

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP MATERI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SERTA AKTIVITAS PENGEMBANG SECARA
DARING DI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Estu Kakung

NIM. 17601241037

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2021

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP MATERI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SERTA AKTIVITAS PENGEMBANG SECARA
DARING DI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

Oleh :

Estu Kakung

NIM 17601241037

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan instrumen yang berupa tes soal pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul yang berjumlah 73 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi Pendidikan jasmani olahraga, kesehatan dan aktivitas pengembang pada mata pelajaran PJOK secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,37% (1 siswa), “rendah” sebesar 19,18% (14 siswa), “tinggi” sebesar 71,23% (52 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 8,22% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 60,00, tingkat pengetahuan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul tentang olahraga renang masuk dalam kategori tinggi.

Kata kunci : *Tingkat Pemahaman, Pembelajaran PJOK, Covid-19*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Estu Kakung
NIM : 17601241037
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong

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, 14 Januari 2021

Yang Menyatakan



Estu Kakung

NIM. 17601241037

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP MATERI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SERTA AKTIVITAS PENGEMBANG SECARA
DARING DI SMA NEGERI 1 PUNDONG**

Disusun oleh :

Estu Kakung

NIM 17601241037

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

Yogyakarta, 14 Januari 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M. Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Nurhadi Santosa, M.Pd.
NIP. 197403172 00812 1 003

HALAMAN PENGESAHAN
Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP MATERI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SERTA AKTIVITAS PENGEMBANG SECARA
DARING DI SMA NEGERI 1 PUNDONG

Disusun Oleh:

Estu Kakung

NIM 17601241037

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 21 Januari 2021

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd.	Ketua Penguji		27/1/2021
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.	Sekretaris Penguji		27/1/2021
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.	Penguji		28/1/2021

Yogyakarta, 21 Januari 2021

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta,



Dr. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIM 06303011990011001

MOTTO

1. Menangkan akhiratmu dalam segala urusan maka duniamu akan mengikuti
2. Selesaikan apa yang ada di depanmu, menghindari hanya akan menunda dari apa yang harusnya kamu selesaikan.

(Estu Kakung)

PERSEMBAHAN

Karya ini peneliti sembahkan untuk:

1. Terimakasih yang tak terhingga kepada Allah SWT, atas segala anugerah yang diberikan kepada saya, serta junjungan nabi Muhammad SAW atas segala suri taulandanya.
2. Terimakasih untuk Almarhum Ibu Sri Mulyani yang memberikan motivasi tersendiri untuk saya menyelesaikan skripsi ini, semoga Ibu bangga di atas sana.
3. Terimakasih untuk Bapak dan Mama, Bapak Teguh Mama Watini yang sudah memberikan saya kepercayaan dalam segala urusan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Untuk Simbah, Simbah Noto dan Simbah Mujinem terima kasih sudah membantuk mendoakan saya sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul **“Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong”** dengan lancar.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberi semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes selaku penguji utama yang sudah membimbing dan memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A selaku sekretaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu dosen tercinta dari Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi yang dengan sabar mendidik saya ketika menempuh pendidikan di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi.
7. Bu Endang Perbawani S.Pd selaku Guru Olahraga di SMA Negeri 1 Pundong yang telah membantu peneliti dalam mengambil data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Sahabat dan orang terdekat yang selalu sabar untuk mendukung, mendoakan dan menemani dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan PJKR kelas A angkatan 2017 yang sudah memberi pengalaman dan kenangan dalam hidupku.
10. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat peneliti sebutkan di sini yang telah memberi perhatian dan bantuan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan karya tulis ini. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 14 Januari 2021
Penulis,

Estu Kakung
NIM. 17601241037

DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Penelitian	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian tentang Hasil Belajar	8
1. Definisi Pemahaman	8
2. Tingkatan Taksonomi Bloom	9
B. Pembelajaran dalam Jaringan	12
1. Pengertian Pembelajaran	12
2. Pengertian Pembelajaran Daring	13
3. Prinsip Pembelajaran Daring	14
4. Ketentuan Pembelajaran Daring	15

5. Kebijakan Pembelajaran Daring	15
6. Media Pembelajaran Daring	16
C. Kajian tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	17
1. Pengertian PJOK	17
2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	20
3. Materi PJOK dan Aktivitas Pengembangan	22
D. Penelitian yang Relevan	33
E. Kerangka Berpikir	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel	38
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	45
G. Teknik Pengumpulan Data	47
H. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	50
1. Faktor permainan bola besar	52
2. Faktor permainan bola kecil	56
3. Faktor atletik	59
4. Faktor bela diri	62
B. Pembahasan	65
C. Keterbatasan Penelitian	68

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	70
B. Implikasi	70
C. Saran	71

DAFTAR PUSTAKA	72
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	76
--------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Piramida 6 Aspek Ranah Kognitif	10
Gambar 2. Mengumpan dengan kaki bagian luar	23
Gambar 3. Mengumpan dengan punggung kaki	25
Gambar 4. Posisi badan saat akan melempar bola	28
Gambar 5. Posisi badan saat akan melepaskan bola	28
Gambar 6. Berlari ke base	29
Gambar 7. Kerangka berpikir.....	35
Gambar 8. Diagram batang tingkat pemahaman siswa.....	51
Gambar 9. Diagram batang faktor permainan bola besar	53
Gambar 10. Diagram batang faktor permainan bola besar terdiri atas sepakbola, bola voli, dan bola basket.....	54
Gambar 11. Diagram batang faktor permainan bola kecil	57
Gambar 12. Diagram batang faktor permainan bola kecil softball, bulutangkis, tenis meja.....	58
Gambar 13. Diagram batang faktor atletik.....	60
Gambar 14. Diagram batang faktor atletik terdiri atas jalan cepat, lari jarak pendek, tolak peluru, lompat jauh, dan lompat tinggi.....	61
Gambar 15. Diagram batang faktor beladiri	63
Gambar 16. Diagram batang rangkuman tingkat pemahaman siswa terhadap materi permainan, olahraga, dan aktivitas pengembangan	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD Kelas X mata pelajaran PJOK Kurikulum 2013	20
Tabel 2. Populasi penelitian	37
Table 3. Sampel penelitian	38
Table 4. Kisi-kisi instrument penelitian	43
Table 5. Uji Validitas Instrumen	46
Table 6. Reliabiliti statistik	47
Table 7. Standar kriteria objek	49
Table 8. Deskriptif Statistik tingkat pemahaman siswa	50
Table 9. Norma penilaian tingkat pemahaman siswa	51
Table 10. Deskriptif statistic faktor permainan bola besar	52
Table 11. Norma penilaian faktor permainan bola besar	53
Tabel 12. Deskriptif statistic faktor permainan bola besar	54
Tabel 13. Presentase butir faktor permainan bola besar	55
Tabel 14. Deskriptif statistic faktor permainan bola kecil	56
Tabel 15. Norma penilaian faktor permainan bola kecil	56
Tabel 16. Deskriptif statistic faktor permainan bola kecil	57
Tabel 17. Presentase butir faktor permainan bola kecil	58
Tabel 18. Deskriptif statistic faktor atletik	59
Tabel 19. Norma penilaian faktor atletik	59
Tabel 20. Deskriptif statistic faktor atletik terdiri atas jalan cepat, lari jarak pendek, tolak peluru, lompat jauh dan lompat tinggi	60
Tabel 21. Presentase butir faktor atletik	62
Tabel 22. Deskriptif statistic faktor beladiri	62
Tabel 23. Norma penilaian faktor beladiri	63
Tabel 24. Presentase butir faktor beladiri	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengajuan Expert Judgement.....	77
Lampiran 2. Pengajuan Expert Judgement.....	78
Lampiran 3. Persetujuan Expert Judgement.....	79
Lampiran 4. Persetujuan Expert Judgement.....	80
Lampiran 5. Instrument Penelitian	81
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	90
Lampiran 7. Tabel r.....	92
Lampiran 8. Surat izin penelitian dari Fakultas	93
Lampiran 9. Surat keterangan penelitian	94
Lampiran 10. Data penelitian.....	95
Lampiran 11. Deskriptif Statistik.....	102
Lampiran 12. Deskriptif statistic berdasarkan jenis olahraga	105
Lampiran 13. Dokumentasi.....	109

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Virus corona atau *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) sampai saat ini belum mereda. Virus yang berasal dari Kota Wuhan, China ini muncul pertama kali pada bulan Desember 2019. Sampai saat ini virus ini sudah tersebar di 215 negara termasuk Indonesia. Virus ini menyebar melalui percikan air liur (*droplets*), menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, memegang barang yang sudah terkena percikan air liur pengidap virus corona, dan tinja atau feses. Di Indonesia sendiri virus ini pertama kali diketahui pada kasus perempuan 31 dan 64 tahun yang merupakan anak dan orang tua. Ditemukan pada bulan Maret 2020 hanya selang 3 bulan dari virus pertama kali ini muncul.

Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) menyampaikan bahwa covid-19 ini merupakan virus yang mengancam seluruh dunia dan setiap negara harus mengatasi penyebaran virus covid-19. Seluruh dunia berusaha untuk menghentikan laju penyebaran virus covid-19 dengan membatalkan banyak kegiatan, penolakan WNA, dan pembubaran kerumunan. Beberapa negara menerapkan *lockdown* atau meliburkan aktivitas apapun dan berkegiatan di rumah. Indonesia sendiri menerapkan *social distancing* yang sekarang diganti menjadi *physical distancing* karena kurang sesuai dalam pengartiannya. *Physical distancing* merupakan pembatasan jarak aman antara satu manusia dengan manusia yang lain. Langkah yang diambil pemerintah Indonesia ini tentunya memberikan dampak bagi

seluruh kalangan masyarakat baik aspek kehidupan sosial, ekonomi, budaya, bahkan pendidikan.

Kementerian Pendidikan Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan dan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) dengan meliburkan dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di sekolah dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring) di rumah. Hal ini diterapkan untuk mengurangi adanya kerumunan dan mencegah adanya *kluster* baru. Di lingkungan kampus, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) mengeluarkan instruksi terkait antisipasi penularan Virus Corona (COVID-19) di lingkungan kampus. Instruksi Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Nomor 1 Tahun 2020 itu mengatur tentang Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran, Layanan Akademik, dan Layanan Umum untuk Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease-19 (COVID-19) di Universitas Negeri Yogyakarta yang salah satu poinnya mengatur penerapan kebijakan perkuliahan secara daring atau online. Instruksi ini dibuat untuk menanggapi Edaran menteri kesehatan RI nomor HK.02.01/Menkes/1999/2020, Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 3 Tahun 2020 Tanggal 9 Maret 2020, dan Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 35492/A.A5/HK.2020 tentang Pencegahan Corona Virus Diseases-19 serta memperhatikan situasi dan kondisi yang berkembang di masyarakat.

Instruksi tersebut, tercantum tujuh poin utama yaitu: 1) Perkuliahan teori untuk jenjang diploma, S1, S2, dan S3, mulai tanggal 16 Maret 2020 sampai dengan

30 April 2020 dilakukan secara daring/online melalui BeSmart dan/atau berbagai platform dan medsos, misalnya google classroom dan email, 2) Perkuliahan praktikum di laboratorium, bengkel, atau sejenisnya, untuk kemudian ditangguhkan. Sebagai gantinya, diberikan penugasan atau pelaksanaannya digeser pada Juni-Juli 2020. Pengaturan pelaksanaannya diserahkan kepada program studi masing-masing dengan catatan selalu menerapkan kewaspadaan dan pencegahan atas penyebaran COVID-19, 3) Perkuliahan lapangan ditangguhkan atau dijadwalkan ulang sampai ada pemberitahuan lebih lanjut, sebagaimana yang tercantum dalam poin instruksi berikutnya. Apabila dalam kondisi tertentu terpaksa harus dilaksanakan, maka harus disertai dengan tindakan kewaspadaan dan pencegahan atas penyebaran COVID-19, 4) Pelaksanaan bimbingan Tugas Akhir dilaksanakan secara online dengan menggunakan sistem: bimbingan@UNY.ac.id, atau dengan platform lain, 5) Ujian tugas akhir, meliputi proyek akhir, skripsi, tesis, dan disertasi yang dapat dilaksanakan seperti biasa dan/atau melalui berbagai platform lain, yang pelaksanaannya diatur oleh fakultas dan/atau Pascasarjana, 6) Mobilitas dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan ditangguhkan sampai pemberitahuan lebih lanjut. Ini berlaku pada tingkat nasional dan internasional, 7) Kegiatan layanan akademik dan layanan umum kepada masyarakat tetap berjalan seperti biasa, dengan membatasi kerumunan massa dan memperhatikan kewaspadaan terhadap penyebaran COVID-19.

