada waktu melakukan *Start* jongkok posisi kaki yang berada didepan adalah kaki ...

- a. Kiri
- b. Kaki ayun
- c. Kaki tumpu
- d. Kanan

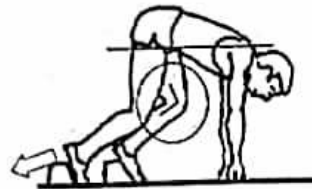
27. Seorang pelari akan dinyatakan dis (qualified) apabila dalam usahanya untuk mencapai kemengangan melakukan hal-hal seperti berikut, kecuali

- a. Mendorong
- b. Lari dalam lintasan
- c. Menubruk
- d. Mendesak

28. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba

...

- a. Bersedia
- b. Siap
- c. Yak
- d. Goal



29. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba

...

- a. Bersedia
- b. Siap
- c. Yak
- d. Goal



30. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba

...

- a. Bersedia
- b. Siap
- c. Yak
- d. Goal



-----Pemisah Seksi(Halaman Berikutnya)-----

Lampiran 8. Data Uji Coba Penelitian

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
11	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
12	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1

1 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
1 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
1 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
1 6	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	
1 7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1
1 8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
1 9	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
2 0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
2 1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	
2 2	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	

2 3	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
2 4	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
2 5	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	
2 6	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	
2 7	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	
2 8	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0
2 9	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

No	Butir	Sig.(2-tailed)	α	Keterangan
1	Butir 1	0,138	0,05	tdk↔ valid
2	Butir 2	0,006	0,05	valid
3	Butir 3	0,021	0,05	valid
4	Butir 4	0,003	0,05	valid
5	Butir 5	0,026	0,05	valid
6	Butir 6	0,727	0,05	tdk valid
7	Butir 7	0,014	0,05	Valid
8	Butir 8	0,010	0,05	Valid
9	Butir 9	0,005	0,05	Valid
10	Butir 10	0,535	0,05	tdk valid
11	Butir 11	0,000	0,05	Valid
12	Butir 12	0,045	0,05	valid
13	Butir 13	0,377	0,05	tdk valid
14	Butir 14	0,014	0,05	valid
15	Butir 15	0,387	0,05	Tdk valid
16	Butir 16	0,274	0,05	Tdk valid
17	Butir 17	0,814	0,05	Tdk valid
18	Butir 18	0,009	0,05	valid
19	Butir 19	0,575	0,05	Tdk valid
20	Butir 20	0,009	0,05	valid
21	Butir 21	0,001	0,05	valid
22	Butir 22	0,001	0,05	valid
23	Butir 23	0,000	0,05	valid
24	Butir 24	0,182	0,05	Tdk valid
25	Butir 25	0,016	0,05	valid
26	Butir 26	0,686	0,05	Tdk valid

27	Butir 27	0,008	0,05	valid
28	Butir 28	0,002	0,05	valid
29	Butir 29	0,019	0,05	valid
30	Butir 30	0,000	0,05	valid

Karena hasil dalam tabel di atas ****Correlation Sig. < 0,05** maka butir soal dikatakan valid.

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.719	.835	31

Pada penelitian ini, suatu tes dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0,70. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* 0,799 > 0,70. Artinya instrumen tes ini reliabel. Interpretasi reliabilitas ke 5 butir soal yang valid dikatakan *acceptable* atau dapat diterima, karena termasuk dalam kategori yang baik..

Lampiran 10. Instrumen Penelitian

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TERHADAP
PEMBELAJARAN LARI *SPRINT*
DI SD NEGERI KARANG SARI PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO TAHUN
AJARAN 2020/2021

Nama :
No. Urut :
Kelas :

Petunjuk pengisian angket :

- Bacalah pertanyaan-pertanyaan berikut ini, kemudian pilih jawaban yang telah di sediakan.
- Berikan tanda silang (x) pada huruf yang kamu pilih sesuai dengan pilihan.
- Sebelum mengerjakan jangan lupa berdoa.

