

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS
DI SD NEGERI SUROKARSAN 2 TERHADAP OLAHRAGA
JALAN CEPAT**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Ma'ruf Dwi Ramdani
NIM. 14604221024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS
DI SD NEGERI SUROKARSAN 2 TERHADAP OLAHRAGA
JALAN CEPAT**

Disusun Oleh:

Ma'rif Dwi Ramdani
NIM. 14604221024

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 2 Oktober 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO.
NIP. 19561107 198203 1 002


SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ma'ruf Dwi Ramdani
NIM : 14604221024
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di
SD Negeri Surokarsan 2 terhadap Olahraga Jalan
Cepat

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

Yogyakarta, November 2018
Yang Menyatakan,


Ma'ruf Dwi Ramdani
NIM. 14604221024

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS
DI SD NEGERI SUROKARSAN 2 TERHADAP OLAHRAGA
JALAN CEPAT**

Disusun Oleh:

Ma'ruf Dwi Ramdani
NIM. 14604221024

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Oktober 2018

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		22/11/2018
Ahmad Rithahudin, M.Or. Sekretaris		22-11-2018
Sriawan, M.Kes. Penguji		21-11-2018

Yogyakarta, November 2018
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Sriawan S. Suherman, M.Ed
NIR 19640707 198812 1 0010

MOTTO

1. “Kita punya rencana Allah juga punya rencana” (Ma’ruf Dwi R)
2. Keberanian adalah anugrah di bawah tekanan (Ma’ruf Dwi R)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk orang yang kusayangi.

1. Untuk orangtua saya Bapak Khuzaeri, dan Ibu Munjiati yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orang tua.
2. Kepada seluruh keluarga besar Jari dan Ponirah selalu Kakek dan Nenek saya.
3. Safitri Ratna Utami, Nova Wahyu Hidayat kakak dan adik yang saya sayangi

TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DI SD NEGERI SUROKARSAN 2 TERHADAP OLAHRAGA JALAN CEPAT

Oleh:

Ma'ruf Dwi Ramdani

NIM. 14604221024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 yang berjumlah 75 peserta didik, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,33% (4 peserta didik), “rendah” sebesar 58,67% (44 peserta didik), “cukup” sebesar 34,67% (26 peserta didik), “tinggi” sebesar 1,33% (1 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik). Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat dalam kategori “rendah”.

Kata kunci: pengetahuan, peserta didik kelas atas, olahraga jalan cepat

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap Olahraga Jalan Cepat“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., selaku Ketua 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.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Kepala Sekolah di SD Negeri Surokarsan 2 yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf di SD Negeri Surokarsan 2 yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan PGSD Penjas kelas A Angkatan 2014. Terimakasih untuk selalu ada di tahun-tahun terbaik dalam hidupku, dalam tangis dan tawa, dalam kegilaan dan beribu pengalaman yang kita lalui.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, November 2018
Penulis,

Ma'ruf Dwi Ramdani
NIM. 14604221024

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	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Pengetahuan	8
2. Hakikat Atletik	14
3. Hakikat Olahraga Jalan Cepat	19
4. Bentuk Gerak Dasar Jalan Atletik	24
5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	32
B. Penelitian yang Relevan	40
C. Kerangka Berpikir	42
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Definisi Operasional Variabel.....	45
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	47
G. Analisis Butir Instrumen	49
H. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Faktor Pengertian Secara Umum	55
2. Faktor Peraturan Jalan Cepat	57
3. Faktor Teknik Jalan Cepat	59
B. Pembahasan	61
C. Keterbatasan Penelitian	65
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Implikasi Hasil Penelitian	67
C. Saran-saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom.....	10
Gambar 2. Rangkaian Gerak Jalan Cepat	28
Gambar 3. Teknik Jalan Cepat.....	28
Gambar 4. Lintasan Jalan Cepat	31
Gambar 5. Tanda Lutut Ditekuk	32
Gambar 6. Bentuk Gerakan terlalu Banyak Mengangkat Lutut	32
Gambar 7. Bentuk Gerakan terlalu Condong ke Belakang.....	32
Gambar 8. Bentuk Gerakan terlalu Condong ke Depan	32
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap Olahraga Jalan Cepat	52
Gambar 10. Faktor Pengertian Secara Umum	54
Gambar 11. Diagram Batang Faktor Peraturan Jalan Cepat	56
Gambar 12. Diagram Batang Faktor Teknik Jalan Cepat	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl.....	11
Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Atletik SD.....	17
Tabel 3. Sampel Penelitian	45
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba.....	47
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	48
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas	49
Tabel 7. Kriteria Tingkat Kesukaran	50
Tabel 8. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran	50
Tabel 9. Kriteria Tingkat Daya Pembeda Item Soal.....	51
Tabel 10. Hasil Analisis Daya Beda.....	51
Tabel 11. Norma Penilaian	52
Tabel 12. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap Olahraga Jalan Cepat.....	53
Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap Olahraga Jalan Cepat.....	54
Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Secara Umum.....	55
Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Pengertian Secara Umum.....	55
Tabel 16. Deskriptif Statistik Faktor Peraturan Jalan Cepat.....	57
Tabel 17. Norma Penilaian Faktor Peraturan Jalan Cepat.....	57
Tabel 18. Deskriptif Statistik Faktor Teknik Jalan Cepat.....	59
Tabel 19. Norma Penilaian Faktor Teknik Jalan Cepat.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba	73
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	74
Lampiran 3. Surat Keterangan dari Kesbangpol	75
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Surokarsan	76
Lampiran 5. Instrumen Tes	77
Lampiran 6. Data Uji Coba	82
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas	85
Lampiran 8. Tabel r	86
Lampiran 9. Data Penelitian	87
Lampiran 10. Deskriptif Statistik	90
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses secara sadar dan terencana untuk proses pembelajaran peserta didik dan masyarakat dalam rangka membangun watak dan peradaban manusia yang bermartabat. Ciri-ciri manusia yang beradab dan bermartabat adalah manusia-manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, bersikap jujur, adil, bertanggung jawab, demokratis, menegakkan prinsip-prinsip kemanusiaan, menghargai sesama, santun dan tenggang rasa, toleransi dan mengembangkan kebersamaan dalam keberagaman, membangun kedisiplinan, serta kemandirian, oleh karena itu proses dan isi pembelajaran hendaknya dirancang secara cermat sesuai dengan tujuan pendidikan (Rukiyati, dkk, 2008: 222-223).

Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan

terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 1).

Salah satu materi olahraga yang diajarkan di tingkat Sekolah Dasar yaitu atletik. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar (Syarifuddin & Muhadi, 1992: 1). Saputra (2005: 4) menyatakan bahwa atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain. Namun tidak jarang, atletik menjadi kegiatan yang membosankan. Mengatasi hal tersebut diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan, guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang tugas gerak yang menggembirakan. Tanpa itu, mustahil mutu pembelajaran atletik akan meningkat. Bahkan, akan tumbuh sikap tidak senang pada anak-anak terhadap kegiatan atletik.

Atletik masuk dalam kurikulum pembelajaran sekolah dasar. SD kelas atas terdapat Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD). Gerak dasar jalan masuk dalam pembelajaran atletik. Adanya KI dan KD Pembelajaran PJOK ini, maka diajarkan materi gerak dasar jalan diharapkan berlangsung secara aktif dan melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotor (ketrampilan fisik), maupun kognitif (konsep). Salah satu materi pembelajaran gerak dasar di

Sekolah Dasar adalah pembelajaran gerak dasar jalan, yang paling dominan dalam melakukan olahraga jalan adalah harus bisa mengatasi gerakan- gerakan dasar dan hambatan-hambatan lain. Oleh karena itu untuk mengatasi hal tersebut, yaitu dengan latihan yang teratur. Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (*repetitions*) yang konstan, maka dalam melakukan gerakan akan menjadi bertambah baik/ meningkat, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan meningkat menjadi gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif, daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Metode yang digunakan oleh guru PJOK dalam pembelajaran bermacam-macam seperti ceramah, demonstrasi, komando, *drill*, dan resiprokal. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan yang dilakukan terhadap para peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2, menunjukkan bahwa semangat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar jalan masih kurang. Hal ini dibuktikan masih terdapat beberapa peserta didik yang kurang maksimal dalam melakukan gerak dasar jalan, dikarenakan peserta didik yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran, serta peserta didik masih kurang memahami tentang gerak-gerak dasar jalan. Selain itu kurang maksimalnya peserta didik kelas kelas atas SD Negeri Surokarsan 2 dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar jalan, disebabkan karena metode pembelajaran yang monoton (*drill* dan komando), sehingga peserta didik merasa pembelajaran gerak dasar jalan tidak menyenangkan jika “bermain”, dan sebagainya.

Desminta (2009: 5), menyatakan bahwa sesuai dengan masa perkembangannya anak usia Sekolah Dasar adalah sosok individu yang sedang

mengalami masa perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pembelajaran pada usia Sekolah Dasar seyogyanya memperhatikan beberapa prinsip belajar seperti belajar harus menantang anak, dan untuk anak Sekolah Dasar biasanya penyampaian pembelajaran salah satunya dengan menggunakan metode bermain. Dalam metode bermain terdapat aktivitas peserta didik dengan suasana yang menantang dan menyenangkan. Hal ini juga sesuai dengan karakteristik peserta didik kelas atas SD Negeri Surokarsan 2 yang masih tergolong anak-anak di mana bermain merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa anak yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang, dan ada persaingan.

Proses pembelajaran PJOK di SD Negeri Surokarsan 2 berjalan kurang maksimal karena keadaan halaman sekolah yang sempit. Hal tersebut dibuktikan dengan pelaksanaan pembelajaran gerak dasar jalan bagi peserta didik kelas atas SD Negeri Surokarsan 2 menjadi kurang maksimal, jarak dari sekolah menuju lapangan berjarak sekitar 1 Km. Jarak yang cukup jauh mengakibatkan kegiatan proses pembelajaran gerak dasar jalan kurang maksimal. Keadaan peserta didik yang sudah lelah ketika perjalanan yang cukup jauh dan waktu kegiatan pembelajaran berkurang karena peserta didik harus berjalan menuju lapangan.

Pembelajaran PJOK, guru juga kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam PJOK, khususnya teknik dasar olahraga gerak dasar jalan. Pembelajaran PJOK bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik agar

peserta didik memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktik atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi peserta didik kurang dikembangkan. Akibatnya pengetahuan peserta didik mengenai materi dalam PJOK khususnya olahraga gerak dasar jalan kurang maksimal. PJOK memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian “**Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap Olahraga Jalan Cepat**”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Peserta didik kurang antusias pada saat mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi atletik.
2. Pembelajaran cabang olahraga atletik gerak dasar jalan sangat diperlukan, namun pada prosesnya belum berjalan maksimal.
3. Kurangnya perhatian guru secara teori tentang olahraga gerak dasar jalan.
4. Belum adanya data tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Memberi pengetahuan kepada peneliti lain, yang ingin melakukan penulisan yang berhubungan dengan penulisan ini.
 - b. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.

- c. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat.
- d. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian tentang olahraga gerak dasar jalan di sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru dapat digunakan sebagai pengetahuan akan pentingnya pengetahuan tentang olahraga gerak dasar jalan secara teori.
- b. Bagi Peserta didik, dapat meningkatkan pengetahuannya terhadap olahraga jalan cepat, sehingga siswa yang kurang dapat terpacu untuk meningkatkan pengetahuannya.
- c. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai masukan pentingnya mengetahui olahraga gerak dasar jalan bagi peserta didik.
- d. Bagi peneliti dapat digunakan sebagai wawasan, tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu ranah dalam aspek kognitif. Notoatmodjo (2007: 139) menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran (Poerwodarminto, 2005: 1121). Sugihartono (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.

Sudijono (2009: 50) menyatakan bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktik atau kemampuan teknis dalam

memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis (Slameto, 2010: 27). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya.

b. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan

Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada. Taksonomi berasal dari Bahasa Yunani *tassein* berarti untuk mengklasifikasi dan *nomos* yang berarti aturan. Taksonomi berarti klasifikasi berhirarkhi dari sesuatu atau prinsip yang mendasari klasifikasi (Notoatmodjo, 2007: 35). Semua hal yang bergerak, benda diam, tempat, dan kejadian sampai pada kemampuan berpikir dapat diklasifikasikan menurut beberapa skema taksonomi.

Dalam taksonomi perilaku Bloom, (Dimiyati & Mudjiono, 2006: 26-32) mengklasifikasikan perilaku tersebut ke dalam tiga klasifikasi perilaku, yaitu perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Lebih lanjut Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan perasaan. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak.

Benjamin. S. Bloom membuat suatu klasifikasi berdasarkan urutan keterampilan berpikir dalam suatu proses yang semakin lama semakin tinggi

tingkatannya. Mula-mula taksonomi bloom terdiri atas dua bagian yaitu ranah kognitif dan ranah afektif (*cognitive domain and affective domain*). Pada tahun 1966 Simpson menambahkan ranah psikomotor melengkapi apa yang telah dibuat oleh bloom. Dengan demikian menjadi tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor (Efendi, 2018).