Hal tersebut juga di laksanakan di SMA Negeri 1 Pundong yaitu menerapkan pembelajaran secara daring dengan memanfaatkan platform media yang ada. Pembelajaran daring, online, atau Pembelajaran Jarak Jauh bertujuan

untuk memenuhi standar pendidikan dengan pemanfaatan teknologi informasi dengan menggunakan perangkat komputer atau *gadget* yang saling terhubung antara siswa dan guru.

Berdasarkan survei di lapangan yang dilakukan oleh peneliti, sebagian besar guru sekolah di SMA Negeri 1 Pundong menggunakan aplikasi *Whatsapp*, *Google Classroom* dan *Google Formulir*. Aplikasi ini dianggap sederhana dan mudah digunakan oleh pendidik dan peserta didik. SMA Negeri 1 Pundong menggunakan grup *whatsapp* sebagai jalur untuk berkoordinasi dan pembentukan grup tiap kelas dan selanjutnya siswa akan dibagi berdasarkan kelasnya masing-masing. Guru pengampu mata pelajaran dibebaskan untuk menggunakan aplikasi pembelajaran untuk mengajar. Tantangan yang saat ini muncul pada pembelajaran daring yaitu seorang guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam membuat model dan metode pembelajaran. Pembelajaran yang kreatif dan inovatif diharapkan dapat membuat siswa memperoleh manfaat dari setiap pembelajaran yang berlangsung sekaligus merasa terhibur dan tidak merasa bosan ketika belajar dimasa pandemi seperti ini.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran dengan banyak aktivitas fisik seperti berlari, melempar, memukul, dan melompat. Covid-19 memberikan dampak pada pembelajaran PJOK. Sebelum terjadi pandemi Covid-19, pembelajaran banyak dilaksanakan di luar kelas atau luar sekolah bagi sekolah yang tidak memiliki lapangan. Setelah adanya pandemi, pelaksanaan pembelajaran PJOK berubah menjadi pembelajaran daring yang tidak bisa dilaksanakan sembarangan di luar ruangan tanpa mematuhi protokol kesehatan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Perubahan ini tentunya memerlukan

adaptasi yang ekstra baik dari guru maupun siswa. Materi pembelajaran yang disampaikan melalui grup atau *powerpoint*, membuat siswa merasa kesulitan dalam memahami materi walaupun sudah dibantu menggunakan video. Pada proses pengambilan nilai, seorang guru PJOK juga perlu untuk melihat langsung keterampilan siswa. Hal ini dikarenakan pembelajaran PJOK tidak hanya berpegang dalam pengetahuan secara teori, siswa juga harus mampu dalam melakukan, mengerti langkah-langkah pelaksanaan, dan kebenaran teknik pada saat melakukan.

Berawal dari permasalahan di atas, maka peneliti bermaksud meneliti dan mengetahui bagaimana tingkat pemahaman siswa terhadap materi PJOK yang diberikan secara daring selama pandemi covid-19 berlangsung. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi selama pembelajaran daring.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi masalah yang muncul antara lain:

1. Masih perlunya adaptasi Guru dan siswa di SMA Negeri 1 Pundong dalam melaksanakan pembelajaran daring
2. Pelaksanaan pembelajaran PJOK secara daring di SMA Negeri 1 Pundong yang belum maksimal.
3. Belum diketahui tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan batasan pada identifikasi masalah nomor tiga yaitu untuk mengetahui “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah diungkapkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa Tinggi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui Seberapa Tinggi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi semua unsur penyelenggara pendidikan.
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur dalam penelitian yang relevan di masa yang akan datang.

c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi PJOK yang dilakukan secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan penulis dalam menerapkan teori yang pernah diterima selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan dan mendorong peneliti untuk belajar memahami, mengetahui, menganalisis dan memecahkan masalah.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa ketika melaksanakan pembelajaran daring.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman pembelajaran PJOK selama pembelajaran daring berlangsung.

d. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui tentang tingkat pemahaman siswa dan dapat memberikan solusi baru.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian tentang Pemahaman

1. Definisi Pemahaman

Pemahaman termasuk salah satu tingkat dalam aspek kognitif, yaitu pemahaman di dapat dari hasil pengindraan terhadap suatu objek. Menurut Anas Sudijono (2006: 49), menyatakan bahwa “pemahaman masuk ke dalam ranah kognitif”. Melalui proses kognitif yang mengandung arti bahwa suatu proses yang dimulai dari penerimaan rangsang oleh alat indra, kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah untuk di mengerti.

Menurut Ngalim Purwanto (1993: 44), pemahaman (*comprehension*) yaitu “tingkat kemampuan yang mengharapkan seseorang untuk memahami arti atau konsep, situasi serta fakta yang diketahuinya”. Jadi dapat ditegaskan bahwa seorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila siswa tersebut dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang siswa pelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri dan juga dapat memberikan contoh apa yang telah siswa pelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya.

Pemahaman berasal dari kata paham yang mempunyai arti mengerti benar, sedangkan pemahaman merupakan proses perbuatan cara memahami. Suharsimi Arikunto (2010: 64), mengatakan bahwa “pemahaman (*comprehension*) adalah 2 bagaimana seseorang mempertahankan, membedakan menduga (*extimates*),

menerangkan, memperluas, menyimpulkan, menggeneralisasikan, memberikan contoh, menuliskan kembali dan memperkirakan”. Dengan pemahaman siswa diminta untuk membuktikan bahwa ia memahami hubungan yang sederhana diantara fakta-fakta atau konsep.

“Pemahaman adalah kedalaman kognitif dan afektif yang dimiliki oleh individu” (Mulyasa, 2003: 64). Menurut Nana Sudjana (2006: 65) yang dimaksud dengan pemahaman adalah “tingkat kemampuan yang mengharapakan siswa mampu memahami arti dari konsep, situasi, serta fakta yang diketahui, siswa tidak hanya menghafal secara verbalitas, tetapi mampu memahami konsep atau masalah”.

Dari pendapat berbagai ahli tersebut dapat ditegaskan bahwa pemahaman adalah suatu proses pengindraan seseorang untuk benar-benar mengerti suatu konsep melalui fakta yang ada. Seorang siswa dikatakan paham jika ia mampu menerangkan, memperluas, menyimpulkan, menggeneralisasikan, memberikan contoh, menuliskan kembali dan memperkirakan dari konsep yang sudah diberikan. Pemahaman menuntut siswa untuk memahami materi yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, dan dapat memanfaatkan isi dari materi yang diberikan.

2. Tingkatan Taksonomi Bloom

Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk memahami suatu konsep dengan fakta yang ada sehingga mudah untuk di mengerti. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda, ada yang mampu memahami materi secara keseluruhan ada yang sebagian bahkan ada pula yang tidak paham sama sekali secara keseluruhan. Maka dari itu terdapat adanya tingkatan dalam pemahaman.

Menurut Taksonomi Bloom (dalam Susetyo, 2015: 19-21), menyatakan bahwa “Dalam ranah kognitif terdapat enam jenjang proses berpikir, mulai dari jenjang yang terendah sampai dengan jenjang yang paling tinggi”. Penjelasan nya dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Piramida 6 Aspek Ranah Kognitif
(Sumber : Susetyo, 2015:19)

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan merupakan salah satu tahap kemampuan paling dasar. Pengetahuan adalah mengingat dan mengungkap kembali segala informasi yang sudah dipelajari sebelumnya.

b. Pemahaman (*Comprehension*)

Pemahaman adalah kemampuan dalam memahami suatu objek. Pemahaman tidak hanya mengingat informasi melainkan berkaitan dengan kemampuan menjelaskan, menerangkan, menafsirkan.

c. Penerapan (*Application*)

Penerapan adalah kemampuan dalam menerapkan konsep. Penerapan berhubungan dengan kemampuan mengaplikasikan suatu bahan pelajaran yang sudah dipelajari, seperti teori, rumus-rumus, dalil hukum, konsep, ide

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan menentukan bagian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tersebut, melihat penyebab dari suatu peristiwa dan memberikan argumen-argumen yang mendukung suatu pernyataan.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis merupakan kemampuan menggabungkan beberapa informasi menjadi satu kesimpulan, ciri dari kemampuan. Pada hal ini adalah kemampuan berpikir induktif.

f. Evaluasi (*Evaluations*)

Evaluasi merupakan kemampuan yang paling tinggi dalam domain kognitif. Kemampuan dalam evaluasi berkenaan dengan membuat penilaian terhadap objek tertentu. Termasuk penilaian baik atau buruk, benar atau salah, dan bermanfaat atau tidak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditegaskan bahwa keenam aspek di atas bersifat kontinu, yaitu:

- a. Aspek pengetahuan merupakan aspek kognitif yang paling dasar.
- b. Aspek pemahaman meliputi aspek pengetahuan.
- c. Aspek penerapan meliputi aspek pemahaman dan pengetahuan.
- d. Aspek analisis meliputi aspek penerapan, pemahaman dan pengetahuan.

- e. Aspek sintesis meliputi aspek analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.
- f. Aspek evaluasi meliputi aspek sintesis, analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.

Menurut Subali (2012: 34), pemahaman (*comprehension*) merupakan kemampuan terendah dari mengerti dan membagi dalam beberapa tingkat, yaitu:

- a. *Translasi* (penerjemahan) yaitu kemampuan menjelaskan suatu maksud. Misalnya menyatakan kembali kata-katanya sendiri tentang suatu definisi, maksud dan sebagainya.
- b. *Interpretasi* (penafsiran), yaitu kemampuan mengartikan suatu informasi. Contohnya menjelaskan hal yang berhubungan, mengurutkan atau Menyusun kembali sesuai dengan urutannya dan sebagainya.
- c. *Ekstrapolasi*, yaitu kemampuan untuk memperkirakan tentang faktor-faktor yang berpengaruh, menarik kesimpulan dan sebagainya.
- d. *Jastifikasi*, yaitu kemampuan membenarkan suatu metode. Semua dapat dihubungkan dengan penerapannya atau dihubungkan dengan informasi lain.

Dalam penelitian ini akan berfokus pada tingkat C2 atau pemahaman, peneliti akan meneliti tingkat pemahaman siswa berdasarkan pembelajaran yang sudah diberikan selama pandemic covid-19 berlangsung.

B. Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring)

1. Pengertian Pembelajaran

Secara sederhana pembelajaran dapat diartikan sebagai aktifitas menyampaikan informasi dari pengajar kepada pelajar. Menurut Azhar (dalam Albert, 2020: 1)

menjelaskan bahwa pembelajaran adalah “Segala sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik”. Alat yang digunakan dalam pembelajaran sesuai dengan materi pelajaran yang diajarkan, sesuai dengan karakteristik peserta didik, dan dipandang sangat efektif untuk menyampaikan informasi, sehingga siswa dapat memahami dengan baik.

Menurut undang-undang nomor 20 Tahun 2003 pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pendidik harus memenuhi kualifikasi sesuai dengan tingkatan peserta didik yang diajari, mata pelajaran yang diampu, dan ketentuan yang intruksional lainnya. Disamping itu, pendidik harus menguasai sumber belajar dan media pembelajaran agar tercapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah. “Mengajar dilakukan pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar oleh peserta didik”, (Sagala dalam Albert, 2020: 2).

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditegaskan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dalam upaya penyampaian informasi. Terdapat dua arah komunikasi, baik dari pendidik maupun peserta didik.

2. Pengertian Pembelajaran Daring

Pembelajaran Daring sangat dikenal di kalangan masyarakat dan akademik dengan istilah pembelajaran online (*online learning*). Istilah lain yang sangat umum

diketahui adalah pembelajaran jarak jauh (*learning distance*). Pembelajaran Daring merupakan pembelajaran yang berlangsung di dalam jaringan dimana pengajar dan yang diajar tidak bertatap muka secara langsung. Menurut Isman (dalam Albert, 2020: 2), pembelajaran daring adalah pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Sedangkan menurut Meidawati, dkk (dalam Albert, 2020: 2) “Pembelajaran daring *learning* sendiri dapat dipahami sebagai pendidikan formal yang diselenggarakan oleh sekolah yang peserta didik dan instrukturanya (guru) berada di lokasi terpisah sehingga memerlukan sistem telekomunikasi interaktif untuk menghubungkan keduanya dan berbagai sumber daya yang diperlukan didalamnya”. Pembelajaran daring dapat dilakukan dari mana dan kapan saja tergantung pada ketersediaan alat pendukung yang digunakan.

Berdasar pendapat di atas dapat ditegaskan bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang berlangsung tanpa tatap muka yang memerlukan system telekomunikasi interaktif untuk menghubungkan keduanya.

3. Prinsip Pembelajaran Daring

Prinsip pembelajaran daring adalah terselenggaranya pembelajaran yang bermakna, yaitu proses pembelajaran yang berorientasi pada interaksi dan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran bukan terpaku pada pemberian tugas-tugas belajar kepada siswa. Tenaga pengajar dan yang diajar harus tersambung dalam proses pembelajaran daring.