SOAL

1. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah....
 - a. PBVSI
 - b. PASI
 - c. PTMSI
 - d. PSSI
2. Cabang olahraga yang sering disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga adalah....
 - a. Sepak Bola
 - b. Atletik
 - c. Silat
 - d. Senam
3. Olahraga apakah yang disebut sebagai olahraga tertua di dunia adalah....
 - a. Atletik
 - b. Sepak bola
 - c. Silat
 - d. Senam Pemisah Seks!(Halaman Berikutnya)



Dipindai dengan CamScanner

4. Lari jarak pendek termasuk di dalam nomor....
 - a. Lempar
 - b. Lompat
 - c. Jalan
 - d. Lari
5. *Crouch Start* merupakan nama lain dari ...
 - a. Start berdiri
 - b. Start miring
 - c. Start lompat
 - d. Start jongkok
6. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas
 - a. Mengawasi pelari
 - b. Memberangkatkan pelari
 - c. Mencatat waktu
 - d. Juri kedatangan
7. Cabang olahraga atletik terdiri atas....
 - a. Jalan, meroda, dan berguling
 - b. Lari, memukul, dan menendang
 - c. Lari, lempar, dan lompat
 - d. Menangkis, memukul, dan menendang
8. Yang termasuk nomor lari dibawah ini adalah.....
 - a. Lompat jauh gaya jongkok, lari marathon
 - b. Tolak peluru, lempar turbo
 - c. Lari sprint, lari jarak menengah, lari jarak jauh
 - d. Guling depan, guling belakang
9. Salah satu teknik *start* jongkok adalah
 - a. Melayang
 - b. Medium
 - c. Berdiri
 - d. Jump
10. Lapangan/tempat yang digunakan untuk lari dinamakan
 - a. Gelanggang
 - b. Arena
 - c. Gym
 - d. Track and field
11. Teknik yang benar saat berlari memasuki garis *finish* adalah.....
 - a. Lari pelan-pelan
 - b. Kecepatan lari di tambah
 - c. Kecepatan dikurang



d. Jalan santai

12. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada sprint adalah seperti di bawah ini, kecuali ...
- a. Tolakan kaki kurang penuh
 - b. Yang condong bukan badannya tetapi kepala
 - c. Menapak dengan ujung telapak kaki
 - d. Tolakan kaki yang tidak ke arah depan tetapi ke atas
13. Ayunan lengan pada saat lari jarak pendek yang baik membentuk sudut a. 45°
- b. 60°
 - c. 75°
 - d. 90°
14. Di dalam *Start* lari jarak pendek posisi tangan yang benar membentuk huruf
- a. V terbalik
 - b. W terbalik
 - c. O terbalik
 - d. U
15. Sikap badan yang benar saat lari untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah....
- a. Badan miring kesamping dengan pandangan menoleh
 - b. Badan tegap dengan pandangan menoleh
 - c. Badan condong kedepan dengan pandangan ke belakang
 - d. Badan condong ke depan dengan pandangan lurus ke depan
 - e. Kedua tangan di depan garis *Start* dengan jari-jari tangan menutup
16. Aba-aba saat lari cepat/sprint yang benar adalah .
- a. Bersiap, bersedia, ya
 - b. Bersedia, siap, ya
 - c. Siap, bersedia, ya
 - d. Bersedia, ya, siap
-Pemisah Seksi(Halaman Berikutnya).....



Dipindai dengan CamScanner

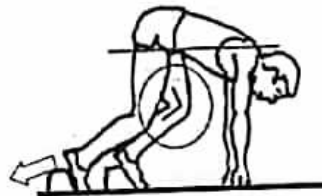
17. Seorang pelari akan dinyatakan dis (qualified) apabila dalam usahanya untuk mencapai kemengangan melakukan hal-hal seperti berikut, kecuali

- a. Mendorong
- b. Lari dalam lintasan
- c. Menubruk
- d. Mendesak

18. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba

...

- a. Bersedia
- b. Siap
- c. Yak
- d. Goal



19. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba

...

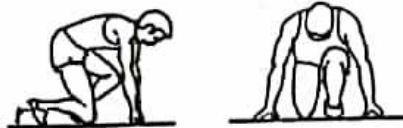
- a. Bersedia
- b. Siap
- c. Yak
- d. Goal



20. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba

...