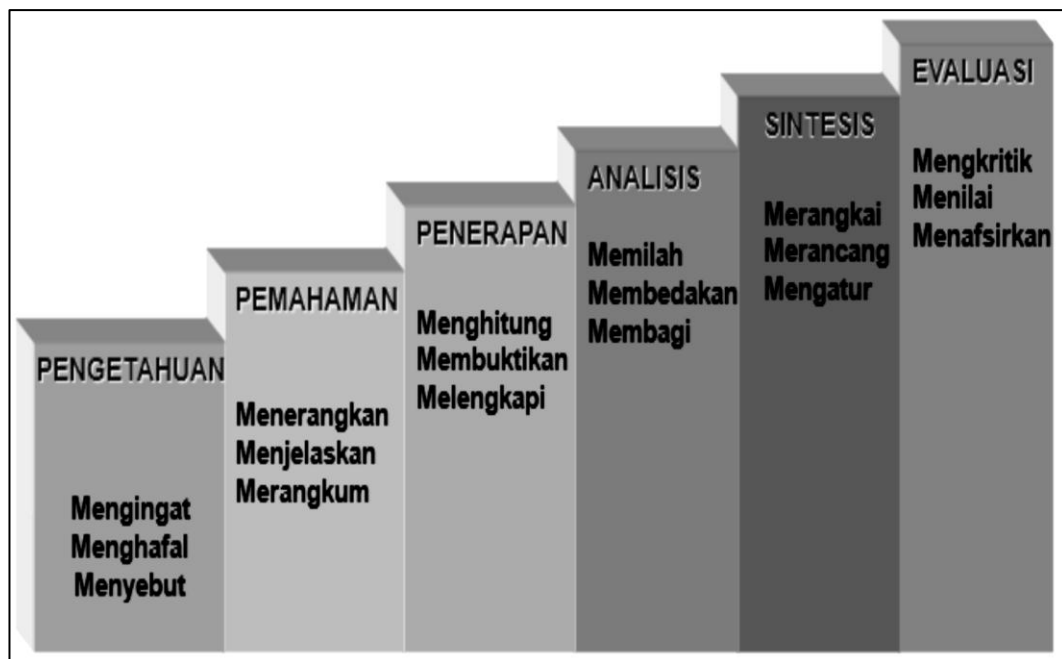
Menurut Notoatmojo (2007: 140-142) pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

- 1) Tahu (*know*)
Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- 2) Memahami
Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
- 3) Aplikasi
Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).
- 4) Analisis
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- 5) Sintesis
Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
- 6) Evaluasi
Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan criteria yang ditentukan sendiri atau criteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Selanjutnya dalam Taksonomi Bloom (Efendi, 2018), tujuan pendidikan dibagi ke dalam tiga domain, yaitu:

- 1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.
- 2) Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri.
- 3) Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Ranah kognitif memuat tujuan pembelajaran dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan ke tingkat yang lebih tinggi yakni evaluasi. Tingkatan ranah kognitif dalam taksonomi bloom diperlihatkan dalam gambar berikut ini:



Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom
(Sumber: Effendi, 2018)

Anderson & Krathwohl dalam (Gunawan & Palupi, 2012: 30) menyatakan bahwa ranah Taksonomi Blom sebagai berikut:

Tabel 1. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl

Tingkatan	Berpikir Tingkat Tinggi	Komunikasi (<i>communication spectrum</i>)
Menciptakan (<i>Creating</i>)	Menggeneralisasikan (<i>generating</i>), merancang (<i>designing</i>), memproduksi (<i>producing</i>), merencanakan kembali (<i>devising</i>)	Negosiasi (<i>negotiating</i>), memoderatori (<i>moderating</i>), kolaborasi (<i>collaborating</i>)
Mengevaluasi (<i>Evaluating</i>)	Mengecek (<i>checking</i>), mengkritisi (<i>critiquing</i>), hipotesa (<i>hypothesising</i>), eksperimen (<i>experimenting</i>)	Bertemu dengan jaringan/mendiskusikan (<i>net meeting</i>), berkomentar (<i>commenting</i>), berdebat (<i>debating</i>)
Menganalisis (<i>Analyzing</i>)	Memberi atribut (<i>attributeing</i>), mengorganisasikan (<i>organizing</i>), mengintegrasikan (<i>integrating</i>), mensahkan (<i>validating</i>)	Menanyakan (<i>Questioning</i>), meninjau ulang (<i>reviewing</i>)
Menerapkan (<i>Applying</i>)	Menjalankan prosedur (<i>executing</i>), mengimplementasikan (<i>implementing</i>), menyebarkan (<i>sharing</i>),	<i>Posting, blogging,</i> menjawab (<i>replying</i>)
Memahami/ mengerti (<i>Understanding</i>)	Mengklasifikasikan (<i>classification</i>), membandingkan (<i>comparing</i>), menginterpretasikan (<i>interpreting</i>), berpendapat (<i>inferring</i>)	Bercakap (<i>chatting</i>), menyumbang (<i>contributing</i>), <i>networking,</i>
Mengingat (<i>Remembering</i>)	Mengenali (<i>recognition</i>), memanggil kembali (<i>recalling</i>), mendeskripsikan (<i>describing</i>), mengidentifikasi (<i>identifying</i>)	Menulis teks (<i>texting</i>), mengirim pesan singkat (<i>instant messaging</i>), berbicara (<i>twittering</i>)
Berpikir Tingkat Rendah		

(Sumber: Gunawan & Palupi, 2012: 30)

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan

seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

Notoatmodjo (2007: 142) menjelaskan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau pengisian angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek ukur penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tindakan pengetahuan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu: (1) Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian, (2) Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan. Dari dua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya pilihan ganda lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

Arikunto (2010: 125) menyatakan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan

yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

- a. Pertanyaan subjektif Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay* digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.
- b. Pertanyaan objektif Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choice*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas. Klasifikasi tingkat pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi, dan kreativitas. Pengetahuan merupakan tingkatan pengetahuan yang paling dasar. Tingkat kesulitan yang paling mudah dimengerti adalah pengetahuan.

2. Hakikat Atletik

Purnomo & Dapan (2013 : 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. 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*). Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Atletik merupakan kegiatan

fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia sekolah dasar. Tentu saja, pembelajaran atletik di SD secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa. Mengingat betapa pentingnya atletik bagi pendidikan siswa, perlu kiranya guru mengupayakan berbagai gerak yang dikembangkan kearah yang lebih atraktif dan menggembirakan siswa. Untuk itu guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam melahirkan bentuk-bentuk kegiatannya. Tanpa upaya maksimal mustahil pembelajaran atletik akan berubah. Bahkan justru akan lebih mempolarisasikan sikap kebosanan siswa terhadap kegiatan atletik yang terkesan monoton (Simanjuntak dalam Sriawan, 2015).

Djiek (dalam Sobarna, 2016) menyebutkan bahwa, “Atletik adalah salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang”. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. 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 gerakpgerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Purnomo & Dapan (2013: 1-3) menyatakan bahwa nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebafragai berikut:

- a. Nomor Jalan dan Lari
 - 1) Jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.
 - 2) Lari. Untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari:
 - a) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m
 - b) Lari jarak menengah (*middle distance*) 800 m dan 1500 m
 - c) Lari jarak jauh (*long distance*) 3000 m sampai dengan 42.195 m (marathon)
- b. Nomor Lompat terdiri dari:
 - 1) Lompat tinggi (*high jump*)
 - 2) Lompat jauh (*long jump*)
 - 3) Lompat jangkit (*triple jump*)
 - 4) Lompat tinggi gajah (*polevould*)
- c. Nomor Lempar terdiri dari:
 - 1) Tolak Peluru (*shot put*)
 - 2) Lempar lembing (*javelin throw*)
 - 3) Lempar cakram (*discus throw*)
 - 4) Lontur martil (*hammer*)

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 didalam stadion. Banyaknya jumlah perlombaan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik tingkat

daerah maupun tingkat nasional. Djumindar (2004: VIII), menyatakan bahwa pendidikan atletik di sekolah lebih mengutamakan pada hal-hal berikut :

- a. Pemenuhan minat untuk gerak
- b. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak
- c. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani
- d. Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini
- e. Menghindari rasa bosan

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini (Syarifuddin & Muhadi, 1992: 1). Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar (Syarifuddin & Muhadi, 1992: 1).

Saputra (2005: 4) menyatakan bahwa atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain. Namun tidak jarang, atletik menjadi kegiatan yang membosankan. Untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan, guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang tugas gerak yang menggembirakan. Tanpa itu, mustahil mutu pembelajaran atletik akan meningkat. Bahkan, akan tumbuh sikap tidak senang pada anak-anak terhadap kegiatan atletik.

Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Atletik SD

Kelas	KI	KD
IV	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
V	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
VI	3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional

Atletik terdiri dari lari, lompat, dan lempar. Kemampuan-kemampuan ini merupakan kunci menuju berbagai gerakan, dimana pada waktu yang sama merupakan dasar banyak cabang olahraga lainnya. Untuk itu, pada mulanya atletik harus diperkenalkan kepada anak dalam bentuk bermain, yang membuat mereka tertarik dan berminat untuk terlibat secara aktif (Saputra, 2005: 13).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis yang dapat dilakukan oleh semua orang atau manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. Kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuan di bidang keolahragaan. Pertandingan atau lomba untuk atletik ini disebut dengan nomor.

3. Hakikat Olahraga Jalan Cepat

a. Sejarah Jalan Cepat

Jalan cepat merupakan salah satu olahraga yang muncul dari kebudayaan Inggris yaitu dengan berjalan kaki jarak jauh yang disebut dengan *pedestrianism*. Pada abad ke 19, jalan cepat atau *racewalking* menjadi olahraga yang cukup populer di seluruh dunia. Olahraga ini sama populernya dengan balap kuda / pacuan kuda. Jalan Cepat dan pacuan kuda memiliki satu kesamaan, yaitu taruhan. Apa yang membuat balapan ini menarik untuk ditempatkan pada taruhan adalah bahwa pembalap akan menderita melalui balapan yang akan berlangsung selama beberapa hari. Perlombaan yang khas saat ini akan terdiri dari pembalap yang mencoba berjalan 100 mil dalam waktu kurang dari 24 jam. Pembalap lain akan bertahan lebih dari 40 hari, dimana pembalap akan mencoba berjalan satu mil setiap jamnya (<https://www.athleticscholarships.net/athletics-race-walking.htm>). Di Indonesia perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km (<https://www.athleticscholarships.net/athletics-race-walking.htm>).

b. Pengertian Jalan

Pengenalan gerak dasar atletik dalam proses belajar-mengajar perlu diberikan kepada siswa, agar siswa memahami dan mengetahui gerak-gerak dasar yang ada di dalam atletik, misalnya gerak berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu, perlu dirangsang dengan memberikan gerak dasar atletik pada kegiatan awal dengan maksud untuk mempersiapkan para siswa agar secara

fisik maupun mental, siap untuk mempelajarinya. Tahap awal dalam pemberian pembelajaran gerak dasar atletik pada siswa ada relevansinya dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dimiliki oleh siswa. Karena, akan lebih cepat mempelajari sesuatu yang baru, apabila sesuatu yang baru yang akan dipelajarinya, dikaitkan dengan sesuatu yang telah diketahuinya. Jalan adalah sesuatu gerakan melangkah kan kaki ke segala arah. Gerak jalan ini dapat dapat diberikan dalam bentuk latihan berjalan secara bermain, baik itu kelompok kecil maupun kelompok besar.

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah dilakukan oleh siapa saja tidak mengenal usia namun demikian jika gerakan jalan tidak di perhatikan dari usia muda dikhawatirkan ada kelaianan dalam berjalan, untuk itu perlu diinformasikan gerakan jalan maupun bentuk-bentuk latihan dalam berjalan yang dapat dilakukan secara bermain baik itu kelompok kecil maupun besar.

Jalan terdiri dari jalan cepat, jalan serempak, jalan di tempat, jalan mundur, jalan menyamping, dan jalan silang (Purnomo & Dapan, 2013: 9). Purnomo & Dapan (2013: 9), menjelaskan sebagai berikut:

- 1) Jalan Cepat adalah suatu gerak langkah terus-menerus, sehingga kontak dengan tanah tidak pernah putus. Pada periode melangkah di mana suatu kaki harus berada di tanah (kaki tumpu), dan kaki ayun mendarat dengan tumit terlebih dahulu dan lutut harus lurus.
- 2) Jalan Serempak adalah suatu gerakan jalan berbaris yang dilakukan secara berkelompok yang jumlahnya lebih dari 1 (satu) orang. Agar gerakan ini lebih

dinamis, maka dapat dilakuakn dengan berbagai variasi gerakan jalan, baik itu langkah tegap, langkah ngeper, langkah silang, dan lain-lain.