Menurut Munawar (dalam Padjar dkk: 2019) perancangan sistem pembelajaran Daring harus mengacu pada 3 prinsip yang harus di penuhi yaitu:

- a. Sistem pembelajaran harus sederhana sehingga mudah untuk di pelajari.

- b. Sistem pembelajaran harus di buat personal sehingga pemakai sistem tidak saling tergantung.
- c. Sistem harus cepat dalam proses pencarian materi atau menjawab soal dari hasil perancangan sistem yang di kembangkan.

4. Ketentuan Pembelajaran Daring

Ketentuan pembelajaran daring telah diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang batasan-batasan dalam pelaksanaan pembelajaran Daring. Adapun Batasan-batasannya sebagai berikut:

- a. Siswa tidak dibebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas;
- b. Pembelajaran dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa;
- c. Difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai Covid-19;
- d. Tugas dan aktivitas disesuaikan dengan minat dan kondisi siswa, serta mempertimbangkan kesenjangan akses dan fasilitas belajar di rumah;
- e. Bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dari guru, tanpa harus berupa skor/nilai kuantitatif

5. Kebijakan Pembelajaran Daring

a. Dasar Hukum Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring di Indonesia dengan aturan dan sistem yang terpusat pada peraturan yang ditetapkan oleh pemerintah. Untuk mengatur pembelajaran Daring pemerintah merumuskan dasar-dasar hukum penyelenggaraan pembelajaran Dalam

Jaringan (Daring) di masa Pandemi Corona Virus 2019. Adapun dasar hukum dimaksud adalah:

1. Keppres No. 11 Tahun 2020, tentang penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Covid-19;
2. Keppres NO. 12 Tahun 2020, tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus (Covid- 19) Sebagai Bencana Nasional;
3. Surat Keputusan Kepala BNPB Nomor 9.A. tahun 2020, tentang Penetapan Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit akibat Virus Corona di Indonesia;
4. SE Mendikbud No. 3 Tahun 2020, tentang Pencegahan covid-19 pada Satuan Pendidikan;
5. Surat Mendikbud No. 46962/MPK.A/HK/2020, tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka pencegahan penyebaran Covid-19 pada Perguruan Tinggi;
6. SE Mendikbud 4 Tahun 2020, tentang pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus Corona:
7. Surat Edaran Menteri PANRB No. 19 Tahun 2020, tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Instansi pemerintah.

b. Media Pembelajaran Daring

Dalam pembelajaran Daring guru tidak dibatasi oleh aturan dalam memilih dan menggunakan media pembelajaran online yang akan digunakan. Namun guru harus mengacu pada prinsip pembelajaran Daring seperti yang telah dijelaskan di atas.

Artinya adalah media yang digunakan oleh guru dapat digunakan oleh siswa sehingga komunikasi dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan baik.

Beberapa platform atau media online yang dapat digunakan dalam pembelajaran online seperti *E-learning, Edmodo, Google meet, V-Class Google class. Webinar, Zoom, Skype, Webex, Facebook live, You tube live, schoology, What's up, email, dan messenger.*

C. Kajian tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang masuk kedalam kurikulum 2013. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat melatih keterampilan motorik, afektif, dan psikomotor, kombinasi ketiganya merupakan komponen yang dibutuhkan dalam membentuk kecerdasan anak. Hal ini akan memberikan dampak bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia di Indonesia.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah proses belajar mengajar dominan menggunakan aspek psikomotor peserta didik, namun agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai maka dalam proses pembelajarannya tidak melupakan aspek yang lain seperti aspek kognitif dan aspek afektif. Selain itu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu proses melalui sebuah aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap peserta didik dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Materi ajar PJOK dalam kurikulum 2013 adalah (1) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (2) Aktivitas Pengembang, (3) Aktivitas Senam, (4) Aktivitas Ritmik, (5) Aktivitas Akuatik, (6) Aktivitas Kesehatan. (PJOK) pada dasarnya merupakan bagian dari integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan beberapa aspek mulai dari aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, aspek keterampilan berfikir kritis, aspek stabilitas emosional, aspek keterampilan sosial, dan aspek pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang, serta penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Depdiknas, 2004:4). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, konseptual, kognitif, dan emosional dalam rangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2004:2).

Kemudian Ateng, 1983 mengemukakan pendapatnya (dalam Mardiana, dkk, 2008: 14) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional. Oleh karena itu, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan nasional yang harus melibatkan unsur-unsur penting berupa pikiran dan tubuh. Dimana semua aspek tersebut sangat berkaitan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjadikan masing-masing individu agar menjadi baik.

Menurut Mulyana (2013:14), dalam menilai hasil belajar siswa terdapat beberapa aspek yang dinilai yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan terlaksananya pembelajaran beladiri pencak silat pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat memberikan manfaat di antaranya, yaitu:

- a. Kognitif (membantu dalam pembentukan dan pengembangan pengetahuan) yaitu pengetahuan tentang sportivitas dan jiwa ksatria, pengetahuan gerak, teknik, dan taktik pencak silat, melatih untuk menjaga kondisi dan hidup sehat.
- b. Afektif (membantu dalam pembentukan dan pengembangan emosi dan sikap), yaitu pengendalian diri, kejujuran dan keterbukaan, perhatian pada orang lain dan simpati pada yang lemah, sikap disiplin dan tekun.
- c. Psikomotor (pembentukan keterampilan yang kompleks), yaitu terjadinya efisiensi gerak, apresiasi tentang gerak, peningkatan kemampuan fisik yang berhubungan dengan kelentukan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditegaskan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas yang terpilih dan terarah yang bertujuan menciptakan kebugaran jasmani, mental, emosional dan sosial, dapat menciptakan estetika pada pelaku atau pelajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pada penelitian ini peneliti akan mengukur seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa dalam materi ajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang.

2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MK

Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) Pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi tersebut dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler. Rumusan Sikap Spiritual yaitu, "Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya". Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial yaitu, menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam interaksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia. Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui tidak langsung (*indirect teaching*) yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah.

Tabel 1. KI dan KD Kelas X mata pelajaran PJOK pada kurikulum 2013

KOMPETENSI INTI (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
3.2 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*
3.3 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **
3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
3.5 Menganalisis keterampilan gerak senam pembentukan dalam aktivitas senam lantai.	4.5 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak senam pembentukan dalam aktivitas senam lantai
3.6 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	4.6 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
3.7 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	4.7 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah
3.8 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	4.8 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya

3. Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang

Materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang pada penelitian ini meliputi permainan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket), permainan bola kecil (softball, bulu tangkis, tenis meja), atletik (jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi), dan bela diri (pencak silat). Lebih lanjut dikaji sebagai berikut :

a. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Sepak bola

Permainan bola besar, dalam hal ini adalah permainan sepak bola, memiliki beberapa variasi keterampilan gerak seperti variasi mengumpan, menghentikan bola, dan menembak bola ke gawang.

1) Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam

Mengumpan dengan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman seregu pada jarak pendek. Passing adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima dan tidak direbut lawan. Untuk mempelajari cara passing dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut (Menurut Sudrajat 2016 : 5)

a) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
- (2) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan.
- (3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci.
- (5) Pandangan terpusat pada bola.

b) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- (1)Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner, sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
- (2)Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayun ke depan ke arah bola.
- (3)Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- (1)Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
- (2)Pandangan ke arah bola. Lakukan dan ulang beberapa kali

2) Mengumpan menggunakan kaki bagian luar (Sudrajat, 2016 : 5)

a) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian luar

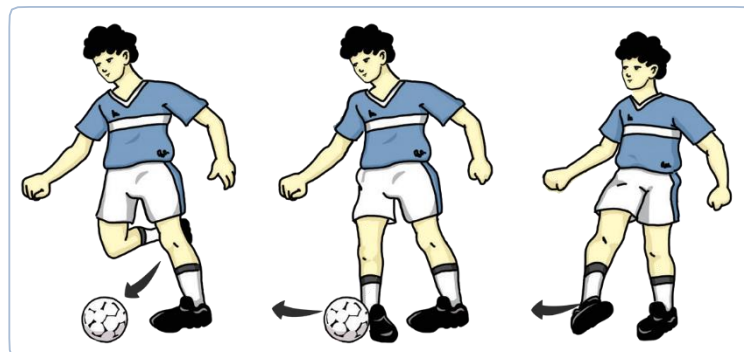
- (1)Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
- (2)Letakkan kaki tumpu di samping bola.
- (3)Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- (4)Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci.
- (5)Pandangan terpusat pada bola.

b) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar

- (1)Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner, sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
- (2)Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
- (3)Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar

- 1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
- 2) Pandangan ke arah bola.



Gambar 2. Mengumpan dengan kaki bagian luar
(Sumber : Sudrajat, 2016:6)

3) Mengumpan menggunakan punggung kaki

Menghentikan bola adalah cara menerima bola yang datang dan bola langsung dalam pengendaliannya. Prinsip menghentikan bola adalah menempatkan posisi badan segaris dengan arah datangnya bola.

Dalam menerima bola, ada dua macam cara, yaitu dengan cara bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan dengan cara menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*). Dalam hal ini, setelah dihentikan terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan ke teman.

Berdasarkan ciri atau karakteristik bola yang datang, bagian badan yang dapat digunakan untuk menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1) Untuk menghentikan bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki; 2) Untuk menghentikan bola melambung adalah dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, atau anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

Untuk mempelajari cara-cara menghentikan bola ini, lakukan kegiatan-kegiatan sebagai berikut : (Menurut Sudrajat, 2016 : 5)

a) Posisi awal mengumpan bola dengan punggung kaki

- (1)Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
- (2)Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
- (3)Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- (4)Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang dan dikunci.
- (5)Pandangan terpusat pada bola.

b) Gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki

- (1)Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.

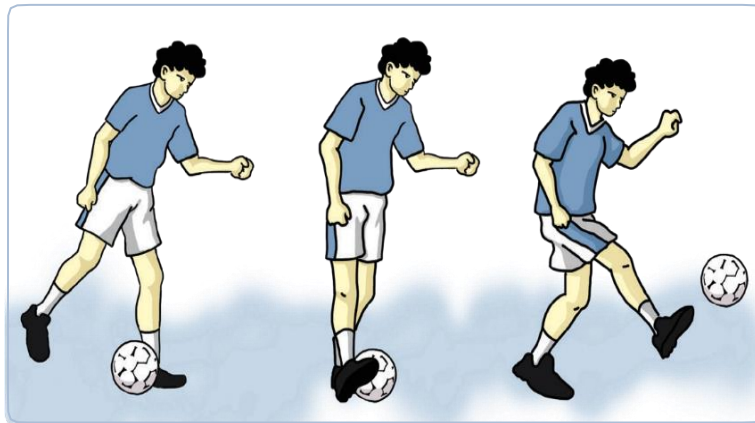
(2) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayun ke depan ke arah bola.

(3) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki

1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.

2) Pandangan ke depan.



Gambar 3. Mengumpan dengan punggung kaki
(Sumber : Sudrajat Wiradiharja & Syarifudin, 2016:8)

4) Variasi Menghentikan bola

Dalam menerima bola, ada dua macam cara yaitu bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*). Dalam hal ini, setelah dihentikan terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan ke teman.

Menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1). Untuk bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki; 2). Untuk bola melambung, bagian badan yang digunakan untuk menerima bola adalah kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, atau anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

5) Variasi Memembak bola ke gawang

Menembakkan bola ke gawang (*shooting*) dapat dilakukan dengan beberapa macam, diantaranya:

a) Menembak bola dengan kaki bagian dalam

Banyak dimanfaatkan untuk menembakkan bola ke gawang dari jarak dekat dan menembakkan bola dengan memutar bola

b) Menembakkan bola menggunakan punggung kaki

Banyak digunakan dalam menembakkan bola dari jarak jauh dan bola mendarat.

b. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli

Beberapa gerak dasar dalam permainan bola voli di antaranya sebagai berikut :

1) *Service*

Menurut Ahmadi (2007:20) “*service* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis ahir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan dan setelah terjadinya setiap kesalahan”. Sedangkan menurut Sugiyono (1997:42) “*service* merupakan sajian awal untuk memulai suatu permainan bola voli, sekaligus sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan *service*”.

2) *Passing*

Passing dalam permainan bola voli banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman atau menerima servis. Menurut Ahmadi (2007:22) “*passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”.

3) *Block*

Menurut Ahmadi (2007:30) “teknik *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan, *block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain di julurkan ke atas tanpa digerakkan)”.