- a. Bersedia
- b. Siap
- c. Yak
- d. Goal



..... Pemisah Seksi(Halaman Berikutnya)



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 11. Data Penelitian

NO.	NAMA	Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V SD N Karng Sari Kabupaten Kulon progo TA 2020/2021																				TOTAL		
		Faktor Mengingat										Jml	Faktor Memahammi										Jml	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19			20
1	M GL	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	3	
2	M RIF	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	15
3	JNR	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	15
4	NVZ	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	18
5	FRDN	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	17
6	RDTYA	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	17
7	FTR	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6	14
8	ANN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	18
9	ALFN	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	6	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	14
10	ALDI	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	17
11	BAGUS	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	17
12	TIARA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	7	15
13	FAHRI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	18
14	RIZKY	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	4	6
15	M ZAUL	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	17
16	IQBL	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	6	14
17	QATAR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	19
18	ANGGA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	6	14
19	SALMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	19
20	NAAFIQ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	19

21	BRMST	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	19
22	FAIQA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	18
23	DIRGA	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	9
24	ULI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	19
25	SYIFA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	19
26	ARIEF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	19
27	RIFAN	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	14
28	AIS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	18
29	NAZRIL	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	7	16
30	PUTRI	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	4	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	12
31	RIZAN	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	16
32	ANNISA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	17
33	ARDHI	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	19
34	ATHII	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	17
35	BERYL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	19
36	SYIFA	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	17
37	HAFIDZ	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	12
38	FITA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	18
39	JESSICA	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	6	14
40	BASHA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	18
41	NEZA	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	5	12
42	RAFI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	18
43	OKY	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	18
44	SATRIA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	19

45	ZAINI	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	9
46	ZIAVREL	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	16
47	ZULAIKA	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	12
48	ZULFAQ	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	5	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	12
49	FANDA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	17

Lampiran 12. Deskripsi dan Frekuensi Data
Frequencies

Statistics

		pengetahuan	mengingat	memahami
N	Valid	49	49	49
	Missing	0	0	0
Mean		15,6939	7,7959	7,8980
Median		17,0000	9,0000	8,0000
Mode		19,00	9,00	9,00
Std. Deviation		3,54850	2,07143	1,89566
Variance		12,592	4,291	3,594
Minimum		3,00	2,00	1,00
Maximum		19,00	10,00	10,00

Frequency Table

Tingkat Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	1	2,0	2,0	2,0
	6,00	1	2,0	2,0	4,1
	9,00	2	4,1	4,1	8,2
	12,00	5	10,2	10,2	18,4
	14,00	6	12,2	12,2	30,6
	15,00	3	6,1	6,1	36,7
	16,00	3	6,1	6,1	42,9
	17,00	9	18,4	18,4	61,2
	18,00	9	18,4	18,4	79,6
	19,00	10	20,4	20,4	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Mengingat Pembelajaran Atletik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	2	4,1	4,1	4,1
	4,00	4	8,2	8,2	12,2
	5,00	1	2,0	2,0	14,3
	6,00	3	6,1	6,1	20,4
	7,00	5	10,2	10,2	30,6
	8,00	9	18,4	18,4	49,0
	9,00	18	36,7	36,7	85,7
	10,00	7	14,3	14,3	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Memahami Pembelajaran Atletik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	2	4,1	4,1	4,1
	cukup	7	14,3	14,3	18,4
	baik	40	81,6	81,6	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Lampiran 13. Perhitungan Norma Kategori

Kategori tingkat pengetahuan

Nilai maksimal = $1 \times 20 = 20$

Nilai minimal = $0 \times 20 = 0$

$$\text{Mean Ideal} = \frac{\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal}}{2} = \frac{20+0}{2} = 10,00$$

$$\text{SD Ideal} = \frac{\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}}{6} = \frac{20-0}{6} = 3,33$$

No.	Rumus	Norma	Kategori
1	$X < Mi - 1 SDi$	$X < 6,67$	Kurang
2	$X \leq Mi - 1 SDi$ s/d $X + 1 SDi$	$6,67 \leq X < 13,33$	Cukup
3	$X \geq Mi + 1 SDi$	$X \geq 13,33$	Baik

Kategori aspek mengingat dan memahami

Nilai maksimal = $1 \times 10 = 10$

Nilai minimal = $0 \times 10 = 0$

$$\text{Mean Ideal} = \frac{\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal}}{2} = \frac{10+0}{2} = 5,00$$

$$\text{SD Ideal} = \frac{\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}}{6} = \frac{10-0}{6} = 1,67$$