- 3) Jalan di Tempat adalah suatu gerakan mengangkat lutut sejajr denagn tanah atau mengangkat lutut rendah. Gerakan ini bertujuan untuk memberikan rasa atau irama langkah satu sama lain (pengembangan rasa gerak pada siswa). Bentuk pembelajaran di tempat yang dapat diberikan pada siswa dalam bentuk bermain, mengenal mata angin, barat, timur, utara, selatan dan pengenalan arah kanan, kiri dan sebagainya.
- 4) Jalan Mundur adalah suatu gerakan mengangkat lutut, di lanjutkan dengan melangkahkan kaki belakang dan diikuti dengan kaki berikutnya. Gerakan ini bertujuan untuk memberikan rangsangan keseimbangan terhadap suatu kondisi, dan juga memberikan dan merangsang rasa kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar. Di samping itu, juga menambah rasa percayaan diri bagi pertumbuhan anak, bentuk pembelajaran jalan mundur dapat dilakukan dalam bentuk permainan, baik perorangan maupun kelompok.
- 5) Jalan Menyamping adalah suatu gerakan mengangkat kaki kanan ke samping kanan dan dilanjutkan kaki kiri merapat ke kaki kanan dan sebaliknya. Gerakan ini bertujuan untuk merangsang kepercayaan diri dan mengembangkan perasaan gerak siswa. Bentuk pembelajaran jalan mundur dapat diberikan berbentuk individu, kelompok kecil atau kelompok besar.
- 6) Jalan Silang adalah suatu gerakan mengangkat kaki kanan dan disilangkan lewat depan kaki kiri dan diletakkan di samping kaki kiridan selanjutnya kaki kiri dilangkahkan ke samping kiri dan sebaliknya. Gerakan ini bertujuan untuk

meningkatkan atau merangsang keseimbangan dan rasa percaya diri siswa. Bentuk pembelajarannya dapat berbentuk individu, kelompok kecil atau kelompok besar.

- 7) Jalan Jinjit adalah suatu gerakan dengan bertumpu pada ujung kaki. Gerakan ini bertujuan untuk merangsang kekuatan pada otot tungkai dan mengembangkan keseimbangan siswa. Bentuk pembelajaran dapat berbentuk individu, kelompok kecil, atau kelompok besar. Untuk menambah wawasan siswa terhadap jalan yang benar, guru perlu memberikan bentuk jalan yang salah atau menyimpang dilihat dari sudut anatomis yang normal.

Ditambahkan Rahmat (2015: 22) macam-macam jalan dijelaskan sebagai berikut:

a. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah yang dilakukan sedemikian rupa, sehingga tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah, setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki yang digerakkan maju ke depan harus diluruskan sejak saat persentuhan pertama dengan tanah hingga badan mencapai posisi vertikal.

b. Jalan Serempak

Jalan serempak adalah suatu gerakan jalan berbasis yang dilakukan secara berkelompok atau beregu yang jumlahnya tidak kurang dari 10 orang, agar supaya gerakan jalan lebih dinamis dan menarik maka jalan yang dilakukan oleh sekelompok orang tersebut melakukan variasi-variasi gerakan jalan baik itu

langkah tegap, langkah ngeper, langkah silang dan lain sebagainya guna merangsang untuk melakukan.

c. Jalan di Tempat

Gerakan jalan di tempat memberikan rangsang kepada siswa untuk mau melakukan gerakan mengangkat lutut, tujuangerakan ini memberikan rasa atau irama langkah satu sama lainnya.

d. Jalan Mundur

Gerakan jalan mundur memberikan rangsang untuk keseimbangan serta filing terhadap suatu kondisi, juga memberikan dan merangsang kewaspadaan diri terhadap lingkungan sekitar, juga menambah rasa percaya diri bagi pertumbuhan mental anak.

e. Jalan Menyamping

Jalan menyamping dapat dilakukan oleh semua anak-anak sekolah serta dengan bermacam variasi untuk mempuk rasa percaya diri serta menumbuhkan kecepatan dalam melakukan aktivitas anak. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat, dapat dilakukan dan bentuk permainan, baik satu-satu, dua-dua, tiga-tiga dan lain sebagainya.

f. Jalan Silang

Jalan silang dapat dilakukan dengan dua macam cara yaitu jalan silang maju ke depan dan jalan silang menyamping. Jalan silang ini memberikan kualitas atau tekanan pada kaki khususnya pada persendian pinggul dan persendian lutut serta persendian pada pergelangan kaki.

g. Jalan jinjit

Jalan jinjit merupakan kontraksi dari otot kaki dengan bertumpu pada ujung kaki atau telapak kaki dengan didukung dengan keluasaan dari persendian pergelangan kaki.

3. Bentuk Gerak Dasar Jalan Atletik

a. Karakteristik Jalan Cepat

Jalan cepat adalah suatu gerak maju (lokomosi) yang efisien melalui tuas-tuas (tungkai kaki) ditopang dengan pinggul dan diimbangi oleh gerakan lengan. Perlombaan jalan cepat, peserta lomba harus memenuhi dasar dari teknik khusus dan peraturan/ketentuan-ketentuan yang ditetapkan. Dalam peraturan perlombaan atletik IAAF (2002) pasal 230, definisi jalan cepat sebagai berikut:

Jalan cepat adalah suatu gerakan langkah maju yang dilakukan sedemikian rupa sehingga si pejalan (kaki) tetap kontak dengan tanah, tidak ada saat hilang kontak dengan tanah (melayang) yang diteramati oleh mata telanjang. Gerakan maju ke depan harus diluruskan (tidak bengkok pada lutut) sejak sentuhan pertama dengan tanah hingga mencapai posisi badan tegak.

Selama perlombaan jalan cepat, tugas seorang hakim (judges) adalah mengamati atau memperhatikan para peserta jalan cepat dan menentukan apakah mereka melakukan jalan cepat dengan teknik yang betul atau tidak. Titik pengamatan seorang hakim jalan cepat adalah memperhatikan dengan cermat bahwa kontak dengan tanah dilakukan dengan kaki depan sebelum kaki belakang lepas kontak dengan tanah dan kaki depan diluruskan pada lutut pada saat kontak pertama sampai posisi badan tegak. Pelanggaran terhadap hal ini akan menimbulkan pemberian peringatan dan akhirnya dijatuhkan diskualifikasi (Purnomo & Dapan, 2013: 11).

Perlombaan internasional dengan jarak lebih dari 20 km harus disediakan pos-pos penyegar (*sponging point*) oleh panitia maupun peserta sendiri, setiap jarak sesudah 5 km, 10 km, 15 km. Peserta didiskualifikasi bila mengambil/menerima penyegar diluar pos-pos yang telah ditentukan. Olimpiade atau Kejuaraan Daerah atau Regional, sirkuit untuk nomor 20 km jalan cepat harus maximum 3000 m dengan minimum 1500 m. Setiap peserta harus mengirimkan formulir pendaftarannya untuk nomor lomba jalan cepat 50 km atau 30 mil (atau lebih) disertai surat keterangan dari dokter, setiap peserta harus bersedia diminta mengikuti tes jasmaniah (*physical examination*) oleh dokter yang ditunjuk oleh panitia (Purnomo & Dapan, 2013: 13).

b. Teknik Dasar Jalan Cepat

Purnomo & Dapan (2013: 12) menyatakan bahwa teknik dasar jalan cepat terdiri dari empat (4) tahap/unsur gerakan, yaitu:

1) Gerakan Dasar Kaki

Pada tahap ini, dapat dirinci menjadi 5 tahapan gerakan yaitu:

a) Tahap Topang Depan

Dimulai dengan mendaratkan tumit kaki depan di tanah dan berakhir ketika posisi kaki tegak. Selama tahap ini, kaki depan harus lurus (tidak dibengkokkan).

b) Tahap Topang Belakang

Dimulai pada saat kaki topang dalam posisi tegak lurus dan berakhir pada saat kaki diangkat dan lepas dari tanah. Tahap ini sangat penting, karena dorongan

kuat berasal dari kaki belakang dan juga akan menentukan panjang langkah maupun kecepatan langkah. Kaki bergulir diawali dari tumit ke jari kaki.

c) Tahap Topang Ganda

Dimulai ketika kaki depan mendarat dengan lunak pada tumit di tanah, sedangkan kaki belakang dalam posisi tumit diangkat.

d) Tahap Ayunan Kaki Belakang

Dimulai ketika jari-jari kaki meinggalka tanah dan berakhir setelah kaki mencapai tahap menopang kaki secara vertikal. Pemulihan dan relaksasi penting selama tahap ini. Kaki harus berayun kedepan sedikit bengkok, kendor, dan tepat di atas tanah.

e) Tahap Ayunan Depan

Dimulai pada saat kaki ayunan dalam posisi vertical dan berakhir pada saat tumit menyentuh tanah. Pada tahap ini, paha harus cukup tinggi untuk memungkinkan tungkai bawah untuk berayun ke depan di atas tanah. Tahap ini akan berpengaruh pada panjang langkah. Si siswa harus menghindari *over straiding* (langkah berlebihan), karena akan mengakibatkan penurunan titik pusat gravitasi dan dapat menyebabkan suatu gerakan penghabatan dan meningkatnya penggunaan energi.

2) Gerakan Teknik Dasar Pinggang

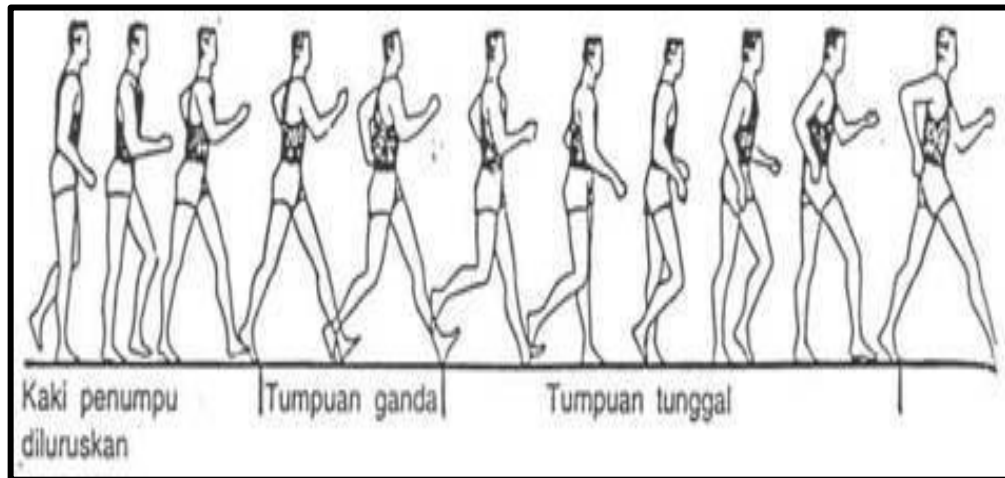
Gerakan pinggang yang sempurna akan menghasilkan gerakan pinggul naik turun. Pinggul berada di posisi terendah ketika tumit kaki depan menyentuh tanah. Pinggul ada di posisi tertinggi pada saat topang vertikal. Pergeseran vertikal ini di campur dengan gerakan horizontal ke depan dan menghasilkan gerakan rotasi

pinggang yang khas, yang disebut gerakan goyang pinggul, oleh karena itu penempatan kaki seorang pejalan cepat terjadi dengan cara *linear*. Pinggang berayun ke depan pada sisi yang sama mekankan setiap ayunan kaki depan, dengan demikian akan menyambungkan terjadinya suatu langkah yang lebih panjang (Purnomo & Dapan, 2013: 15).

3) Gerakan Teknik Lengan dan Bahu

Gerakan bahu dengan lengan bekerja diagonal, menyilang badan dalam gerakan berlawanan dengan tungkai dan pinggang. Pada saat tumit mendarat dit tanah, bahu yang berlawanan bergerak ke depan untuk menetralkan tahap topang depan. Pada titik ini, poros bahu menunjukkan tenaga putar dengan jumlah yang terbesar relatif terhadap poros pinggang. Lengan dan bahu berayun ke depan dengan lengan bawah dan tangan menyilang di depan dada. Sudut siku bertambah selama ayunan ke depan sampai sudut tumpul, dan ini berkurang sampai kira-kira 90° pada ayunan ke belakang, dan tangan tidak dibawa ke belakang badan (Purnomo & Dapan, 2013: 16).

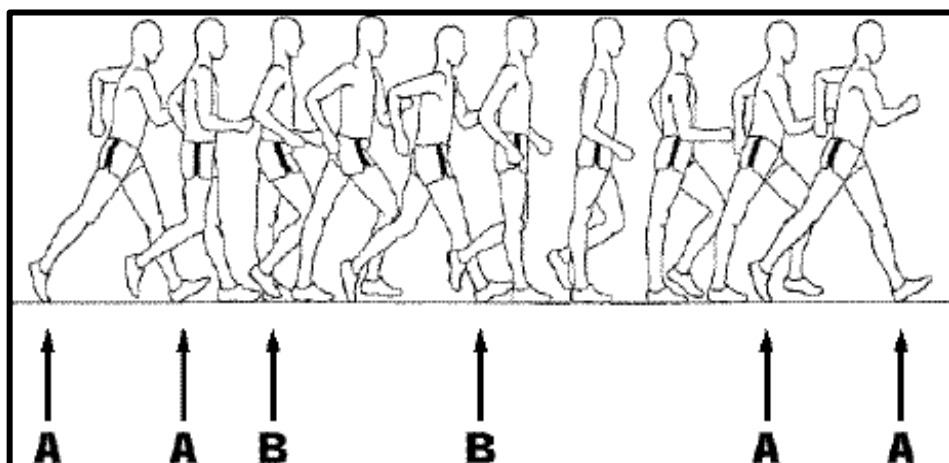
Bahagia (1992: 28) menjelaskan bahwa berjalan adalah bergerak maju dengan melangkahkan kaki yang dilakukan sedemikian rupa, dimana salah satu kaki selalu berhubungan/kontak dengan tanah. Pada gambar di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak teknik dasar jalan cepat.