4) *Smash*

Menurut Ahmadi (2007:31) *smash* adalah “pukulan keras sebagai bentuk serangan yang paling banyak dilakukan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalanya bola menukik”.

c. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Basket

1) *Dribbling*

Menurut Luckyani (2020:7) “teknik ini merupakan teknik yang berperan dalam mengatur ritme dan tempo permainan bola basket”. Beberapa tahapan dapat dilakukan untuk menentukan teknik ini, menurut Luckyani (2020:7) tahapan menggiring bola basket diantaranya sebagai berikut :

- a) Mengontrol jari-jari tangan
- b) Mempertahankan tubuh tetap rendah
- c) Menegakkan posisi kepala
- d) Kombinasi tangan dan Melindungi Bola

2) *Passing*

Passing merupakan komponen penting dalam permainan bola basket. Agar bermain optimal, kedua teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik. Menurut

Luckyani (2020:9) ada beberapa jenis passing dalam permainan bola basket : *Chest pass, Bounce pass, Bounce pass, Baseball pass.*

e. Teknik Dasar Permainan Bola Kecil (*Softball*)

1) Melempar dan menangkap bola

Menurut Syarifudin (2016:50) lempar tangkap bola adalah “Melempar bola dengan mengayunkan tangan kanan, bersamaan dengan melangkahakan kaki ke depan beserta badan ikut menghantarkan bola”. Teknik menangkap bola menurut Syarifudin (2016:50) : berdiri dengan posisi kaki selebar bahu , pandangan lurus ke arah datangnya bola, bola ditangkap tangan yang memakai *glove* lalu dipindahkan ke tangan kanan untuk dilempar.

2) Lemparan sajian (*pitching*)

Menurut Syarifudin (2016:50) dalam melakukan lemparan sajian dapat dilakukan sebagai berikut : Bola dipegang dengan satu tangan, posisi tubuh menghadap ke arah *batter* (pemukul), posisi tangan harus berada di bawah pinggang, ayunan tangan sambil melangkahakan kaki ke depan kearah *batter*. Gerakan lemparan tidak boleh terputus-putus, *Pitcher* hanya punya waktu 20 detik untuk lemparan berikutnya.



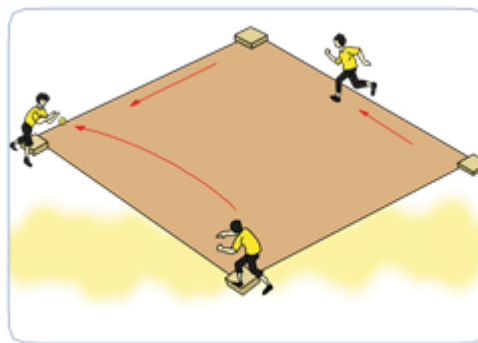
Gambar 4 Posisi badan saat akan melempar bola
(Sumber : Syarifudin, 2016:57)



Gambar 5. Posisi badan saat akan melepaskan bola
(Sumber : Syarifudin, 2016:57)

3) Berlari menuju base

Menurut Syarifudin (2016:50) “Pemukul yang telah berhasil melakukan pukulannya segera berlari menuju *base* 1 dan selanjutnya, jika masih memungkinkan, menuju ke *base* 2 dan seterusnya”.



Gambar 6. Berlari ke *base*
(Sumber : Syarifudin, 2016:57)

e. Teknik Dasar Dalam Permainan Bulu Tangkis

1) Servis

Menurut Syarifudin (2016: 61) “*service* dalam permainan bulutangkis dibagi menjadi beberapa teknik yaitu servis *forehand* dan *backhand*”. Pada latihan servis pendek *forehand* dan *backhand* dilakukan secara berpasangan atau kelompok kemudian yang sudah melakukan servis berpindah tempat. Latihan ini menanamkan nilai kerja sama, keberanian, dan sportivitas.

2) Pukulan

Menurut Syarifudin (2016: 61) “Untuk mempelajari cara pukulan *forehand* dan *backhand* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana seperti melambungkan kok dan memukul secara bergantian”. Latihan tersebut bisa dilakukan secara berpasangan dan kelompok. Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

f. Teknik Dasar Dalam Atletik (Jalan Cepat)

Menurut Wiradiharja (2016: 81) “Teknik dasar dalam melakukan jalan cepat adalah teknik dasar awalan dan gerakan kaki”, kedua teknik tersebut diajarkan paling awal dalam melakukan jalan cepat. Dalam teknik dasar awalan tubuh berdiri siap melangkah, badan condong kedepan, langkahkan kaki ke depan, dan pandangan lurus ke depan. Dalam teknik gerakan kaki dorong kaki kebelakang dari tumit, gerak kaki mendarat bukan melompat, dan bahu rileks.

g. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

Menurut Wiradiharja (2016: 84) “Lari adalah bergerak dari satu titik ke titik lainnya dengan cepat”. Untuk mempelajari cara lari jarak pendek dilakukan sesuai dengan teknik berdasarkan Wiradiharja (2016:84) berikut :

1) Keterampilan *start jongkok*, terdiri dari :

- a) Aba-aba "Bersedia" : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu;
- b) Aba-aba "Siap" : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
- c) Aba-aba "Ya" : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).

2) Teknik gerakan kaki lari jarak pendek

- a) Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- b) Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terlentang lurus.
- c) Dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- d) Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung kaki dengan lutut agak menekuk.

3) Teknik gerakan ayunan lengan

- a) Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- b) Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.

4) Teknik posisi badan

- a) Saat lari rileks dengan kepala segaris punggung.
- b) Pandangan ke depan.
- c) Badan condong ke depan.

5) Teknik *finish* lari jarak pendek, terdiri dari :

- a) Berlari secepatnya melalui garis *finish* tanpa mengubah sikap lari;
- b) Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang;
- c) Menjatuhkan/membungkukan salah satu bahu ke depan.

h. Teknik Dasar Tolak Peluru

Menurut Wiradiharja (2016: 90) “Untuk mempelajari cara tolak peluru perlu dilakukan teknik dasar seperti memegang peluru, menolak peluru, dan gerakan akhiran”. Dan berikut teknik dasar dalam tolak peluru menurut Wiradihajat (2016: 90) :

1) Memegang Peluru

- a) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas
- b) Jari-jari diregangkan
- c) Jari kelingking dan ibu jari di samping peluru

2) Menolak Peluru

- a) Berdiri tegak pada kaki tangan membelakangi arah gerakan
- b) Rendahkan lutut kaki kanan, lanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus kearah tolakan
- c) Lepaskan peluru dan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan

i. Teknik Dasar Lompat Jauh

Menurut Wiradiharja (2016: 104) “Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya”. Setelah bertumpu (kaki terkuat), maka kaki yang satunya segera diayunkan ke depan atas dengan sikap lutut ditekuk sewajarnya. Kemudian kaki kiri segera menyusul diangkat dan pada saat mencapai titik tinggi, posisi tubuh seperti berjalan. Selanjutnya, kedua kaki dan tangan diluruskan ke depan, badan condong ke depan pula untuk siap melakukan pendaratan.

j. Variasi dan Kombinasi Teknik Pencak Silat

Menurut Roji (2017: 175) “Dalam melakukan pembelajaran pencak silat harus melakukan beberapa teknik gerakan seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan lainnya” dan berikut beberapa gerak dasar pencak silat menurut Roji (2017: 175) :

1) Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan

Dapat dilakukan sebagai berikut.

a) Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut 90°.

b) Pelaksanaan

(1)Rendahkan kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan dipukulkan ke depan.

(2)Langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan lengan kanan menyikut ke samping, lakukan dengan gerakan yang sama ke samping kiri.

2) Variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan depan dan tendangan

a) Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada, kedua tumit dirapatkan, dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut 90°.

b) Pelaksanaan

(1)Kaki kanan dilangkahkan ke kanan bersamaan dengan memukulkan tangan kanan, lengan lurus ke depan, disikukan ke belakang dan kembali dipukul ke depan.

(2)Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan.

Kembali pada posisi awal

3) Variasi teknik dasar tangkisan satu tangan, langkah, dan kuda- kuda

- a) Tangkisan luar
- b) Tangkisan dalam
- c) Tangkisan atas
- d) Tangkisan bawah
- e) Tangkisan siku dalam

4) Pembelajaran variasi gerak dasar tangkisan satu tangan dengan siku, langkah, dan kuda-kuda

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat adalah:

- a) Olahraga,
- b) kesenian,
- c) beladiri,
- d) pendidikan mental kerokhanian,
- e) persaudaraan menuju persatuan.

Olahraga bela diri pencak silat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan di tingkat Asean, Asia, dan kejuaraan dunia. Pertandingan pencak silat mulai dilaksanakan secara nasional dan dimasukkan dalam acara Pekan Olahraga Nasional (PON) pada PON ke VIII di Jakarta pada tahun 1973.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan yang berkaitan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ibnu Sholihin dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas XI Terhadap Permainan Bola Voli di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan Tahun Ajaran 2016/2017” penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas XI terhadap permainan bola voli di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan tahun ajaran 2016/2017 berada pada kategori sangat tinggi sebesar 3,29% (3 siswa), kategori tinggi sebesar 34,06% (31 siswa), kategori sedang sebesar 36,26% (33 siswa), kategori rendah sebesar 20,87% (19 siswa), dan kategori sangat rendah sebesar 5,49% (5 siswa).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rachman Tia Fitrianto dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru Penjasorkes Terhadap Materi Pencak Silat di Smp Negeri Se-Kota Purbalingga” menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru penjasorkes

terhadap materi pencak silat di SMP Negeri se- Kota Purbalingga dengan kategori “sangat rendah” sebesar 3,33% (1 guru), “rendah” sebesar 60,00% (18 guru), “tinggi” sebesar 36,67% (11 guru), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 guru).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rohma Anjarwati dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VIII Terhadap Materi Beladiri Pencak Silat Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP NEGERI 1 SEWON Kabupaten Bantul” menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap materi beladiri pencak silat pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Sewon berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 58,10% (25 siswa), “tinggi” sebesar 41,90% (18 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 siswa).

D. Kerangka Berpikir

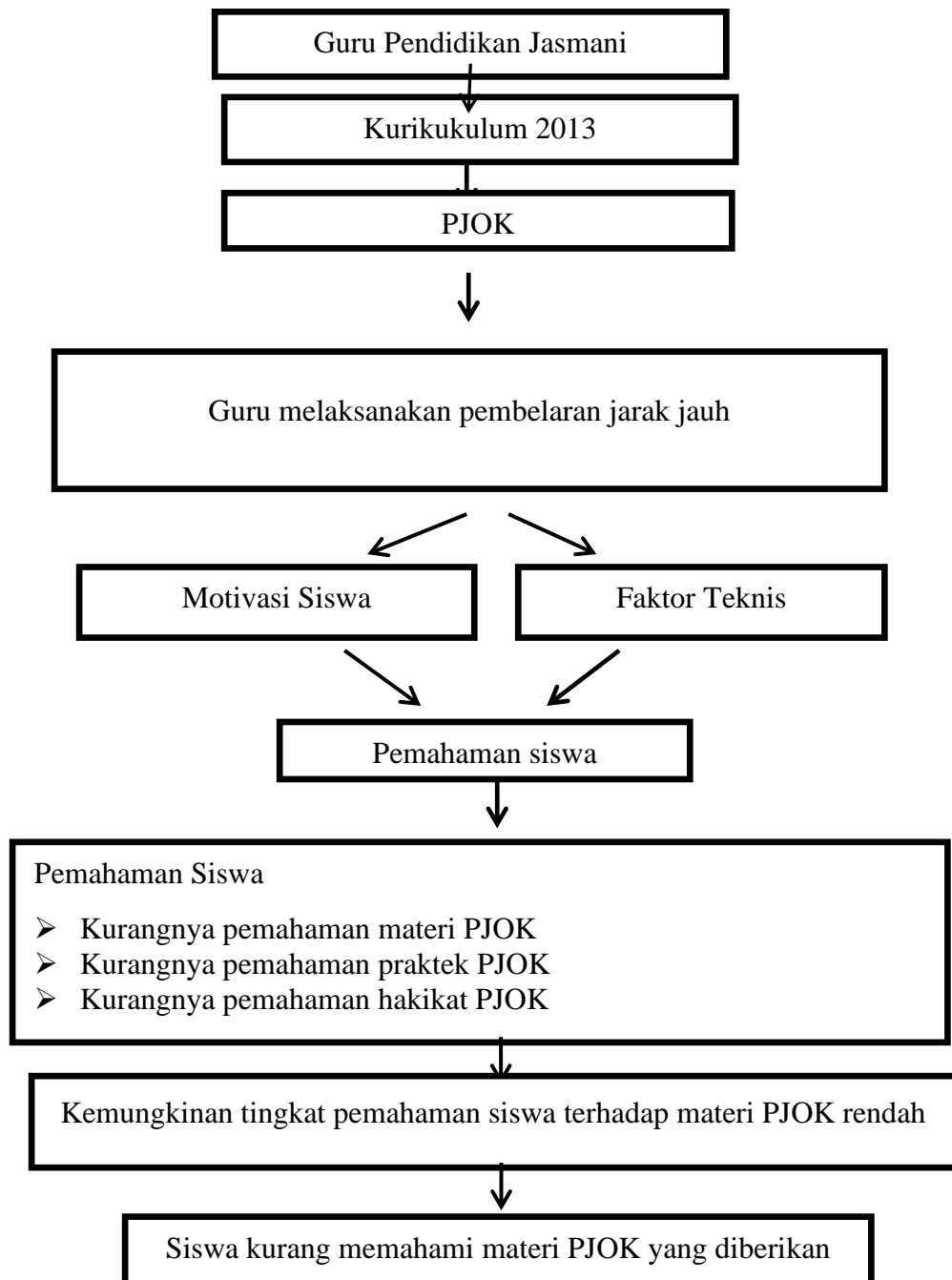
Untuk menunjang pembelajaran jarak jauh (PJJ) harus ada kerjasama yang bagus antara guru dan siswa. Guru sebagai sumber harus bisa menyampaikan pembelajaran secara kreatif, dengan berbagi cara dan metode sehingga siswa dapat menerima materi yang diberikan walau hanya melalui penjelasan tidak langsung. Guru juga harus memberikan siswa ruang untuk bertanya dan berkeluh kesah tentang setiap pembelajaran yang diberikan.