No.	Rumus	Norma	Kategori
1	$X < Mi - 1 SDi$	$X < 3,33$	Kurang
2	$X \leq Mi - 1 SDi$ s/d $X + 1 SDi$	$3,33 \leq X < 6,67$	Cukup
3	$X \geq Mi + 1 SDi$	$X \geq 6,67$	Baik

Lampiran 14. Tabel Kategori

Frequency Table Category

Tingkat pengetahuan

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	2	4,1	4,1	4,1
cukup	7	14,3	14,3	18,4
baik	40	81,6	81,6	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Mengingat Pembelajaran Atletik

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	2	4,1	4,1	4,1
cukup	8	16,3	16,3	20,4
baik	39	79,6	79,6	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Memahami Pembelajaran Atletik

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	2	4,1	4,1	4,1
cukup	7	14,3	14,3	18,4
baik	40	81,6	81,6	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Lampiran 15. RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Identitas Sekolah : SD N Karang Sari

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : IV /1

Materi Pokok : Teknik Lari *Sprint*

Pembelajaran ke : 5

Alokasi waktu : 4 x 35 Menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan : PJOK

No	Kompetensi	Indikator
3.3	Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam atletik melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	1. Mengenal teknik <i>start</i> jongkok 2. Mengenal teknik <i>start</i> jongkok dilanjutkan lari jarak pendek

4.3	Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam atletik melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Start</i> jongkok (bersedia, sialaap, yaaa) 2. <i>Start</i> jongkok dilanjutkan lari jarak pendek (awalan, saat berlari, <i>finish</i>)

C. TUJUAN

1. Dengan mempraktikkan, siswa dapat mendeskripsikan teknik *start* jongkok lari *sprint* yang benar dan dilanjutkan dengan lari jarak pendek

D. MATERI

1. Mengenal teknik *start* jongkok lari *sprint*

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Pengamatan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
----------	--------------------	---------------

Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan salam dan mengajak berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing, 2. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa. 3. Mengajak berdinamika dengan tepuk kompak dan lagu yang relevan. 4. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 5. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 	30 menit
Inti	<p>Kegiatan mengamati dan mencoba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan teknik dasar <i>start</i> jongkok lari <i>sprint</i> dengan posisi awal bersediaaa, siaaap, yaaa! 2. Guru mencontohkan teknik dasar <i>start</i> jongkok lari <i>sprint</i> dengan posisi awal bersediaaa, siaaap, yaaa! 3. Siswa diminta untuk mengamati gerakan tersebut. 4. Siswa diminta untuk melakukan teknik dasar <i>start</i> jongkok lari <i>sprint</i> dengan posisi awal bersediaaa, siaaap, yaaa! 5. Guru membimbing siswa agar kegiatan sesuai dengan topik yang sedang dibahas. 6. Guru membuat dua kelompok yang terdiri dari kelompok siswa putra dan siswa putri. 7. Kedua kelompok tersebut diminta untuk mempraktikkan teknik dasar <i>start</i> jongkok lari <i>sprint</i> dengan posisi awal bersediaaa, siaaap, yaaa dan dilanjutkan lari jarak pendek (lari <i>sprint</i>) 8. Guru dapat membimbing siswa agar kegiatan berlangsung dengan tertib <p>a) Kegiatan eksplorasi dan mencoba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membimbing siswa agar kegiatan sesuai dengan topik yang dibahas. <p>b) Kegiatan remedial.</p> <p>Siswa menyelesaikan latihan-latihan seperti berikut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang dimaksud dengan <i>start</i>? 2. Bagaimana aba-aba <i>start</i> jongkok? <p>c) Kegiatan Pengayaan.</p> <p>Siswa berlatih berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebutkan macam-macam <i>start</i>? 2. Apa fungsi <i>start</i>? 3. Bagaimana cara melakukan <i>start</i> jongkok? 	100 menit

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan 3. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya. 4. Penugasan dirumah kerjasama dengan orang tua. 5. Salam dan do'a penutup. 	10 menit
----------------	--	----------

G. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku kelas IV kurikulum 2013
2. Bahan Ajar
3. Media gambar

H. SUMBER DAN MEDIA

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

Penilaian Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah

Kulon Progo, September
2020
Guru Kelas PJOK

Ristinah, S.Pd.
NIP. 19711117 199103 2 003

Heru, S.Pd. Jas.
NIP. 19660503 198804 2
001

Lampiran 166. Foto Dokumentasi