Gambar 2. Rangkaian Gerak Jalan Cepat
(Sumber: Bahagia, 1992: 28)

Penjelasan gambar di atas menurut Bahagia (1992: 28) yaitu:

- 1) Gerakan kaki
 - a) Gerak dorong dari kaki belakang
 - b) Kaki mendarat dimulai dengan tumit
 - c) Gerakan kaki mendarat bukan melompat
- 2) Gerakan lengan
 - a) Bahu rileks, sikut di ayun pada sudut 90 derajat
 - b) Ayunan gerak lengan yang wajar.
- 3) Gerakan pinggang
 - a) Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul
 - b) Sendi panggul yang fleksibel



Gambar 3. Teknik Jalan Cepat
(Sumber: Rahmat, 2015: 22)

Rahmat (2015: 22) menjelaskan gambar di atas yaitu:

- a) Melayang Salah satu kaki selalu kontak dengan tanah
 - b) Lutut Bengkok Tungkai depan lurus mulai dari kontak pertama dengan tanah sampai posisi vertikal.
- 1) Tumpuan dua kaki; Ini terjadi pada suatu saat yang sangat pendek, pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat akhir fase dorongan bersamaan dengan awal dari fase tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan pilin/berlawanan antara bahu dan pinggul.
 - 2) Tarikan ; Setelah fase terdahulu selesai, gerakan tarikan segera dimulai. Ini dilakukan dengan kaki depan sebagai akibat kerja tumit dan inersia dari titik gravitasi badan. Fase ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.
 - 3) Relaksasi ; Ini adalah fase tengah. Pinggang berada pada bidang yang sama dengan bahu sedang lengan vertical dan paralel di samping badan.
 - 4) Dorongan ; Bila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, kaki yang baru saja menyelesaikan gerak tarikan mulai mengambil alih gerak dorongan, sedang kaki yang lain bergerak maju dan mulai diluruskan, ada jangkauan gerak yang lebar dalam pinggang berada pada posisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang benar dan memberi waktu yang lebih lama pada kaki dorong dengan meluruskan pergelangan kaki dan lengan melakukan pengimbangan diametrik dengan kaki secara berlawanan.

c. Peraturan dan Perwasitan

Rahmat (2015: 23) menjelaskan definisi berjalan (jalan cepat) adalah bergerak maju dengan melangkahakan kaki, yang dilakukan sedemikian rupa hingga hubungan tanah tidak terputus (tetap terjaga dan terpelihara).

- 1) Wasit; Mereka harus selalu mengawasi dan mengecek kaki depan yang harus berhubungan dengan tanah sebelum kaki yang lain meninggalkan tanah, dan kaki ini harus diluruskan minimal sesaat.
- 2) Diskualifikasi; Seorang atlet akan di diskualifikasi apabila cara jalannya tidak sempurna dilakukan dan tiga orang wasit berpendapat hal yang sama.
- 3) Peringatan; Seorang atlet akan diberikan satu kali peringatan dan apabila masih melanggar maka atlet tersebut akan dikeluarkan/tidak boleh melanjutkan.
- 4) Penyegar; Dalam perlombaan jalan cepat 20 km atau lebih, minuman akan disediakan sesudah 1 km dan kemudian 5 km.

Rahmat (2015: 22) menjelaskan jalur jalan cepat sebagai berikut:

- 1) Untuk kompetisi di bawah peraturan IAAF 1(a),(b) and (c), jalur putaran tidak lebih dari 2.5km dan tidak kurang dari 2km.
- 2) Untuk start dan *finish* di dalam stadion, jalur lombanya sedekat mungkin dengan stadion.
- 3) Jalur lomba harus diukur oleh juru Pengukur IAAF.



**Gambar 4. Lintasan Jalan Cepat
(Sumber: Rahmat, 2015: 24)**

d. Pelanggaran-Pelanggaran dalam Jalan Cepat

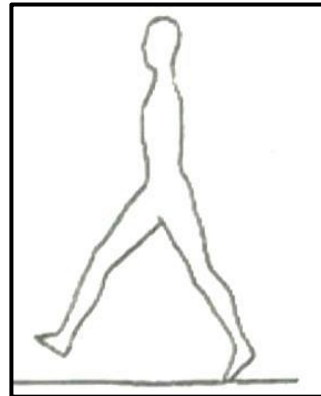
Purnomo & Dapan (2013: 16) menyatakan bahwa pelanggaran yang terjadi pada lomba jalan cepat dapat dibedakan yaitu pelanggaran teknik dan teknik yang memadai. Pelanggaran teknik adalah pelanggaran terhadap peraturan dan yang akhirnya menyebabkan diskualifikasi. Pelanggaran teknik yang utama adalah:

- 1) Melayang (*lifting*). Si pejalan cepat adalah melayang, meskipun hanya sesaat dan tidak satupun kaki dalam keadaan kontak dengan tanah.
- 2) Lutut ditekuk (*bent knee*). Si pejalan cepat gagal mempertahankan kaki depan agar tetap diluruskan selama tahap topang depan.

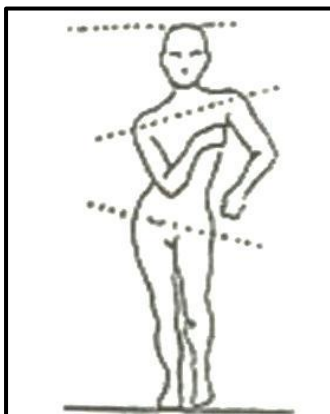
Pelanggaran teknik yang tidak mencukupi adalah suatu pelanggaran yang menggambarkan biomekanika yang lemah. Pada pelanggaran ini seorang hakim dapat menjatuhkan diskualifikasi dan juga tidak dapat dijatuhkan diskualifikasi tergantung dari pengamatan seorang hakim lomba. Beberapa pelanggaran yang sering dilakukan pada saat jalan cepat sebagai berikut:



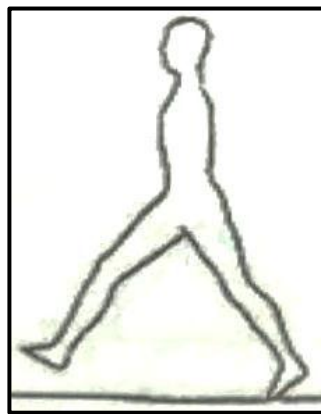
Gambar 5. Tanda Kaki Melayang
Melayang (*lifting*). Si pejalan cepat adalah melayang, meskipun hanya sesaat dan tidak satupun kaki dalam keadaan kontak dengan tanah.



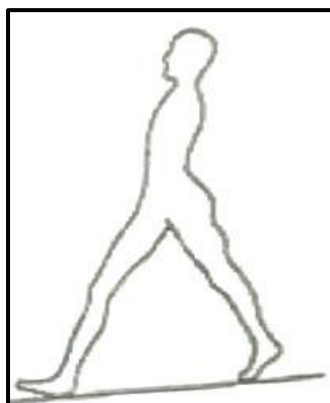
Gambar 6. Tanda Lutut Ditekuk
Lutut ditekuk (*bent knee*). Si pejalan cepat gagal mempertahankan kaki depan agar tetap diluruskan selama tahap topang depan



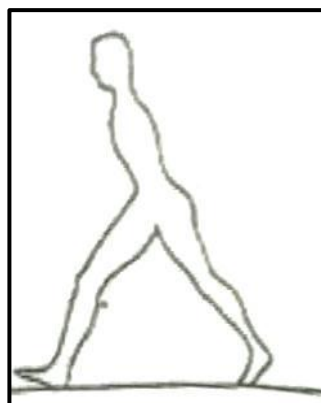
Gambar 7. Bentuk Gerakan Pinggul Goyang Samping



Gambar 8. Bentuk Gerakan terlalu Banyak Mengangkat Lutut



Gambar 9. Bentuk Gerakan terlalu Condong ke Belakang



Gambar 10. Bentuk Gerakan terlalu Condong ke Depan

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Sesuai dengan pendapat Yusuf (2012: 24-25) yang menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti. Jahja (2011: 115-116), menggambarkan masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistis. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

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

Sekolah dasar merupakan awal dari suatu pendidikan selanjutnya pada tahap ini adalah tahap perpindahan dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani.

Siswa sekolah dasar kelas V tergolong pada siswa kelas atas dengan usia antara 10-11 tahun. Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase yaitu: Perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan motorik. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak, sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2012: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2008: 22), yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas atas sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan

perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang. Letak sekolah yang berada di wilayah pedesaan inilah yang menjadikan pola kehidupan siswa yang jauh berbeda dengan kehidupan sekolah kota. Siswa yang kurang memperhatikan tentang pola hidup sehat, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan lingkungan. Kebiasaan buruk di lingkungan keluarga yang terkadang masih dibawa dalam lingkungan sekolah yang tentunya hal tersebut akan berdampak pada dirinya, teman, dan lingkungan sekolah. Dalam hal ini, kebersihan pribadi anak yang kurang terjaga dan masih minimnya kesadaran orang tua maupun anak terhadap kebersihan pribadi khususnya pada masalah perawatan gigi.

a. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Anak Usia Sekolah

Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak, sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2012: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan. Perkembangan kekuatan sendiri merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban. Semakin besar penampang lintang otot, akan semakin besar pula kekuatannya. Berdasarkan pengertian di atas, pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar usia 6-12

tahun perkembangan yang paling menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi.

Havighurst yang dikutip Desminta (2009: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- 1) Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- 2) Membina hidup sehat.
- 3) Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- 4) Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- 5) Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- 6) Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- 7) Mengembangkan kata hati dan moral.
- 8) Mencapai kemandirian pribadi.

Mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12 -13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki, Sumantri (2005) menjelaskan bahwa:

- 1) Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat.
- 2) Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama.
- 3) Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
- 4) Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki.
- 5) Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan anak.
- 6) Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi.

Meskipun urutan kejadian pubertas itu umumnya sama untuk tiap orang, waktu terjadinya dan kecepatan berlangsungnya kejadian itu bervariasi. Rata-rata anak perempuan memulai perubahan pubertas 1,5 hingga 2 tahun lebih cepat dari anak laki-laki. Kecepatan perubahan itu juga bervariasi, ada yang perlu waktu 1,5 hingga 2 tahun untuk mencapai kematangan reproduksi, tetapi ada yang memerlukan waktu 6 tahun. Dengan adanya perbedaan-perbedaan ini ada anak yang telah matang sebelum anak yang sama usianya mulai mengalami pubertas.

Mollie (2011: 380) menyatakan bahwa berat badan anak lelaki yang berada pada kategori ini bertambah dengan mantap walaupun lambat. Kekuatannya berangsur-angsur meningkat, dan latihan kekuatan mulai dapat diberikan secara progresif. Tetapi tetap diingat bahwa beban yang diberikan tidak diluar beban tubuhnya sendiri, bebannya harus ringan dan repetisinya ditingkatkan. Kematangan seksual dicapai hanya oleh 5% anak setelah anak berusia 12 tahun. Anak lelaki merasa bangga menjadi lelaki dan merasa menjadi jagoan.

b. Perkembangan Kognitif Anak SD

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Hal tersebut mencakup perubahan-perubahan dalam perkembangan pola pikir. Tahap perkembangan kognitif individu menurut Piaget (dalam Desminta, 2009: 38) melalui empat stadium:

- 1) Sensorimotorik (0-2 tahun), bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan mendorong mengeksplorasi dunianya.
- 2) Praoperasional (2-7 tahun), anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis
- 3) Operasional Konkret (7-11), penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkret.
- 4) Operasional Formal (12-15 tahun), kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia

Adapun karakteristik pertumbuhan kognitif pada anak usia 10-12 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) anak memiliki tingkat berpikir abstrak yang cukup tinggi, (2) pada masa ini anak mampu menunda apa kebutuhan dan kepuasannya, (3) pada fase ini anak mulai memandang tentang isu sosial, (4) anak mampu merencanakan masa depan dan mengatur tugas-tugasnya dengan atau tanpa bimbingan dari orang yang lebih dewasa, (5) anak butuh waktu luang dan kebebasan dalam aktualisasi diri (Mollie, 2011: 381).

c. Perkembangan Sosial dan Emosional Anak SD

Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu. Setiap perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek lain seperti di antaranya adalah aspek psikis, moral dan sosial. Menjelang masuk SD, anak telah mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia anak adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya (Desminta, 2009: 39)

Selama duduk di kelas kecil SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini anak mulai mencoba membuktikan bahwa anak

"dewasa". Anak merasa "saya dapat mengerjakan sendiri tugas itu, karenanya tahap ini disebut tahap "*I can do it my self*". Anak sudah mampu untuk diberikan suatu tugas. Daya konsentrasi anak tumbuh pada kelas kelas besar SD. Anak dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugas tugas pilihannya, dan seringkali anak dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara cara yang dapat diterima lingkungannya. Anak juga mulai peduli pada permainan yang jujur (Desminta, 2009: 40)

Selama masa ini anak juga mulai menilai diri sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Anak-anak yang lebih mudah menggunakan perbandingan sosial (*social comparison*) terutama untuk norma-norma sosial dan kesesuaian jenis-jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, anak cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan kemampuan anak sendiri.

Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa. Anak ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosionalnya. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius Teman-teman anak menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi.

Mollie (2011: 382) menyatakan bahwa anak lelaki yang berumur antara 9-12 tahun, dan duduk di kelas V dan VI SD memiliki perkembangan kearah kejantanan semakin mantap. Anak sering membentuk "geng" atau kelompok-kelompok dan lebih suka bergaul dengan teman-teman sejenisnya. Bagi guru kesempatan ini baik digunakan untuk memantapkan kegiatan ekstrakurikuler dengan membentuk tim-tim olahraga. Anak akan sangat kagum pada teman-teman yang memperlihatkan sikap menentang terhadap orang dewasa atau menentang segala bentuk tindakan otoriter. Anak pada usia ini memiliki kemampuan berusaha keras untuk menjadi yang terbaik dalam setiap permainan dengan tujuan untuk mendapatkan pengakuan/dikagumi oleh teman-teman sejenisnya dan teman kelompoknya. Bayangkan jika karakter ini tidak diakomodasi dan setiap latihan anak mendapat bentakan dan celaan, anak pasti akan melawan sebagai bagian dari upaya menunjukkan sikap kepahlawanan. Laki-laki bermain lebih keras, lebih ribut, dan lebih lama daripada anak perempuan. Rata-rata memiliki sifat senang bertualang dan merusak. Anak laki-laki menunjukkan ketidaksesuaian dengan anak perempuan, selalu menunjukkan bahwa ada perbedaan di antara keduanya.

B. Penelitian yang Relevan

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan sama-sama mengkaji mengenai tingkat pengetahuan. Metode yang digunakan sama, dan teknik analisis data juga sama. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Setyadi (2016) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ngléri 1 Gunungkidul tentang Peraturan Permainan Futsal”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ngléri 1 Gunungkidul yang berjumlah 32 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ngléri 1 Gunungkidul tentang peraturan permainan futsal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), kategori “rendah” sebesar 37,5% (12 peserta didik), kategori “cukup” sebesar 56,25% (18 peserta didik), kategori “tinggi” sebesar 6,25% (2 peserta didik), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik).
2. Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Damayanti (2014) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Mahasiswa PKS PGSD Pendidikan Jasmani FIK UNY terhadap Internet untuk Mendukung Perkuliahan”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Jenis sampel yang digunakan adalah seluruh mahasiswa PKS PGSD Pendidikan Jasmani FIK UNY angkatan 2008. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Disini dilakukan dengan tes berjumlah 20 butir pertanyaan dengan 0 (salah) atau 1 (benar), sehingga diperoleh rentang skor 0-20. Dari data

penelitian didapat hasil skor minimum sebesar 4, skor maksimum 16, rerata 8,6 dan *standart deviasi* 2,309 (hasil statistik).

3. Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Zulkarnain (2015) dengan judul “Tingkat Pemahaman Taktik dan Strategi Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta Dalam Bermain Sepakbola”. Metode penelitian tersebut adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Jenis sampel yang digunakan UKM UNY Sepakbola berjumlah 50 orang diambil secara random. Teknik analisis data adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase. Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian ini adalah tingkat pemahaman UKM Sepakbola UNY terhadap taktik dan strategi dalam bermain sepakbola dalam kategori “sangat baik” sebanyak 4 pemain dengan presentase 13,3%, “baik” sebanyak 26 pemain 86,7%, kategori “sedang”, “rendah”, dan “sangat rendah” 0%. Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian tingkat pemahaman taktik dan strategi pemain UKM UNY sepakbola berada di kategori baik.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritik, pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang didasari

oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Pembelajaran PJOK, guru juga kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya teknik dasar olahraga atletik. Pelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang dikembangkan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya olahraga atletik kurang maksimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Penelitian ini untuk mengetahui tingginya tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga atletik khususnya dalam cabang jalan cepat, dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa tes pilihan ganda. Dari tes tersebut diketahui hasil yang akan diklasifikasikan menurut kategori tertentu sesuai tingkat pengetahuan olahraga jalan cepat siswa. Kemudian pada akhirnya akan disimpulkan tingginya tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2007: 147), menyatakan penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik SD kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Surokarsan 2 yang beralamat di Jalan Basuki Wirogunan Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2018.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 yang berjumlah 75 peserta didik. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 76). Sugiyono (2007: 35) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel penelitian disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	IV	27
2.	V	21
3	VI	27
Jumlah		75

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat. Definisinya yaitu proses peserta didik untuk mengerti benar tentang olahraga jalan cepat berdasarkan faktor pengertian secara umum, peraturan olahraga jalan cepat, dan teknik olahraga jalan cepat yang diukur menggunakan tes pilihan ganda.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2006: 89), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda. Mahmud (2011: 185) menyatakan bahwa “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0.

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Hadi (1991: 7-11) sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Langkah pertama adalah mendefinisikan konstrak berarti membatasi perubahan atau variabel yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan peserta didik SD kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat. Definisinya yaitu proses peserta didik untuk mengerti benar tentang olahraga jalan cepat berdasarkan faktor pengertian secara umum, peraturan olahraga jalan cepat, dan teknik olahraga jalan cepat.

b. Menyidik Faktor

Dari kajian pustaka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ada beberapa faktor yang mengkonstrak variabel. Dari teori-teori yang dipaparkan, terdapat tiga faktor yang mengkonstrak variabel tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat, yaitu pengertian secara umum, peraturan olahraga jalan cepat, dan teknik olahraga jalan cepat.

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan merupakan langkah terakhir dari penyusunan angket. Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor, berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor-faktor tersebut. Sebelumnya peneliti melakukan validasi instrumen dengan dosen ahli yaitu Bapak Dr. Edy Purnomo, M.Kes., AIFO. Kisi-kisi instrumen uji coba disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba

Variabel	Faktor	No Butir	Σ
Tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat	1. Pengertian secara umum	1, 2, 3, 4	4
	2. Peraturan jalan cepat	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,	10
	3. Teknik jalan cepat	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	11
Jumlah		25	

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2.
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti mambagikan tes kepada responden, selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari tes yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Arikunto (2006: 78), menyatakan bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui reliabilitas. Uji coba dilakukan di SD Negeri Gondolayu pada tanggal 5 September 2018 yang berjumlah 59 peserta didik.

Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Arikunto (2006: 96) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2006: 46). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji validitas instrumen pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen

Butir	r_{hitung}	$r_{tabel (df 59)}$	Ket
01	0.590	0,252	Valid
02	0.590	0,252	Valid
03	0.886	0,252	Valid
04	0.886	0,252	Valid
05	0.886	0,252	Valid
06	0.601	0,252	Valid
07	0.601	0,252	Valid
08	0.601	0,252	Valid
09	0.601	0,252	Valid
10	0.601	0,252	Valid
11	0.601	0,252	Valid
12	0.601	0,252	Valid
13	0.930	0,252	Valid
14	0.507	0,252	Valid
15	0.601	0,252	Valid
16	0.546	0,252	Valid
17	0.664	0,252	Valid
18	0.648	0,252	Valid
19	0.499	0,252	Valid
20	0.520	0,252	Valid
21	0.628	0,252	Valid
22	0.790	0,252	Valid
23	0.568	0,252	Valid
24	0.601	0,252	Valid
25	0.930	0,252	Valid

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 25 butir semua butir valid ($r_{hitung} > r_{tabel}$ ($df_{59;0,05}$) 0,252), sehingga semua butir digunakan untuk penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 174). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,945	25

G. Analisis Butir Instrumen

Setelah soal dibuat, perlu dilakukan telaah atas soal tes tersebut. Analisis butir soal digunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran soal adalah peluang untuk menjawab benar soal pada tingkat kemampuan tertentu yang biasanya dinyatakan dalam bentuk indeks. Semakin besar indeks kesukaran berarti semakin mudah soal tersebut dan sebaliknya. Fungsi tingkat kesukaran butir biasanya dikaitkan dengan tujuan tes. Misalnya untuk ujian akhir semester digunakan soal dengan tingkat kesukaran sedang, untuk keperluan seleksi digunakan soal dengan tingkat kesukaran tinggi,

dan untuk keperluan diagnostik digunakan soal dengan tingkat kesukaran mudah (Arikunto, 2013: 209). Kriteria tingkat kesukaran suatu item soal dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Kriteria Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Keterangan
Kurang dari 0,30	item soal berkategori sukar
0,31 – 0,70	item soal berkategori cukup
Lebih dari 0,71	item soal berkategori mudah

(Sumber: Arikunto, 2013: 209)

Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen, disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran

<i>Proportion Correct (p)</i>	Kategori Soal	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
> 0,71	Mudah	25	100%
0,31- 0,70	Sedang	0	0%
< 0,30	Sukar	0	0%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesukaran butir instrumen berada pada kategori “mudah” sebesar 100% (25 butir), “sedang” sebesar 0% (0 butir), “sukar” sebesar 0% (0 butir).

2. Daya Pembeda

Daya pembeda soal adalah kemampuan suatu butir soal untuk membedakan antara siswa yang telah menguasai materi dan siswa yang belum menguasai materi yang ditanyakan. Angka yang menunjukkan besarnya daya pembeda disebut indeks daya pembeda (DP). Semakin tinggi indeks daya pembeda soal berarti semakin mampu soal yang bersangkutan membedakan siswa

yang sudah memahami dan belum memahami materi (Arikunto, 2013: 210).

Kriteria daya beda suatu item soal dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Kriteria Tingkat Daya Pembeda Item Soal

Daya Pembeda Item	Keterangan
0 – 0,20	item soal memiliki daya pembeda lemah
0,21 – 0,40	item soal memiliki daya pembeda sedang
0,41 – 0,70	item soal memiliki daya pembeda baik
0,71 – 1,00	item soal memiliki daya pembeda sangat kuat
Bertanda Negatif	item soal memiliki daya pembeda sangat jelek

(Sumber: Arikunto, 2013: 210)

Hasil analisis daya beda butir instrumen, disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Analisis Daya Beda

Daya Beda	Kategori	f	Persentase
0,00 – 0,20	Lemah	25	100%
0,21 – 0,40	Sedang	0	0%
0,41 – 0,70	Baik	0	0,00%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0,00%
Jumlah		36	100%

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa daya beda butir instrumen berada pada kategori “lemah” sebesar 100% (25 butir), “sedang” sebesar 0% (0 butir), “baik” sebesar 0% (0 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir).

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2009: 40)

Sugiyono (2007: 112), menyatakan bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu

dengan rumus:

$$N : \frac{\sum X}{\sum \text{Maks}} \times 100$$

N : Nilai
 $\sum X$: Butir benar
 $\sum \text{Maks}$: jumlah keseluruhan butir

Menentukan interval menggunakan rumus dari Arikunto (2006: 207) pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	81 - 100	Sangat Tinggi
2	61 - 80	Tinggi
3	41 - 60	Sedang
4	21 - 40	Rendah
5	0 - 20	Sangat Rendah

(Sumber: Arikunto, 2010: 207)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat, yang diungkapkan dengan tes yang berjumlah 25 butir, dan terbagi dalam 3 faktor, yaitu faktor pengertian secara umum, peraturan olahraga jalan cepat, dan teknik olahraga jalan cepat. Hasil analisis data dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat didapat skor terendah (*minimum*) 20,00, skor tertinggi (*maksimum*) 64,00, rerata (*mean*) 39,63, nilai tengah (*median*) 40,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 40,00, *standar deviasi* (SD) 10,79. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap Olahraga Jalan Cepat

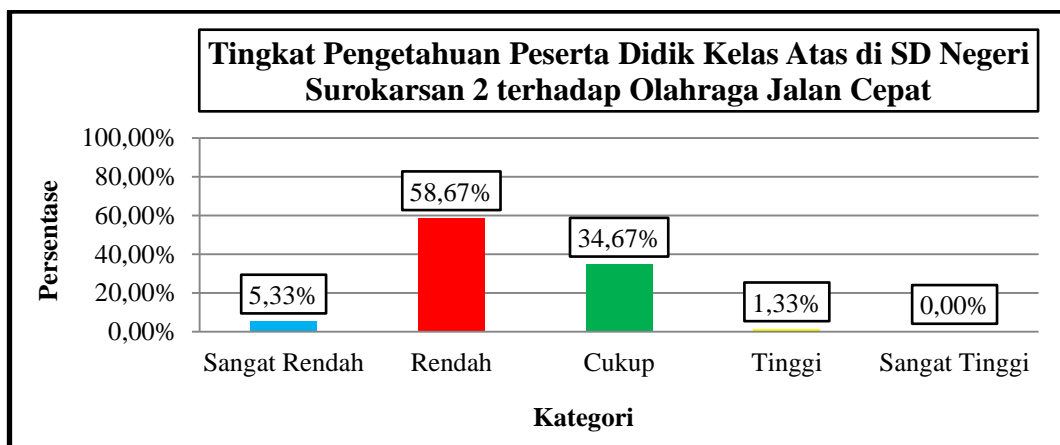
Statistik	
<i>N</i>	75
<i>Mean</i>	39,6267
<i>Median</i>	40,0000
<i>Mode</i>	40,00
<i>Std. Deviation</i>	10,78885
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	64,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap Olahraga Jalan Cepat

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 - 100	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	61 - 80	Tinggi	1	1,33%
3	41 - 60	Cukup	26	34,67%
4	21 - 40	Rendah	44	58,67%
5	0 - 20	Sangat Rendah	4	5,33%
Jumlah			75	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 tersebut di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap Olahraga Jalan Cepat

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,33% (4 peserta didik), “rendah” sebesar 58,67% (44 peserta didik), “cukup” sebesar 34,67% (26 peserta didik), “tinggi” sebesar 1,33% (1 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 39,67, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat dalam kategori “rendah”.