Begitupun siswa sebagai objek yang melaksanakan pembelajaran, keadaan siswa sangat berpengaruh terhadap tercapainya tujuan pembelajaran. Siswa

harus mempunyai motivasi dan kondisi yang mendukung untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh ini. Sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai.

Selain kedua faktor tersebut terdapat faktor teknis juga yang perlu diperhatikan. Seperti terjangkaunya internet, tersedianya kuota, dan alat pembelajaran seperti hp dan laptop sangat membantu kelancaran dari berjalanya pembelajaran jarak jauh ini.

Bagan kerangka berpikir dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 7. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2007: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Suharsimi Arikunto (2006: 152) menyatakan bahwa metode survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes.

Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Pundong yang beralamat di Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta Telp (0274) 6464110. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek ataupun yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:80).

Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pundong yang diuraikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	X MIPA 1	33
2.	X MIPA 2	33
3.	X MIPA 3	34
4.	X IPS 1	37
5.	X IPS 2	34
6.	X IPS 3	34
Jumlah Siswa		205

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017: 81) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *proportionate random sampling*. Sugiyono (2017: 82) menyatakan bahwa *proportionate random sampling* adalah pengambilan sampel yang digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen berstrata secara proposional. Adapun cara dalam pengambilan sampel ini yaitu:

- Cara undian adalah pengambilan sampel dengan cara memberikan kesempatan kepada setiap individu untuk menjadi anggota sampel.
- Cara ordinal adalah cara pengambilan sampel dengan cara kelipatan dari sampel sebelumnya, misalkan kelipatan dua, kelipatan tiga, dan seterusnya.
- Cara randomisasi adalah pengambilan sampling melalui tabel bilangan random.

Menurut Suharsimi Arikunto (2008: 116) dalam menentukan pengambilan sampel adalah apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga

penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung sedikit banyaknya dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya dana.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti untuk peneliti yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar hasilnya akan lebih baik.

Pada pengambilan sampel penelitian ini menggunakan presentase 35% dari jumlah keseluruhan populasi 205 dapat diambil sejumlah sampel yang diuraikan dalam tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah	Sampel
1.	X MIPA 1	33	12
2.	X MIPA 2	33	12
3.	X MIPA 3	34	12
4.	X IPS 1	37	13
5.	X IPS 2	34	12
6.	X IPS 3	34	12
Jumlah Siswa		205	73

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel penelitian ini yaitu “Tingkat Pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong” dengan pengertian bahwa tingkat kemampuan seseorang yang dapat memahami suatu konsep, serta fakta yang diketahuinya. Gambaran tentang aspek kemampuan pemahaman siswa

terhadap pembelajaran daring PJOK yang dimaksud adalah skor yang diperoleh siswa dalam menjawab kuesioner yang berisi pernyataan tentang materi PJOK yang terdapat penjelasan tentang materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang dalam kali ini dengan faktor bola besar, bola kecil, atletik, dan pencak silat.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2010: 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 penelitian ini tes yang digunakan adalah tes pilihan ganda. Mahmud (2011: 185-186) menyatakan bahwa “tes” adalah rangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.

d. Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Arikunto (2010: 167) menjelaskan langkah-langkah cara dalam penyusunan tes, urutan langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- c. Merumuskan tujuan intruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d. Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.
- e. Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.
- f. Menuliskan butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Mardapi (2008: 88), menyatakan bahwa terdapat beberapa langkah yang perlu ditempuh dalam mengembangkan tes, yaitu:

- a. Menyusun spesifikasi tes

Penyusunan spesifikasi tes mencakup kegiatan berikut ini:

- 1) Menentukan tujuan tes

Dalam penelitian ini tujuan tes untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga, kesehatan, dan aktivitas pengembang pada mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul.

- 2) Menyusun kisi-kisi.

Mardapi (2008: 90), menyatakan bahwa kisi-kisi merupakan tabel matrik yang berisi spesifikasi soal yang akan dibuat. Kisi-kisi merupakan acuan bagi penulis soal. Matrik kisi-kisi terdiri dari dua jalur, yaitu kolom dan baris.

3) Menentukan bentuk tes

Mardapi (2008: 91), menyatakan bahwa pemilihan bentuk tes yang tepat ditentukan oleh tujuan tes, jumlah peserta tes, waktu yang tersedia untuk memeriksa tes, cakupan materi tes, dan karakteristik yang diujikan. Bentuk tes objektif pilihan ganda sangat tepat digunakan bila jumlah peserta tes banyak, waktu koreksi singkat, dan cakupan materi yang diujikan banyak. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah tes pilihan ganda dengan 5 alternatif pilihan jawaban.

4) Menentukan panjang tes

Mardapi (2008: 92), menyatakan bahwa penentuan panjang tes berdasarkan pada cakupan materi ujian dan kelelahan peserta tes. Penentuan panjang tes berdasarkan pengalaman saat melakukan tes. Pada umumnya waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tes bentuk pilihan ganda adalah 2 sampai 3 menit untuk setiap butir soal.

b. Menulis soal tes

Mardapi (2008: 93), menyatakan bahwa pedoman utama pembuatan tes bentuk pilihan ganda adalah pokok soal jelas, pilihan jawaban homogen, panjang kalimat pilihan jawaban relatif sama, tidak ada petunjuk jawaban benar, hindari menggunakan jawaban semua benar atau semua salah, pilihan jawaban angka diurutkan, semua pilihan jawaban logis, jangan menggunakan tanda negatif,

kalimat yang digunakan sesuai, bahasa yang digunakan baku, dan letak pilihan jawaban benar ditentukan secara acak.

c. Menelaah soal tes

Setelah soal dibuat, perlu dilakukan telaah atas soal tersebut. Hal ini dilakukan untuk memperbaiki soal jika ternyata dalam pembuatannya masih ditemukan kekurangan atau kesalahan.

d. Melakukan uji coba tes

Uji coba ini dapat digunakan sebagai sarana memperoleh data empirik tentang tingkat kebaikan soal yang telah disusun.

e. Menganalisis butir soal

Melalui analisis butir soal dapat diketahui tingkat kesukaran butir soal, daya pembeda.

f. Memperbaiki tes

Perbaikan ini dilakukan apabila masih terdapat butir-butir soal yang belum baik. Ada kemungkinan beberapa soal sudah baik sehingga tidak perlu revisi, beberapa butir perlu direvisi, dan beberapa yang lainnya mungkin harus dibuang karena tidak memenuhi standar kualitas yang diharapkan.

g. Menyusun tes

Setelah dianalisis dan diperbaiki, kemudian semua butir soal disusun dengan hati-hati menjadi kesatuan soal tes yang terpadu.

h. Melaksanakan tes dan menafsirkan hasil tes

Sebelumnya, peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment*. Dosen validasi dalam penelitian ini yaitu Bapak Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or dan Bapak

Alfonsus Maria Bandi Utama, M.Pd. Kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir	Σ
Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan, dan Aktivitas Pengembang Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul	Permainan Bola Besar	Sepak Bola		
		Prinsip dasar menggiring bola	1, 5	2
		Tendangan bola jarak pendek dan jarak jauh	2, 4	2
		Teknik menghentikan bola <i>stopping & controlling</i>	3	1
		Bola Voli		
		Teknik menerima dan melakukan servis	6, 9, 10	3
		Teknik passing dan blocking	7,8	2
		Teknik melakukan servis	9, 10	
		Bola Basket		
		Teknik melakukan passing	11, 12	2
	Teknik melakukan shooting	13, 15	2	
	Teknik menggiring bola	14	1	
	Permainan Bola Kecil	Softball		
		Urutan permainan dan istilah dalam softball	16, 17	2
		Bulutangkis		
Teknik melakukan servis		18	1	
Teknik netting dan smash		19, 20	2	

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir	Σ	
		Tenis Meja			
		Permainan single dan teknik servis	21, 22	2	
	Atletik	Jalan Cepat			
		Pelanggaran dalam jalan cepat	23	1	
		Lari Jarak Pendek			
		Posisi tubuh saat aba-aba “bersedia” dan “finish”	24, 25	2	
		Tolak Peluru			
		Teknik dasar memegang dan melempar	26, 27	2	
		Lompat Jauh			
		Urutan teknik lompat jauh	28	1	
		Lompat Tinggi			
		Istilah lain dari gaya straddle	29	1	
		Bela diri	Pencak Silat		
	Posisi persiapan		30	1	
	Teknik menendang		31, 33, 34	3	
	Teknik menangkis		32	1	
	Unsur dalam pencak silat		35	1	
	Jumlah			35	35

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Arikunto (2006: 96) menyatakan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan sesuatu instrumen. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2006: 46). Perhitungan menggunakan SPSS 16. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Penelitian ini melakukan uji validasi instrument dengan menggunakan rumus korelasi *Product*

Moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

x = skor butir

y = skor total

n = banyaknya subjek

(Sumber: Arikunto, 2006)

Pada penelitian ini peneliti menguji validitas menggunakan teknik *one shot*. Berdasarkan hasil validitas yang dilakukan sebanyak 35 butir terbukti valid. Hasil uji validitas instrument pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Validitas Instrumen

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
VAR00001	41.1233	65.276	.332	Valid
VAR00002	41.6712	63.113	.295	Valid
VAR00003	41.3014	62.991	.321	Valid
VAR00004	41.4247	63.470	.432	Valid
VAR00005	41.1370	64.620	.447	Valid
VAR00006	41.0822	65.076	.490	Valid
VAR00007	41.0959	64.755	.449	Valid
VAR00008	41.0274	65.527	.401	Valid
VAR00009	41.0685	64.454	.254	Valid
VAR00010	41.1096	65.377	.416	Valid
VAR00011	41.5068	63.420	.235	Valid
VAR00012	41.2055	62.832	.397	Valid
VAR00013	41.3562	63.288	.265	Valid
VAR00014	41.4521	63.862	.380	Valid
VAR00015	41.4795	63.031	.284	Valid
VAR00016	41.3425	63.284	.269	Valid
VAR00017	41.3973	63.965	.371	Valid
VAR00018	41.3425	63.284	.269	Valid
VAR00019	41.4521	65.196	.313	Valid
VAR00020	41.4384	63.639	.309	Valid
VAR00021	41.3973	63.076	.286	Valid
VAR00022	41.4247	63.359	.246	Valid
VAR00023	41.6301	65.514	.425	Valid
VAR00024	41.5479	64.140	.345	Valid
VAR00025	41.6164	63.629	.416	Valid
VAR00026	41.5205	63.864	.379	Valid
VAR00027	41.6164	62.462	.369	Valid
VAR00028	41.4932	63.365	.242	Valid
VAR00029	41.5342	64.697	.375	Valid
VAR00030	41.5068	62.809	.312	Valid
VAR00031	41.5753	62.803	.317	Valid
VAR00032	41.5342	63.086	.278	Valid
VAR00033	41.5205	64.420	.309	Valid
VAR00034	41.5479	64.696	.376	Valid
VAR00035	41.5205	63.864	.379	Valid
Total	21.0000	16.389	1.000	.568

Keterangan:

$r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}} (df = 73-1 = 72) = 0,229$

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa 35 butir menunjukkan valid, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sehingga tidak ada perubahan kisi-kisi instrument penelitian.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

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: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Uji keandalan instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* menurut (Arikunto, 2006: 47).

Tabel 6. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.768	35

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan yaitu dengan pemberian instrumen soal tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas.
- b. Peneliti mencari data siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul
- c. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

H. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 83).

Dengan tahapan menyebarkan kuesioner kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pundong yang telah terpilih menjadi sampel. Kemudian mengumpulkan data dan mengolah data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 16. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase sesuai dengan rumus dari Sudijono (2011: 43) sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

p = persentase

f = frekuensi

N= Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

Untuk mengelompokkan berdasar kategori, Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk histogram. Pengkategorian disusun dalam 4 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah Suharsimi Arikunto (2010: 207).

Menentukan interval menggunakan rumus dari Arikunto (2010: 207) pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Standar Kriteria Objek

No	Interval	Kategori
1.	76-100	Sangat Tinggi
2.	51-75	Tinggi
3.	26-50	Rendah
4.	0-25	Sangat Rendah

Rumusan yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner, jika Benar nilai 1 dan jika salah nilai 0 (Suharsimi Arikunto, 2013: 37), yaitu:

$$presentase = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong, yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 35 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, dan beladiri. Hasil analisis disajikan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong didapat skor terendah (*minimum*) 25,71, skor tertinggi (*maksimum*) 88,57, rerata (*mean*) 60,00, nilai tengah (*median*) 60,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60,00, *standar deviasi* (SD) 11,57. Hasil selengkapnya pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong

Statistik	
<i>N</i>	73
<i>Mean</i>	60.00
<i>Median</i>	60.00
<i>Mode</i>	62.86
<i>Std, Deviation</i>	11.57
<i>Minimum</i>	25.71
<i>Maximum</i>	88.57

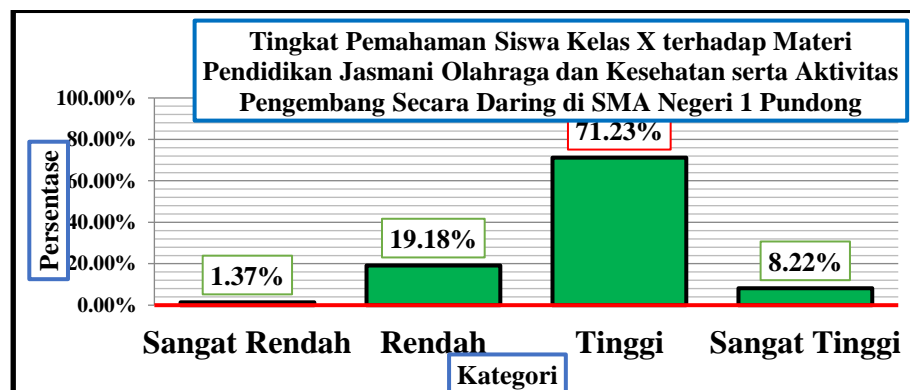
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta

aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Sangat Tinggi	6	8.22%
2	51-75	Tinggi	52	71.23%
3	26-50	Rendah	14	19.18%
4	0-25	Sangat Rendah	1	1.37%
Jumlah			73	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan, dan Aktivitas Pengembang pada Mata Pelajaran PJOK Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi Pendidikan jasmani olahraga, kesehatan, dan aktivitas pengembang pada mata pelajaran PJOK secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,37% (1 siswa), “rendah” sebesar 19,18% (14 siswa), “tinggi” sebesar 71,23% (52 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 8,22% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 60,00, tingkat pengetahuan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul tentang masuk dalam kategori tinggi.

1. Faktor Permainan Bola Besar

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong didapat skor terendah (*minimum*) 46,67, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 73,06, nilai tengah (*median*) 73,33, nilai yang sering muncul (*mode*) 73,33, *standar deviasi* (SD) 13,76. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Besar

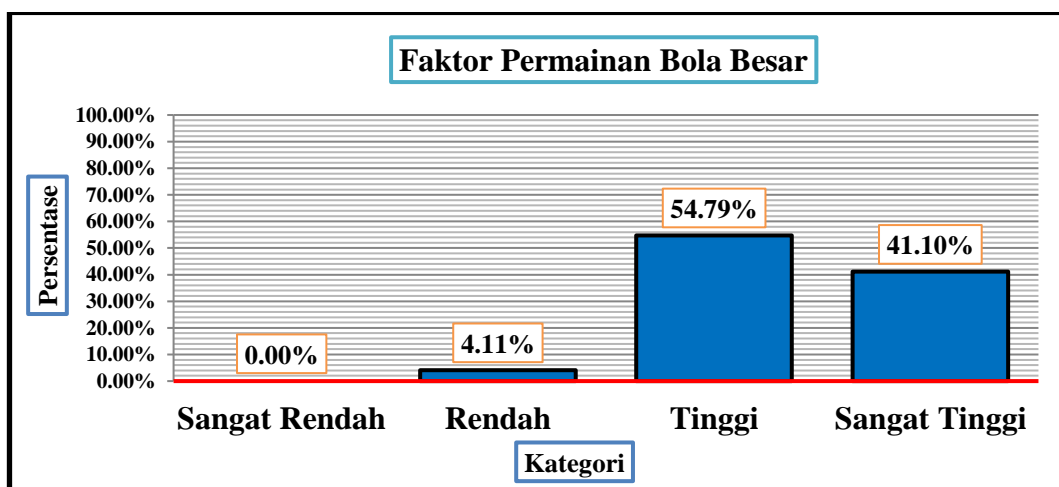
Statistik	
<i>N</i>	73
<i>Mean</i>	73.06
<i>Median</i>	73.33
<i>Mode</i>	73.33 ^a
<i>Std, Deviation</i>	13.76
<i>Minimum</i>	46.67
<i>Maximum</i>	100.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola besar secara daring di SMA Negeri 1 Pundong disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Faktor Permainan Bola Besar

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Sangat Tinggi	30	41.10%
2	51-75	Tinggi	40	54.79%
3	26-50	Rendah	3	4.11%
4	0-25	Sangat Rendah	0	0.00%
Jumlah			73	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola besar secara daring di SMA Negeri 1 Pundong dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Besar

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 39 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola besar secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar

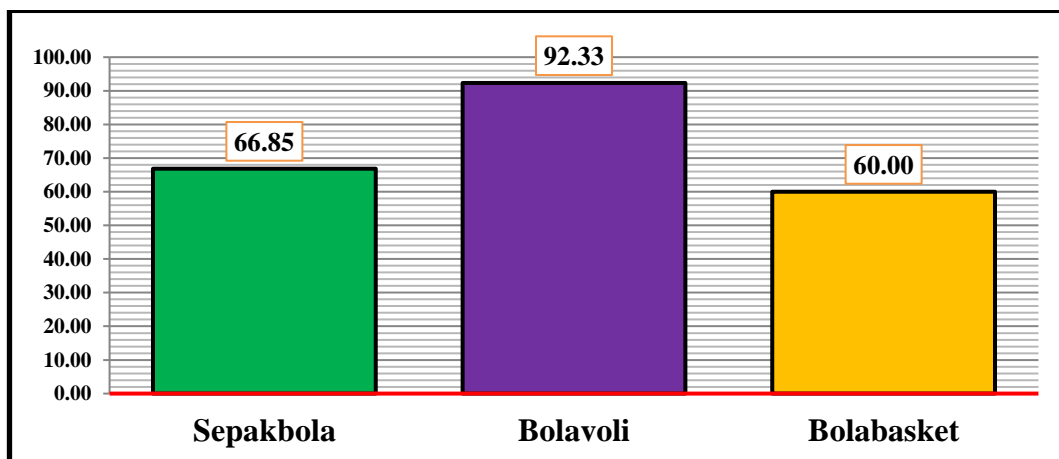
0,00% (0 siswa), “rendah” sebesar 4,11% (3 siswa), “tinggi” sebesar 54,79% (40 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 41,10% (30 siswa).

Tingkat pemahaman berdasarkan faktor permainan bola besar terdiri atas sepakbola, bola voli, dan bola basket, hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Besar terdiri Atas Sepakbola, Bola Voli, dan Bola Basket

Statistik	Sepakbola	Bola Voli	Bola Basket
<i>N</i>	73	73	73
<i>Mean</i>	66.85	92.33	60.00
<i>Median</i>	60.00	100.00	60.00
<i>Mode</i>	60.00	100.00	80.00
<i>Std, Deviation</i>	21.14	13.59	27.08
<i>Minimum</i>	20.00	40.00	0.00
<i>Maximum</i>	100.00	100.00	100.00

Berdasarkan tabel 12 tersebut di atas, tingkat pemahaman berdasarkan faktor permainan bola besar terdiri atas sepakbola, bola voli, dan bola basket dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Besar terdiri Atas Sepakbola, Bola Voli, dan Bola Basket

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola besar secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul pada olahraga sepak bola rata-rata sebesar 66,85 masuk kategori tinggi, bola voli sebesar 92,33 masuk kategori sangat tinggi, dan bola basket sebesar 60,00 masuk kategori tinggi.

Analisis tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola besar secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul untuk tiap butir disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Persentase Butir Faktor Permainan Bola Besar

Faktor Permainan Bola Besar	Nomor Butir	Persentase Jawaban	
		Benar	Salah
Sepakbola	1	87.67	12.33
	2	32.88	67.12
	3	69.86	30.14
	4	57.53	42.47
	5	86.3	13.7
Bolavoli	6	91.78	8.22
	7	90.41	9.59
	8	97.26	2.74
	9	93.15	6.85
	10	89.04	10.96
Bolabasket	11	49.32	50.68
	12	79.45	20.55
	13	64.38	35.62
	14	54.79	45.21
	15	52.05	47.95

Berdasarkan tabel 12 di atas, bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 8 persentase sebesar 97,26%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 2 hanya sebesar 32,88%.

2. Faktor Permainan Bola Kecil

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola kecil secara daring di SMA Negeri 1 Pundong didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 60,08, nilai tengah (*median*) 57,14, nilai yang sering muncul (*mode*) 57,14, *standar deviasi* (SD) 20,47. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Kecil

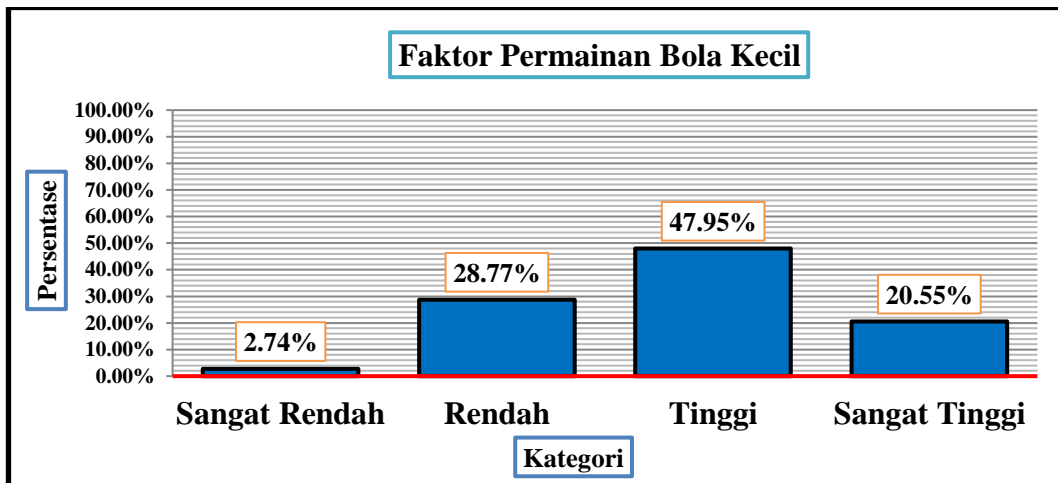
Statistik	
<i>N</i>	73
<i>Mean</i>	60.08
<i>Median</i>	57.14
<i>Mode</i>	57.14
<i>Std, Deviation</i>	20.47
<i>Minimum</i>	0.00
<i>Maximum</i>	100.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola kecil secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Permainan Bola Kecil

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Sangat Tinggi	15	20.55%
2	51-75	Tinggi	35	47.95%
3	26-50	Rendah	21	28.77%
4	0-25	Sangat Rendah	2	2.74%
Jumlah			73	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola kecil secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Kecil

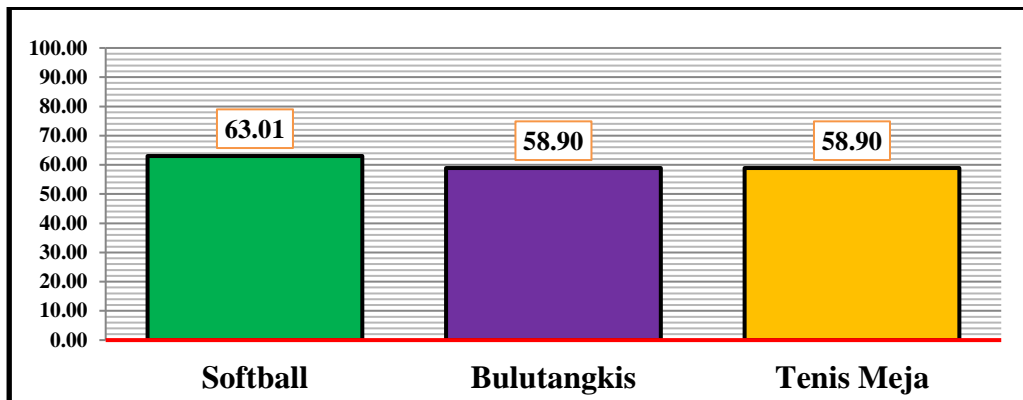
Berdasarkan tabel 15 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola kecil secara daring di SMA Negeri 1 Pundong berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2,74% (2 siswa), “rendah” sebesar 28,77% (21 siswa), “tinggi” sebesar 47,95% (35 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 20,55% (15 siswa).