1. Pengetahuan berdasarkan Faktor Pengertian Secara Umum

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor pengertian secara umum didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 75,00, rerata (*mean*) 37,00, nilai tengah (*median*) 25,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 25,00, standar deviasi (SD) 14,45. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Secara Umum

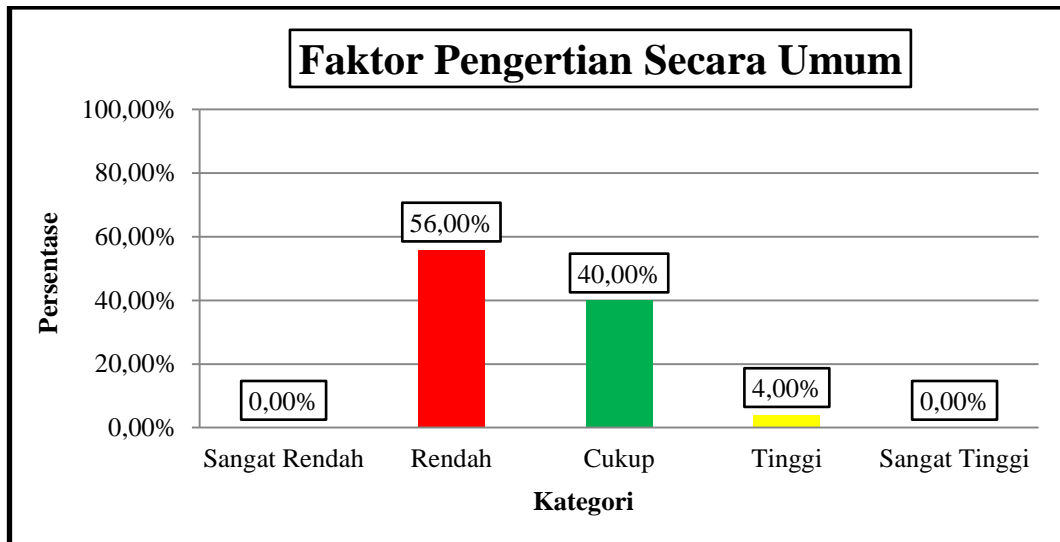
Statistik	
<i>N</i>	75
<i>Mean</i>	37,0000
<i>Median</i>	25,0000
<i>Mode</i>	25,00
<i>Std, Deviation</i>	14,44935
<i>Minimum</i>	25,00
<i>Maximum</i>	75,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor pengertian secara umum disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Pengertian Secara Umum

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 - 100	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	61 - 80	Tinggi	3	4,00%
3	41 - 60	Cukup	30	40,00%
4	21 - 40	Rendah	42	56,00%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			75	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor pengertian secara umum dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Faktor Pengertian Secara Umum

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor pengertian secara umum berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), “rendah” sebesar 56,00% (42 peserta didik), “cukup” sebesar 40,00% (30 peserta didik), “tinggi” sebesar 4,00% (3 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 37,00, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor pengertian secara umum dalam kategori “rendah”.

2. Pengetahuan berdasarkan Faktor Peraturan Jalan Cepat

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor peraturan jalan cepat didapat skor terendah (*minimum*) 20,00, skor tertinggi (*maksimum*) 90,00, rerata (*mean*) 48,40, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 40,00, *standar deviasi* (SD) 17,32. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Deskriptif Statistik Faktor Peraturan Jalan Cepat

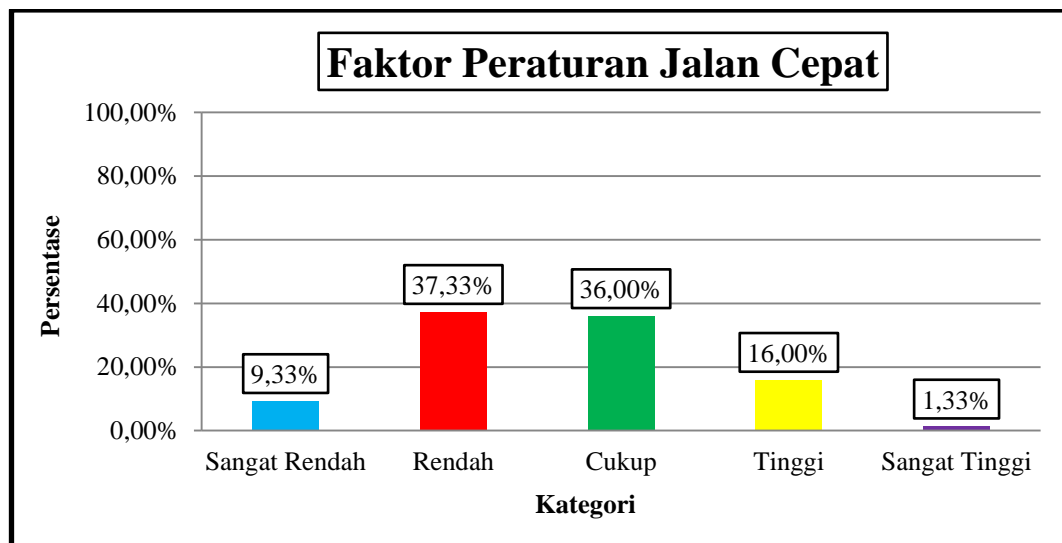
Statistik	
<i>N</i>	75
<i>Mean</i>	48,4000
<i>Median</i>	50,0000
<i>Mode</i>	40,00
<i>Std, Deviation</i>	17,32363
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	90,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor peraturan jalan cepat disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Penilaian Faktor Peraturan Jalan Cepat

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 - 100	Sangat Tinggi	1	1,33%
2	61 - 80	Tinggi	12	16,00%
3	41 - 60	Cukup	27	36,00%
4	21 - 40	Rendah	28	37,33%
5	0 - 20	Sangat Rendah	7	9,33%
Jumlah			75	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 17 tersebut di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor peraturan jalan cepat dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Faktor Peraturan Jalan Cepat

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor peraturan jalan cepat berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 9,33% (7 peserta didik), “rendah” sebesar 37,33% (28 peserta didik), “cukup” sebesar 36,00% (27 peserta didik), “tinggi” sebesar 16,00% (12 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 1,33% (1 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 48,40, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor peraturan jalan cepat dalam kategori “cukup”.

3. Pengetahuan berdasarkan Faktor Teknik Jalan Cepat

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor teknik jalan cepat didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 72,73, rerata (*mean*) 32,60, nilai tengah (*median*) 36,36, nilai yang sering muncul (*mode*) 18,18, *standar deviasi* (SD) 16,58. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Faktor Teknik Jalan Cepat

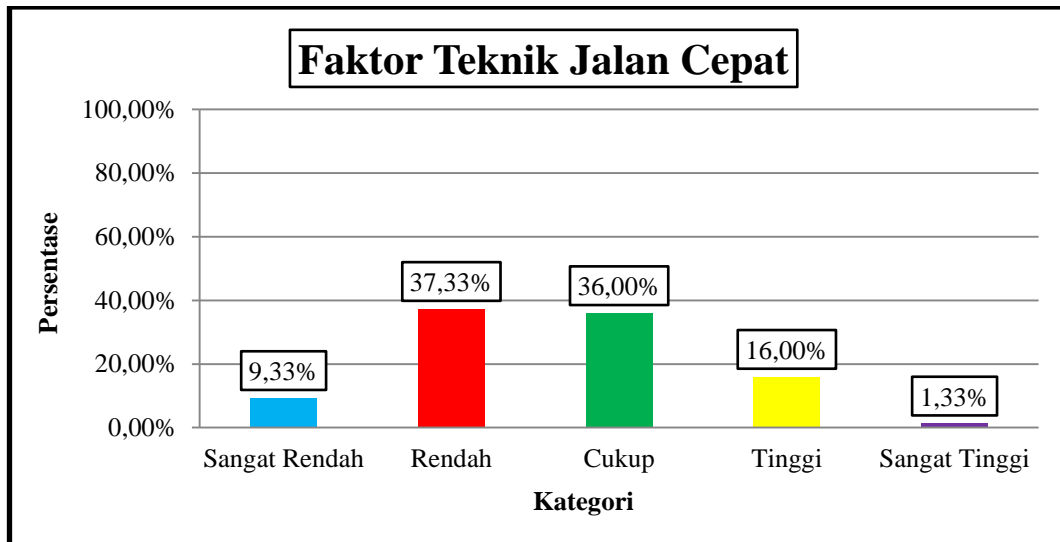
Statistik	
<i>N</i>	75
<i>Mean</i>	32,6047
<i>Median</i>	36,3600
<i>Mode</i>	18,18
<i>Std. Deviation</i>	16,58286
<i>Minimum</i>	,00
<i>Maximum</i>	72,73

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor teknik jalan cepat disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Teknik Jalan Cepat

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 - 100	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	61 - 80	Tinggi	5	6,67%
3	41 - 60	Cukup	14	18,67%
4	21 - 40	Rendah	30	40,00%
5	0 - 20	Sangat Rendah	26	34,67%
Jumlah			75	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 19 tersebut di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor teknik jalan cepat dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Faktor Teknik Jalan Cepat

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor teknik jalan cepat berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 34,67% (26 peserta didik), “rendah” sebesar 40,00% (30 peserta didik), “cukup” sebesar 18,67% (14 peserta didik), “tinggi” sebesar 6,67% (5 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 32,60, tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor teknik jalan cepat dalam kategori “rendah”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat, yang terbagi dalam 3 faktor, yaitu faktor pengertian secara umum, peraturan olahraga jalan cepat, dan teknik olahraga jalan cepat. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat dalam kategori “rendah”. Persentase paling tinggi yaitu pada kategori “rendah” sebanyak 44 peserta didik atau sebesar 58,67%, selanjutnya pada kategori “cukup” sebesar 34,67% atau 26 peserta didik, dan kategori “sangat rendah” sebesar 5,33% atau 4 peserta didik. Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang merupakan pengalaman yang telah dicatat dalam otak maupun ingatan manusia. Akan tetapi, rendahnya tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat tercermin dari saat peneliti menanyakan kepada peserta didik apa yang diketahui tentang olahraga jalan cepat, lebih banyak peserta didik tidak mengetahui. Hal tersebut juga dikarenakan kurangnya penjelasan guru secara teori tentang olahraga jalan cepat. Guru hanya memberikan pembelajaran tentang praktik jalan cepat kepada peserta didik.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, Notoatmodjo (2007: 34) menyebutkan bahwa:

1. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang objek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang

disampaikan oleh orang tua, guru dan media massa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan. Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

2. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.
3. Sosial budaya dan ekonomi kebiasaan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi ekonomi seseorang.
4. Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.
5. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang

diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

6. Usia seseorang yang bertambah dapat membuat perubahan pada aspek fisik, psikologis dan kejiwaan. Usia juga mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

Tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor pengertian secara umum dalam kategori “rendah”. Persentase paling tinggi pada kategori rendah sebesar 56,00% atau ada 42 peserta didik. Artinya bahwa peserta didik mempunyai pengetahuan yang rendah terhadap pengertian olahraga jalan cepat secara umum. Berikutnya pada kategori cukup sebesar 40,00% atau 30 peserta didik dan pada kategori tinggi yaitu sebesar 4,00% atau ada 3 peserta didik. Pada faktor pengertian secara umum, kesalahan paling banyak yaitu pada butir nomor 2 dengan pertanyaan “Pada tahun berapa diselenggarakannya perlombaan jalan cepat”. Pada butir nomor 2, hanya ada 3 dari 75 peserta didik menjawab benar. Artinya bahwa peserta didik masih kurang mengetahui Pada tahun berapa diselenggarakannya perlombaan jalan cepat. Seharusnya jawaban yang benar yaitu tahun 1908. Pada

faktor pengertian secara umum paling tinggi peserta didik menjawab benar yaitu pada butir nomor 4 yaitu ada 75 peserta didik menjawab benar, dengan pertanyaan “Perlengkapan yang dibutuhkan dalam berlatih jalan cepat adalah”. Artinya bahwa peserta didik mengetahui bahwa Perlengkapan yang dibutuhkan dalam berlatih jalan cepat adalah sepatu olahraga.

Tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor peraturan jalan cepat dalam kategori “cukup”. Persentase paling tinggi pada kategori rendah sebesar 37,33% atau ada 28 peserta didik. Artinya bahwa peserta didik mempunyai pengetahuan yang rendah terhadap peraturan olahraga jalan cepat. Berikutnya pada kategori cukup sebesar 36,00% atau 27 peserta didik dan pada kategori tinggi yaitu sebesar 16,00% atau ada 12 peserta didik. Pada faktor peraturan jalan cepat, kesalahan paling banyak yaitu pada butir nomor 6 dengan pertanyaan “Ada berapakah pelanggaran-pelanggaran dalam jalan cepat”. Pada butir nomor 6, hanya ada 12 dari 75 peserta didik menjawab benar. Artinya bahwa peserta didik masih kurang mengetahui pelanggaran-pelanggaran dalam jalan cepat. Seharusnya jawaban yang benar yaitu ada 2 pelanggaran. Pada faktor peraturan jalan cepat paling tinggi peserta didik menjawab benar yaitu pada butir nomor 8 yaitu ada 59 peserta didik menjawab benar, dengan pertanyaan “Apa yang dimaksud dengan” *judges*”. Artinya bahwa peserta didik mengetahui bahwa apa yang dimaksud dengan” *judges*” adalah seorang hakim perlombaan.

Tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berdasarkan faktor teknik jalan cepat dalam kategori

“rendah”. Persentase paling tinggi pada kategori rendah sebesar 40,00% atau ada 30 peserta didik. Artinya bahwa peserta didik mempunyai pengetahuan yang rendah terhadap teknik jalan cepat. Berikutnya pada kategori sangat rendah sebesar 34,67% atau 26 peserta didik dan pada kategori cukup yaitu sebesar 18,67% atau ada 14 peserta didik. Pada faktor teknik jalan cepat, kesalahan paling banyak yaitu pada butir nomor 20 dengan pertanyaan “Yang dimaksud dengan tahap topang ganda adalah”. Pada butir nomor 20, hanya ada 14 dari 75 peserta didik menjawab benar. Artinya bahwa peserta didik masih kurang mengetahui yang dimaksud dengan tahap topang ganda dalam olahraga jalan cepat. Seharusnya jawaban yang benar yaitu dimulai ketika kaki depan mendarat dengan lunak pada tumit di tanah, sedangkan kaki belakang dalam posisi tumit diangkat. Pada faktor teknik jalan cepat paling tinggi peserta didik menjawab benar yaitu pada butir nomor 22 yaitu ada 35 peserta didik menjawab benar, dengan pertanyaan “Bagaimana cara melakukan gerakan tahap ayunan depan pada jalan cepat”. Artinya bahwa peserta didik mengetahui bahwa cara melakukan gerakan tahap ayunan depan pada jalan cepat yaitu dimulai pada saat kaki ayunan dalam posisi vertikal dan berakhir pada saat tumit menyentuh tanah.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian tes. Selain itu dalam pengisian soal tes diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran soal tes penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Instrumen yang digunakan masih kurang tepat, sehingga masih harus divalidasi ulang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,33% (4 peserta didik), “rendah” sebesar 58,67% (44 peserta didik), “cukup” sebesar 34,67% (26 peserta didik), “tinggi” sebesar 1,33% (1 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik terhadap olahraga jalan cepat.
2. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan pengetahuan peserta didik terhadap olahraga jalan cepat dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas atas di SD Negeri Surokarsan 2 terhadap olahraga jalan cepat dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA



- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bahagia, Y. (1992). *Pembelajaran atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Damayanti. (2014). *Tingkat pengetahuan mahasiswa PKS PGSD pendidikan jasmani FIK UNY terhadap internet untuk mendukung perkuliahan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Djumidar. (2004) *Dasar-dasar atletik. (10 th ED)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdikbud. (1997). *Pedoman atletik untuk olahraga di SD*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2010). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desminta. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Asdi Mahastya.
- Efendi, R. (2018). Konsep revisi taksonomi bloom dan implementasinya pada pelajaran matematika SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*. Volume 2 Nomor 1.
- Gunawan, I & Palupi, A.R. (2012). Taksonomi Bloom–revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Jurnal Premiere Educandum*. Volume 2(2): pp.16-40.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk hasil instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, E.B. (2000). *Jilid 1. perkembangan anak (Edisi keenam)*. (Terjemahan Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga. (Buku asli diterbitkan tahun 1998).
- IAAF. (2001). *Pedoman resmi mengajar atletik level 1 sistem pendidikan dan pemberian sertifikat*. Jakarta: Staf Sekretariat IAAF-RDC.

- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Mahmud. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mollie, D. (2011). *Movement and dance in the early years*. London: Sage Publications Companion.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Renika Cipta. Jakarta.
- Partini, S. (2011). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Poerwadarminto. (2002). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purnomo, E. (2007). *Pedoman latihan mengajar dasar gerak atletik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Purnomo, E & Dapan. (2013). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik dasar dan lanjutan*. Banda Aceh: Program Studi PENJASKESREK STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rukiyati. (2008). *Pendidikan pancasila*. Yogyakarta: UNY Press.
- Saputra, Y.M. (2005). *Pembelajaran kooperatif untuk meningkatkan keterampilan anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Sejarah olahraga jalan cepat*. Diakses dalam <https://www.athleticscholarships.net/athletics-race-walking.htm>.
- Setyadi, N.G. (2016). *Tingkat pengetahuan siswa kelas V di sekolah dasar negeri Ngleri 1 Gunungkidul tentang peraturan permainan futsal*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sobarna, A. (2016). Model pembelajaran atletik ditinjau dari perspektif pedagogik penjaS. *Motion*, Volume VII, No.1
- Sriawan. (2015). Identifikasi kesalahan dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut siswa kelas V SDN III Pengasih Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.



- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifuddin, A & Muhadi. (1992). *Pendidikan jamani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 506168 fax: 282, 329, 231, 541
Nomor : 09.08/UN.34.16/P/2018,	4 September 2018.
Lamp : 1 Eks,	
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.	
Kepada Yth. Kepala SD Surokarsan 2 di tempat	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama :	Ma'ruf Dwi Ramdani
NIM :	14604221024
Program Studi :	PGSD Penjias
Dosen Pembimbing :	Dr. Eddy Purnomo, M.kes., Aifs
NIP :	19620310199001001
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu :	4 September s/d 30 september 2018
Tempat :	SD N Gondolayu/ Jl.Sudirman Blok JT II No 992, cokrodiningratan jetis, kota yogyakarta
Judul Skripsi :	Tingkat Pengetahuan SD Kelas Atas Di SD Surokarsan 2 Terhadap Olahraga Jalan Cepat
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
Dean,  Prof. Dr. Wawan S. Scherman, M.Ed. NIP. 196407071988121001	
Terhusingat : 1. Kaprodi PGSD Penjias 2. Pembimbing Tas. 3. Mahasiswa	

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 514054, 585108 Fax: 282, 285, 293, 541
Nomor: 09.31/UN.34.16/PP/2018.	20 September 2018.
Lamp. : 1 lbrs.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta. Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta	
Dibertahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Ma'rif Dwi Ransani
Program Studi	: PGSD Penjas
NIM	: 14604221024
Dosen Pembimbing	: Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.
NIP	: 196203101990011001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 21 September s/d 31 Oktober 2018
Tempat	: Siswa SD N Surekarsan 2, Jln. Basuki Rt 20 Rw. 06 Wiragunan Mergangsan, Yogyakarta.
Judul Skripsi	: Tingkat Pengetahuan Siswa SD Kelas Atas di SD Negeri Surekarsan 2 Terhadap Olahraga Jalan Cepat.
Demikian surat ini dibuat agar yang berkeperentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
	 Dr. Wawan S. Suberman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001
Tembusan : 1. Kepala SD N Surekarsan. 2. Kaprodi PGSD Penjas. 3. Pembimbing Tas. 4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 3. Surat Keterangan dari Kesbangpol

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233 Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137	
Yogyakarta, 21 September 2018	
Nomor : 074/9385/Kesbangpol/2018	Kepada Yth. : Walikota Yogyakarta Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta di Yogyakarta
Perihal : Rekomendasi Penelitian	
Memperhatikan surat : Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 09/31/UN.34.15/PP/2018 Tanggal : 20 September 2018 Perihal : Permohonan Izin Penelitian Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SD KELAS ATAS DI SD N Surokarsan 2 YOGYAKARTA TERHADAP OLARAHAGA JALAN CEPAT" kepada:	
Nama : MARUF DWI RAMDANI NIM : 14604221024 No.HP/Identitas : 085647744802/3303021802950001 Prodi/Jurusan : PGSD Penjasi Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Lokasi Penelitian : SD N Surokarsan 2 Yogyakarta Waktu Penelitian : 21 September 2018 s.d 31 Oktober 2018 Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.	
Kepada yang bersangkutan diwajibkan: 1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian; 2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud; 3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan. 4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.	
Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.	
Demikian untuk menjadikan maklum.	
 AGUNG SUPRIYONO, SH NRP. 19910251992031004	
Tembusan disampaikan Kepada Yth. : 1. Gubernur DIY (sebagai laporan) 2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta; 3. Yang bersangkutan.	

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Surokarsan

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
UPT PENGELOLA TAMAN KANAK-KANAK
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH SELATAN
SEKOLAH DASAR NEGERI SUROKARSAN 2

Jl. Tamansiswa Gg. Basuki MG II / 562 Yogyakarta Tlp. (0274) 389007 Kode Pos 55151
HOT LINE SMS SEKCLAH : 081228684332 E-Mail : surokarsan2.jogja@yahoo.com
HOT LINE SMS UPIK : 08122780001 HOT LINE E MAIL : upik@jogjakota.go.id
WEB SITE : www.jogjakota.go.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 423/5/077

Kepala SD Negeri Surokarsan 2 UPT pengelola TK / SD Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
Wilayah Selatan, menerangkan bahwa :

Nama	: MA'RUF DWI RAMDANI
No. Mahasiswa	: 14604221024
Prodi	: PGSD Penjas
Fakultas	: FK
PerguruanTinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Jenjang	: Strata Satu(S1)

Yang bersangkutan di atas benar – benar telah melakukan kegiatan penelitian yang berjudul "*TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SD KELAS ATAS di SD NEGERI SUROKARSAN 2 TERHADAP OLAHRAGA JALAN CEPAT*", pada tanggal 21 September s.d. 31 Oktober 2018

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 01 Oktober 2018
Kepala Sekolah


Suprapti M.Pd
NIP 19681120 198804 2 001

Lampiran 5. Instrumen Tes

Salam Olahraga,

Di tengah kesibukan anda saat ini, perkenankanlah waktu dan tempat untuk mengisi soal ini dalam membantu penelitian saya. Jawaban sesuai dengan keadaan serta kenyataan yang ada. Atas bantuan yang anda berikan, saya ucapkan terima kasih.

A. Petunjuk Pengisian:

1. Tulis identitas anda.
2. Pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dengan memberikan tanda silang pada salah satu pilihan jawaban.
3. Jawaban yang paling benar adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda sendiri.
4. Jawaban yang anda berikan sangat berarti bagi peneliti, dengan demikian peneliti ucapkan terima kasih.

B. Identitas Diri

Nama :.....

Kelas :.....

TTL :.....