Tingkat pemahaman berdasarkan faktor permainan bola kecil terdiri atas *softball*, bulutangkis, dan tenis meja, hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 16. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Kecil terdiri Atas *Softball*, Bulutangkis, dan Tenis Meja

Statistik	<i>Softball</i>	Bulutangkis	Tenis Meja
<i>N</i>	73	73	73
<i>Mean</i>	63.01	58.90	58.90
<i>Median</i>	50.00	66.67	50.00
<i>Mode</i>	100.00	66.67	50.00
<i>Std. Deviation</i>	37.29	29.67	34.70
<i>Minimum</i>	0.00	0.00	0.00
<i>Maximum</i>	100.00	100.00	100.00

Berdasarkan tabel 16 tersebut di atas, tingkat pemahaman berdasarkan faktor permainan bola kecil terdiri atas *softball*, bulutangkis, dan tenis meja dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Kecil *Softball*, Bulutangkis, dan Tenis Meja

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola kecil secara daring di SMA Negeri 1 Pundong pada olahraga *softball* rata-rata sebesar 63,01 masuk kategori tinggi, bulutangkis sebesar 58,90 masuk kategori tinggi, dan tenis meja sebesar 58,90 masuk kategori tinggi. Analisis tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola kecil untuk tiap butir disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Persentase Butir Faktor Permainan Bola Kecil

Faktor Permainan Bola Kecil	Nomor Butir	Persentase Jawaban	
		Benar	Salah
<i>Softball</i>	16	65.75	34.25
	17	60.27	39.73
Bulutangkis	18	65.75	34.25
	19	54.79	45.21
	20	56.16	43.84
Tenis Meja	21	60.27	39.73
	22	57.53	42.47

Berdasarkan tabel 17, persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 16 dan 18 dengan persentase sebesar 65,75%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 19 hanya sebesar 54,79%.

3. Faktor Atletik

Deskriptif statistik tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap atletik secara daring di SMA Negeri 1 Pundong didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 85,71, rerata (*mean*) 43,44, nilai tengah (*median*) 42,86, nilai yang sering muncul (*mode*) 28,57, *standar deviasi* (SD) 20,95. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Faktor Atletik

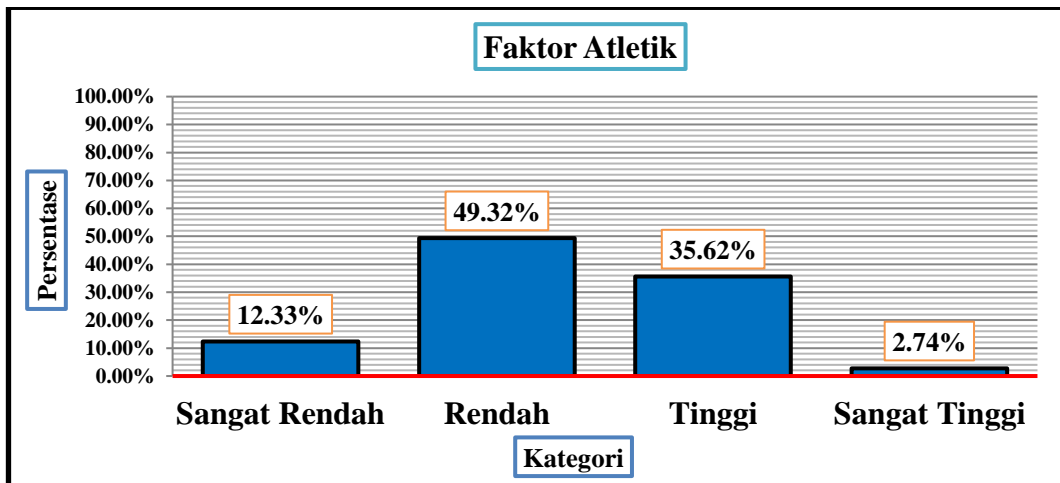
Statistik	
<i>N</i>	73
<i>Mean</i>	43.44
<i>Median</i>	42.86
<i>Mode</i>	28.57
<i>Std, Deviation</i>	20.95
<i>Minimum</i>	0.00
<i>Maximum</i>	85.71

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap atletik secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Norma Penilaian Faktor Atletik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Sangat Tinggi	2	2.74%
2	51-75	Tinggi	26	35.62%
3	26-50	Rendah	36	49.32%
4	0-25	Sangat Rendah	9	12.33%
Jumlah			73	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 19 tersebut di atas, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap atletik secara daring di SMA Negeri 1 Pundong disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



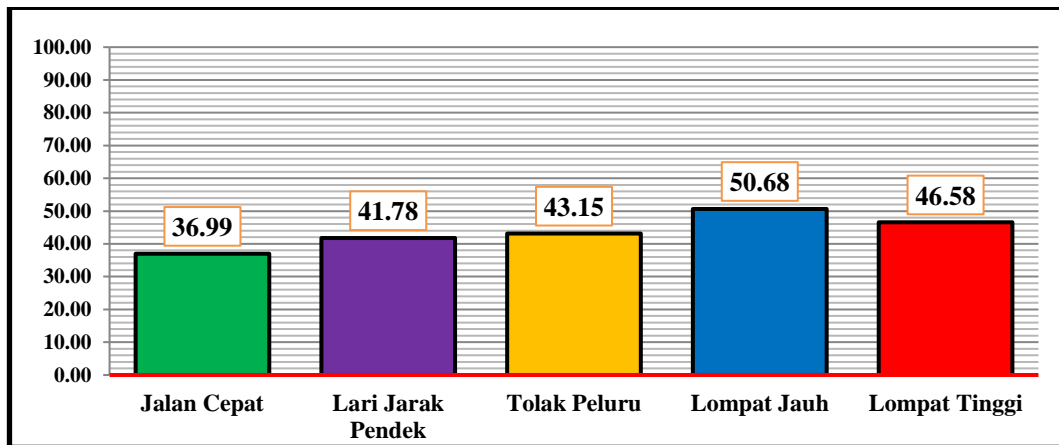
Gambar 13. Diagram Batang Faktor Atletik

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap atletik secara daring di SMA Negeri 1 Pundong berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 12,33% (9 siswa), “rendah” sebesar 49,32% (36 siswa), “tinggi” sebesar 35,62% (26 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 2,74% (2 siswa). Dan berikut penjelasan faktor atletik berdasarkan kecabangan

Tabel 20. Deskriptif Statistik Faktor Atletik terdiri Atas Jalan Cepat, Lari Jarak Pendek, Tolak Peluru, Lompat Jauh, dan Lompat Tinggi

Statistik	Jalan Cepat	Lari Jarak Pendek	Lompat Jauh	Tolak Peluru	Lompat Tinggi
<i>N</i>	73	73	73	73	73
<i>Mean</i>	36.99	41.78	43.15	50.68	46.58
<i>Median</i>	0.00	50.00	50.00	100.00	0.00
<i>Mode</i>	0.00	50.00	0.00	100.00	0.00
<i>Std. Deviation</i>	48.61	33.35	40.24	50.34	50.23
<i>Minimum</i>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<i>Maximum</i>	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00

Berdasarkan tabel 20 tersebut di atas, tingkat pemahaman berdasarkan faktor atletik terdiri atas jalan cepat, lari jarak pendek, tolak peluru, lompat jauh, dan lompat tinggi dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Faktor Atletik terdiri Atas Jalan Cepat, Lari Jarak Pendek, Tolak Peluru, Lompat Jauh, dan Lompat Tinggi

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap atletik secara daring di SMA Negeri 1 Pundong pada nomor jalan cepat rata-rata sebesar 36,99 masuk kategori rendah, lari jarak pendek sebesar 41,78 masuk kategori rendah, tolak peluru sebesar 43,15 masuk kategori rendah, lompat jauh sebesar 50,68 masuk kategori rendah, dan lompat tinggi sebesar 46,58 masuk kategori rendah.

Analisis tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap atletik secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul untuk tiap butir sebagai berikut:

Tabel 21. Persentase Butir Faktor Aletik

Faktor Aletik	Nomor Butir	Persentase Jawaban	
		Benar	Salah
Jalan Cepat	23	36.99	63.01
Lari Jarak Pendek	24	45.21	54.79
	25	38.36	61.64
Lompat Jauh	26	47.95	52.05
	27	38.36	61.64
Tolak Peluru	28	50.68	49.32
Lompat Tinggi	29	46.58	53.42

Berdasarkan tabel 21 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 28 dengan persentase sebesar 50,68%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 23 hanya sebesar 36,99%.

4. Faktor Beladiri

Deskriptif statistik tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap beladiri secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 46,58, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 33,33, *standar deviasi* (SD) 25,30. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Deskriptif Statistik Faktor Beladiri

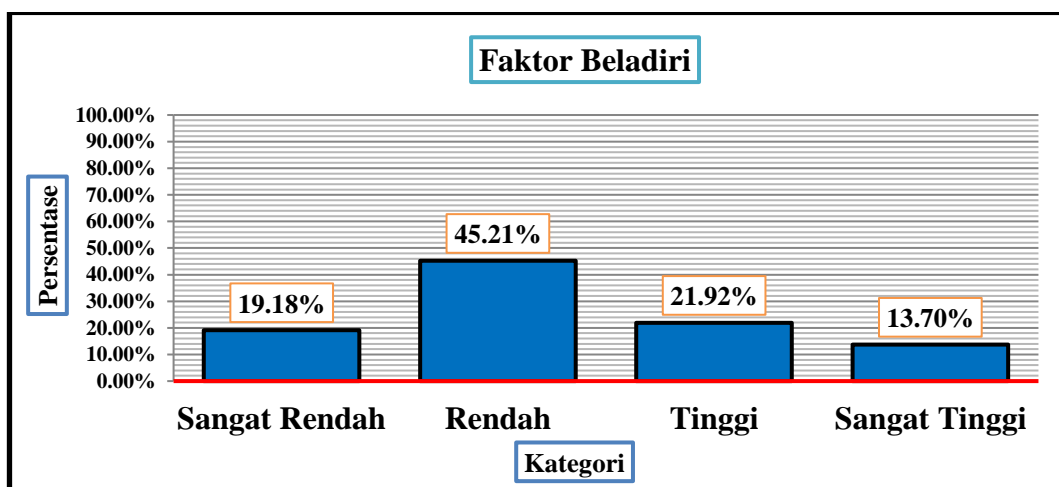
Statistik	
<i>N</i>	73
<i>Mean</i>	46.58
<i>Median</i>	50.00
<i>Mode</i>	33.33
<i>Std, Deviation</i>	25.30
<i>Minimum</i>	0.00
<i>Maximum</i>	100.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap beladiri secara daring di SMA Negeri 1 Pundong disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Norma Penilaian Faktor Beladiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76-100	Sangat Tinggi	10	13.70%
2	51-75	Tinggi	16	21.92%
3	26-50	Rendah	33	45.21%
4	0-25	Sangat Rendah	14	19.18%
Jumlah			73	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 23 tersebut di atas, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap beladiri secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Faktor Beladiri

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap beladiri secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 19,18% (14 siswa), “rendah” sebesar 45,21% (33 siswa), “tinggi” sebesar 21,92% (16 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 13,70% (10 siswa).