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan jalan cepat...
 - a. Gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah.
 - b. Gerak mundur dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah.
 - c. Gerakan maju mundur
 - d. Gerakan berlari
2. Pada tahun berapa diselenggarakannya perlombaan jalan cepat...
 - a. 2000
 - b. 1908
 - c. 1906
 - d. 1907
3. Pada tahun berapa jalan cepat diselenggarakan di Indonesia...
 - a. 1976
 - b. 1979
 - c. 1974
 - d. 1978
4. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam berlatih jalan cepat adalah:
 - a. Kacamata renang
 - b. Sandal
 - c. Sepatu roda
 - d. Sepatu olahraga
5. Dalam perlombaan internasional, jarak yang harus ditempuh seorang atlet jalan cepat adalah:
 - a. 20 km dan 50 km
 - b. 30 km dan 40 km
 - c. 10 km dan 20 km
 - d. 50 km dan 30 km
6. Ada berapakah pelanggaran-pelanggaran dalam jalan cepat...
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 5
 - d. 4
7. Kata “melayang” (*lifting*) dalam pelanggaran jalan cepat adalah...
 - a. Pejalan cepat hanya mengangkat kaki saja
 - b. Pejalan cepat melakukan gerakan melangkah terlalu panjang
 - c. Pejalan cepat adalah melayang, meskipun hanya sesat dan tidak satupun kaki dalam keadaan kontak dengan tanah
 - d. Si pejalan cepat tidak melakukan gerakan apapun
8. Apa yang dimaksud dengan” *judges*”...
 - a. Seorang hakim perlombaan
 - b. Seorang atlet
 - c. Seorang guru
 - d. Seorang pelatih

9. Apakah tugas seorang "*judges*"...
 - a. Memarahi seorang atlet
 - b. Menegur seorang atlet
 - c. Mengamati atau memperhatikan para peserta jalan cepat dan menentukan peserta dalam melakukan teknik jalan cepat
 - d. Mengamati dan memperhatikan saja
10. Ada berapa pokok pelanggaran yang harus diketahui seorang atlet dalam perlombaan jalan cepat..
 - a. 4
 - b. 3
 - c. 2
 - d. 1
11. Jelaskan pokok pelanggaran yang perlu diketahui seorang atlet jalan cepat..
 - a. Menggunakan doping saat berjalannya lomba
 - b. Gagal atau tidak memenuhi definisi jalan cepat pada waktu perlombaan, dan melakukan pelanggaran pada saat perlombaan berlangsung
 - c. Melakukan gerakan sebelum wasit memberi aba-aba
 - d. Melakukan selebrasi yang berlebihan
12. Pelanggaran teknik yang tidak mencukupi adalah ...
 - a. Suatu pelanggaran yang menggambarkan biomekanika yang lemah
 - b. Suatu gerakan yang sempurna
 - c. Suatu gerakan menopang tubuh
 - d. Suatu gerakan melayang
13. Apabila atlet melakukan pelanggaran, maka atlet tersebut akan menerima...
 - a. Pukulan
 - b. Hadiah
 - c. Makanan
 - d. Diskualifikasi
14. Diskualifikasi (larangan untuk berlomba/melanjutkan perlombaan), disebabkan oleh...
 - a. Tidak mentaati peraturan perlombaan
 - b. Memprotes wasit
 - c. Melakukan pelanggaran pada saat perlombaan berlangsung
 - d. Tidak menggunakan perlengkapan
15. Bagaimana cara melakukan teknik start jalan cepat dalam perlombaan...
 - a. Setelah mendengar aba-aba "BERSEDIA" dari petugas start, maka segeralah maju dan tempatkan salah satu kaki di belakang garis start dengan lutut yang sedikit ditekuk, sedangkan kaki yang satunya berada di belakang dengan lurus dan rileks.
 - b. Setelah mendengarkan aba-aba "BERSEDIA" dari petugas start, maka langsung berlari
 - c. Setelah mendengarkan aba-aba "BERSEDIA" dari petugas start, maka langsung bermain
 - d. Setelah mendengarkan aba-aba "BERSEDIA" dari petugas start, maka langsung jalan-jalan

16. Ada berapakah teknik dasar yang harus dipahami dalam melakukan jalan cepat...
 - a. 5
 - b. 4
 - c. 3
 - d. 1
17. Ada berapa tahap teknik jalan cepat..
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
18. Apa yang dimaksud dengan tahap topang depan :
 - a. Posisi kaki yang lurus
 - b. Posisi mendaratkan tumit kaki depan di tanah dan berakhir ketika posisi kaki tegak.
 - c. Posisi kaki yang menekuk dan mendarat ketanah
 - d. Posisi badan condong ke depan
19. Jelaskan apa yang dimaksud dengan topang belakang:
 - a. Posisi kaki tegak lurus dan lepas dari tanah
 - b. Posisi kaki tegak lurus dan diam
 - c. Posisi kaki tegak lurus dan berakhir pada saat kaki diangkat dan lepas dari tanah
 - d. Posisi tegak lurus saja
20. Yang dimaksud dengan tahap topang ganda adalah:
 - a. Dimulai ketika kaki sedang meloncat
 - b. Dimulai ketika kaki mengayunkan ke depan dan mendarat ke tanah
 - c. Dimulai ketika melangkah kedepan
 - d. Dimulai ketika kaki depan mendarat dengan lunak pada tumit di tanah, sedangkan kaki belakang dalam posisi tumit diangkat
21. jelaskan apa yang dimaksud dengan tahap ayunan kaki belakang:
 - a. Dimulai ketika kaki bergeser kekanan
 - b. Dimulai ketika jari-jari kaki meninggalkan tanah dan berakhir setelah kaki mencapai tahap menopang kaki secara vertikal.
 - c. Dimulai ketika jari-jari kaki menopang secara vertikal
 - d. Dimulai ketika jari-jari mendarat ke tanah
22. Bagaimana cara melakukan gerakan tahap ayunan depan pada jalan cepat:
 - a. Dimulai pada saat kaki ayunan dalam posisi vertikal dan berakhir pada saat tumit menyentuh tanah.
 - b. Pada saat kaki mengayun saja
 - c. Dimulai saat kaki bergerak dan mengayun
 - d. Dimulai saat dan kaki terdiam
23. Untuk menghasilkan gerakan yang sempurna dalam teknik dasar pinggang yang tepat adalah...
 - a. Pinggul digoyang
 - b. Pinggul digeser ke kanan kiri
 - c. Pinggul diam

- d. Pinggul berada di posisi terendah ketika tumit kaki depan menyentuh tana
- 24. Gerakan pada saat kaki ayunan dalam posisi vertikal dan berakhir pada saat tumit meyentuh tanah disebut gerakan...
 - a. Tahap ayunan depan
 - b. Tahap ayuna belakang
 - c. Tahap ayunan samping
 - d. Tahap ayunan memutar
- 25. Gerakan yang tepat dalam melakukan teknik gerakan lengan dan bahu adalah..
 - a. Menyilang badan
 - b. Menyilang badan dan berputar
 - c. Menyilang badan dan mengayun tangan
 - d. Menyilang badan dalam gerakan berlawanan dengan tungkai dan pinggang

26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
30	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	16
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	23
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	23
33	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	12
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
40	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	16
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
42	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	12
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	23	
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	22
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	5
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	22
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	23
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	23

53	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	12
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
Σ	54	54	51	51	51	57	57	57	57	57	57	57	48	51	57	51	45	45	52	44	48	44	46	57	48	
p	0.92	0.92	0.86	0.86	0.86	0.97	0.97	0.97	0.97	0.97	0.97	0.97	0.81	0.86	0.97	0.86	0.76	0.76	0.88	0.75	0.81	0.75	0.78	0.97	0.81	
q	0.08	0.08	0.14	0.14	0.14	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.19	0.14	0.03	0.14	0.24	0.24	0.12	0.25	0.19	0.25	0.22	0.03	0.19	
p.q	0.08	0.08	0.12	0.12	0.12	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.15	0.12	0.03	0.12	0.18	0.18	0.10	0.19	0.15	0.19	0.17	0.03	0.15	

Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	43.0169	106.293	.590	.748
VAR00002	43.0169	106.293	.590	.748
VAR00003	43.0678	103.444	.886	.741
VAR00004	43.0678	103.444	.886	.741
VAR00005	43.0678	103.444	.886	.741
VAR00006	42.9661	107.482	.601	.751
VAR00007	42.9661	107.482	.601	.751
VAR00008	42.9661	107.482	.601	.751
VAR00009	42.9661	107.482	.601	.751
VAR00010	42.9661	107.482	.601	.751
VAR00011	42.9661	107.482	.601	.751
VAR00012	42.9661	107.482	.601	.751
VAR00013	43.1186	102.244	.930	.738
VAR00014	43.0678	106.064	.507	.748
VAR00015	42.9661	107.482	.601	.751
VAR00016	43.0678	105.788	.546	.747
VAR00017	43.1695	103.798	.664	.742
VAR00018	43.1695	103.936	.648	.743
VAR00019	43.0508	106.325	.499	.749
VAR00020	43.1864	104.913	.520	.746
VAR00021	43.1186	104.589	.628	.744
VAR00022	43.1864	102.568	.790	.739
VAR00023	43.1525	104.752	.568	.745
VAR00024	42.9661	107.482	.601	.751
VAR00025	43.1186	102.244	.930	.738
Total	21.9661	27.447	1.000	.945

RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	25

Lampiran 8. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 9. Data Penelitian

No	Pengertian secara umum				Peraturan jalan cepat										Teknik jalan cepat										Σ	Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			25
1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	14	56
2	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9	36
3	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	8	32
4	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	12	48
5	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	8	32
6	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	8	32
7	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	8	32
8	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	11	44
9	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	9	36
10	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	6	24
11	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	9	36
12	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	10	40
13	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	13	52
14	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	12	48
15	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	15	60
16	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	10	40
17	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	11	44
18	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	9	36
19	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	9	36
20	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	10	40
21	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	8	32
22	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	13	52
23	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	11	44
24	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	8	32

25	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	9	36	
26	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	14	56	
27	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	24	
28	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	20	
29	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	20	
30	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	12	48	
31	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	9	36
32	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	7	28
33	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	14	56	
34	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	20
35	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	7	28	
36	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	20	
37	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	9	36	
38	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	7	28	
39	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	8	32	
40	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	10	40	
41	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	13	52	
42	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	7	28	
43	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	11	44	
44	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	9	36	
45	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	10	40	
46	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	13	52	
47	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	7	28	
48	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	10	40	
49	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	9	36	
50	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	28	
51	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	40	
52	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	11	44	

53	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	8	32	
54	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	12	48
55	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	15	60	
56	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	15	60	
57	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	15	60	
58	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	12	48	
59	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	16	64	
60	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	9	36
61	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	10	40	
62	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	10	40	
63	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	10	40	
64	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	12	48	
65	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	15	60	
66	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	11	44	
67	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	10	40	
68	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	9	36	
69	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	10	40	
70	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	40	
71	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	11	44	
72	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	8	32
73	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	7	28	
74	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	12	48	
75	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	24	
Σ	24	3	9	75	29	12	47	59	41	24	35	34	45	37	32	24	27	17	25	14	20	35	29	25	21			
p	0.32	0.04	0.12	1.00	0.39	0.16	0.63	0.79	0.55	0.32	0.47	0.45	0.60	0.49	0.43	0.32	0.36	0.23	0.33	0.19	0.27	0.47	0.39	0.33	0.28			
q	0.68	0.96	0.88	0.00	0.61	0.84	0.37	0.21	0.45	0.68	0.53	0.55	0.40	0.51	0.57	0.68	0.64	0.77	0.67	0.81	0.73	0.53	0.61	0.67	0.72			
p.q	0.22	0.04	0.11	0.00	0.24	0.13	0.23	0.17	0.25	0.22	0.25	0.25	0.24	0.25	0.24	0.22	0.23	0.18	0.22	0.15	0.20	0.25	0.24	0.22	0.20			

Lampiran 10. Deskriptif Statistik

Statistics

		Tingkat pengetahuan terhadap olahraga jalan cepat	Faktor pengetahuan secara umum	Faktor peraturan jalan cepat	Faktor teknik jalan cepat
N	Valid	75	75	75	75
	Missing	0	0	0	0
Mean		39.6267	37.0000	48.4000	32.6047
Median		40.0000	25.0000	50.0000	36.3600
Mode		40.00	25.00	40.00	18.18
Std. Deviation		10.78885	14.44935	17.32363	16.58286
Minimum		20.00	25.00	20.00	.00
Maximum		64.00	75.00	90.00	72.73
Sum		2972.00	2775.00	3630.00	2445.35

Tingkat pengetahuan terhadap olahraga jalan cepat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	4	5.3	5.3	5.3
	24	3	4.0	4.0	9.3
	28	7	9.3	9.3	18.7
	32	9	12.0	12.0	30.7
	36	12	16.0	16.0	46.7
	40	13	17.3	17.3	64.0
	44	7	9.3	9.3	73.3
	48	7	9.3	9.3	82.7
	52	4	5.3	5.3	88.0
	56	3	4.0	4.0	92.0
	60	5	6.7	6.7	98.7
	64	1	1.3	1.3	100.0
Total		75	100.0	100.0	

Faktor pengetahuan secara umum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	42	56.0	56.0	56.0
	50	30	40.0	40.0	96.0
	75	3	4.0	4.0	100.0
Total		75	100.0	100.0	

Faktor peraturan jalan cepat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	7	9.3	9.3	9.3
	30	11	14.7	14.7	24.0
	40	17	22.7	22.7	46.7
	50	11	14.7	14.7	61.3
	60	16	21.3	21.3	82.7
	70	8	10.7	10.7	93.3
	80	4	5.3	5.3	98.7
	90	1	1.3	1.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Faktor teknik jalan cepat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2.7	2.7	2.7
	9.09	4	5.3	5.3	8.0
	18.18	20	26.7	26.7	34.7
	27.27	11	14.7	14.7	49.3
	36.36	19	25.3	25.3	74.7
	45.45	5	6.7	6.7	81.3
	54.55	9	12.0	12.0	93.3
	63.64	3	4.0	4.0	97.3
	72.73	2	2.7	2.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar peneliti memberikan penjelasan kepada siswa



Gambar peneliti memberikan penjelasan kepada siswa



Gambar peneliti memberikan penjelasan kepada siswa