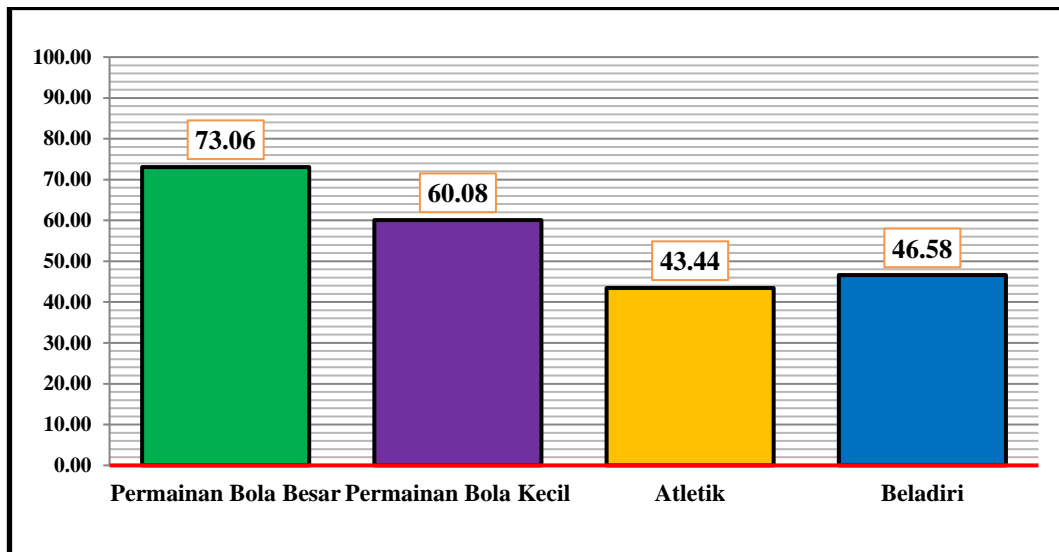
Analisis tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap beladiri secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul untuk tiap butir disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Persentase Butir Faktor Beladiri

Beladiri	Nomor Butir	Persentase Jawaban	
		Benar	Salah
Pencak Silat	30	49.32	50.68
	31	42.47	57.53
	32	46.58	53.42
	33	47.95	52.05
	34	45.21	54.79
	35	47.95	52.05

Berdasarkan tabel 24 di atas, bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 30 persentase sebesar 49,32%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 31 hanya sebesar 57,53%.

Rangkuman tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi permainan, olahraga, dan aktivitas pengembang pada mata pelajaran PJOK secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul, berdasarkan faktor permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, dan beladiri disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Rangkuman Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembang Secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong

Berdasarkan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi permainan, olahraga, dan aktivitas pengembang pada mata pelajaran PJOK secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul, berdasarkan faktor permainan bola besar sebesar 73,06 masuk kategori tinggi, permainan bola kecil sebesar 60,08 masuk kategori tinggi, atletik sebesar 43,44 masuk kategori rendah, dan beladiri sebesar 46,58 masuk kategori rendah.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong dalam kategori tinggi. Secara rinci yaitu paling banyak pada

kategori tinggi ada 52 siswa atau 71,23%, kategori rendah ada 14 siswa atau sebesar 19,18%, dan selanjutnya kategori sangat tinggi ada 6 siswa atau 8,22%, dan kategori sangat rendah ada 1 siswa atau 1,37%.

Kemampuan memahami materi setiap siswa adalah berbeda mengingat tingkat kecerdasan mereka juga berbeda, untuk itu seorang guru harus bisa mengkondisikan agar semua materi pembelajaran dapat dipahami oleh setiap siswa secara menyeluruh. Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Widoyoko (2014: 31), menyatakan bahwa “pemahaman merupakan proses mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang telah disampaikan melalui pengajaran, buku, dan sumber-sumber belajar lainnya”. Purwanto (2013: 44), menyatakan “pemahaman atau komprehensi adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya, sehingga seseorang tidak hanya hafal secara verbalistis tetapi juga memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan”.

KI dan KD Kelas X mata pelajaran PJOK pada kurikulum 2013 yaitu Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah. Mengolah, menalar, dan

menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola besar secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul berada pada kategori tinggi. Tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola besar secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul pada olahraga sepakbola rata-rata sebesar 66,85 masuk kategori tinggi, bolavoli sebesar 92,33 masuk kategori sangat tinggi, dan bolabasket sebesar 60,00 masuk kategori tinggi. Persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 8 persentase sebesar 97,26%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 2 hanya sebesar 32,88%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola kecil secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul berada pada kategori tinggi. Tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap permainan bola kecil secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul pada olahraga *softball* rata-rata sebesar 63,01 masuk kategori tinggi, bulutangkis sebesar 58,90 masuk kategori tinggi, dan tenis meja sebesar 58,90 masuk kategori tinggi. Persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 16 dan 18 dengan persentase sebesar 65,75%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 19 hanya sebesar 54,79%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap atletik secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul

berada pada kategori rendah. Tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap atletik secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul pada nomor jalan cepat rata-rata sebesar 36,99 masuk kategori rendah, lari jarak pendek sebesar 41,78 masuk kategori rendah, tolak peluru sebesar 43,15 masuk kategori rendah, lompat jauh sebesar 50,68 masuk kategori rendah, dan lompat tinggi sebesar 46,58 masuk kategori rendah. Persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 28 dengan persentase sebesar 50,68%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 23 hanya sebesar 36,99%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap beladiri secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul berada pada kategori rendah. persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 30 persentase sebesar 49,32%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 31 hanya sebesar 57,53%.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian tes. Selain itu dalam pengisian tes diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran 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.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,37% (1 siswa), “rendah” sebesar 19,18% (14 siswa), “tinggi” sebesar 71,23% (52 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 8,22% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 60,00, tingkat pemahaman siswa kelas X di SMA N 1 Pundong masuk dalam kategori tinggi.

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 pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring.
2. Guru dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan pemahaman siswa kelas X terhadap materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong 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 pemahaman siswa kelas X terhadap materi Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap materi Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta aktivitas pengembang secara daring di SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarwari, Rohma. (2020). Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VIII Terhadap Materi Beladiri Pencak Silat Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di SMP Negeri 1 Sewon Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta : UNY
- Atmosukarto, K. (1994). Cara Pengambilan dan Penentuan Besar Sampel untuk Penelitian Sosial. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 4(01 Mar).
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi .(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Rev.ed). Jakarta: PT Bina Aksara.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Pra Sekolah Dasar dan Menengah Ketentuan Umum*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fauzi, Ricky dkk. (2020). Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Dalam Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani Di SMA N 2 Cikarang Pusat. *Skripsi*.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7.
- Imanuel, S.A. Kesulitan Belajar IPA Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi*, 6 (2), 2015, 109-110.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 99-110.

- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mardapi. (2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Tes Dan Non Tes*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Mardiana, dkk. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurtanto, M., & Sofyan, H. (2015). Implementasi problem-based learning untuk meningkatkan hasil belajar kognitif, psikomotor, dan afektif siswa di SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 5(3), 352-364.
- Pambudi, A.F. (2014). Analisis Spektrum Gaya Mengajar Divergen. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10 (2), 2014, 52-54.
- Permendikbud. (2018). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37, Tahun 2018, Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013*.
- Pohan, Albert Efendi. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Tanjung Pinang : CV. SARNU UNTUNG
- Purwanto, Ngalim. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Roji & Eva Yulianti. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Rev.ed)*. Jakarta: PT Temprina Media Grafika.
- Rita, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sari, D. P., & Sutapa, P. (2020, August). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Daring Selama Pandemi Covid-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK). In *Seminar Nasional Olahraga* (Vol. 2, No. 1).
- Sholihin, Ibnu. (2017). *Tingkat Pemahaman Siswa Kelas XI Terhadap Permainan Bola Voli di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan Tahun Ajaran 2016/2017. Skripsi*. Yogyakarta: UN

- Sari, D.P. (2017). Faktor Pendukung Pelaksanaan Pembelajaran Pensisikan Jasmani di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara Tahun 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6 (4), 2017, 4.
- Sudijono, Anas. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, Anas. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Subali, Bambang. (2012). *Prinsip Asesmen & Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto. (2014). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Buku Seru.
- Susetyo. (2015). *Prosedur Penyusunan dan Analisis Tes Untuk Penilaian Hasil Belajar Kognitif*. Bandung: Refika Aditama.
- Suwartono. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi.
- Sunarno, Basuki. (2016). Pendekatan Sainifik Pada Penjasorkes Dalam Rangka Membentuk Jati Diri Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 2016, 118
- Wiradihardja, Sudrajat dan Syarifudin. (2016) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Expert Judgement

Hal : Pemohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bandel Tes Penelitian

Kepada : Yth. Alfonsus Maria Bandi Utama, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Estu Kakung

NIM : 17601241037

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* tes untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Daring PJOK di SMA Negeri 1 Pundong Tahun Ajaran 2020/2021".

Dengan permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Pembimbing



Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197403172008121003

Yogyakarta, 27 Desember 2020

Hormat saya,



Estu Kakung

NIM. 17601241037

Lampiran 2. Pengajuan Expert Judgement

Hal : Pemohonan *Expert Judgement*

Lampiran : 1 Bandel Tes Penelitian

Kepada : Yth. Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Estu Kakung

NIM : 17601241037

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* tes untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Daring PJOK di SMA Negeri 1 Pundong Tahun Ajaran 2020/2021”.

Dengan permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Pembimbing



Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197403172008121003

Yogyakarta, 27 Desember 2020

Hormat saya,



Estu Kakung
NIM. 17601241037

Lampiran 3. Persetujuan Expert Judgement

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.
Pekerjaan : Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Instansi : Jurusan Pendidikan Olahraga / FIK UNY

Dengan ini menyatakan instrumen tes dalam penelitian dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Daring PJOK di SMA Negeri 1 Pundong Tahun Ajaran 2020/2021” oleh mahasiswa :

Nama : Estu Kakung
NIM : 17601241037
Program Studi : POR/PJKR

Dapat disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian dalam penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 31 Desember 2020

Expert Judgement,



Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.

Lampiran 4. Persetujuan Expert Judgement.

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfonsus Maria Bandi Utama, M.Pd.
Pekerjaan : Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Instansi : Jurusan Pendidikan Olahraga / FIK UNY

Dengan ini menyatakan instrumen tes dalam penelitian dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Daring PJOK di SMA Negeri 1 Pundong Tahun Ajaran 2020/2021” oleh mahasiswa :

Nama : Estu Kakung
NIM : 17601241037

Program Studi : POR/PJKR

Dapat disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian dalam penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Januari 2021

Expert Judgement,



Alfonsus Maria Bandi Utama, M.Pd.

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

No Absen :

B. Petunjuk Pengisian

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban menurut tingkat pemahaman anda.

Jawablah pertanyaan di bawah ini:

1. Memberikan bola ke teman seregu dalam permainan sepak bola pada prinsipnya adalah
 - a. **Mudah diterima dan tidak direbut lawan**
 - b. Mudah diterima dan bola menggelinding
 - c. Mudah diterima dan bola datar
 - d. Mudah diterima dan bola lambung
 - e. Mudah diterima dan mudah direbut lawan
2. Dalam permainan sepak bola bagaimana teknik memberikan bola kepada kawan pada jarak pendek
 - a. Menendang bola dengan kaki bagian samping
 - b. **Menendang bola dengan kaki bagian dalam**
 - c. Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - d. Menendang bola dengan punggung kaki
 - e. Menendang kaki dengan tumit
3. Dalam permainan sepak bola teknik dalam menghentikan bola ada 2 macam cara yaitu stopping dan controlling, apa artinya?
 - a. Stopping : dihentikan, Controlling : berhenti total
 - b. Stopping : dilanjutkan, Controlling : dihentikan

- c. Stopping : dihentikan, Controlling : ditendang
 - d. Stopping : dilanjutkan, Controlling : dibiarkan
 - e. **Stopping : berhenti total, Controlling : dinamis, kuasai bola**
4. Shooting bola jarak jauh pada permainan sepak bola dengan hasil bola mendatar adalah tembakan bola menggunakan
- a. Kaki bagian dalam
 - b. Kaki bagian luar
 - c. **Punggung kaki**
 - d. Kaki bagian samping
 - e. Ujung kaki
5. Salah satu prinsip menggiring dalam permainan sepak bola adalah bola jauh dari lawan, mengapa ?
- a. Bola bisa dikuasai lawan
 - b. Bola dimainkan terlebih dahulu
 - c. Bola menuju ke gawang
 - d. **Menghindari bola direbut lawan**
 - e. Memudahkan lawan merebut bola
6. Teknik menerima servis dari lawan dengan bola rendah dalam permainan bola voli adalah
- a. **Passing bawah**
 - b. Passing atas
 - c. Blocking
 - d. Flute serve
 - e. Jump serve
7. Dalam permainan bola voli memberikan umpan atau memberikan bola kepada teman dapat menggunakan teknik
- a. Passing bawah dan smash
 - b. **Passing atas dan passing bawah**
 - c. Blocking dan jump serve
 - d. Flute serve dan smash
 - e. Jump serve dan smash

8. Dalam permainan bola voli membendung bola dari serangan lawan adalah teknik
 - a. Passing bawah
 - b. Passing atas
 - c. Blocking**
 - d. Flute serve
 - e. Jump serve
9. Teknik permulaan permainan dalam bola voli dengan hasil bola mendarat adalah
 - a. Passing bawah
 - b. Passing atas
 - c. Blocking
 - d. Flute serve**
 - e. Jump serve
10. Teknik permulaan permainan dalam bola voli dengan hasil bola menukik kebawah adalah
 - a. Passing bawah
 - b. Passing atas
 - c. Blocking
 - d. Flute serve
 - e. Jump serve**
11. Dalam permainan bola basket gerakan mengoper bola ke rekan satu tim dengan bola setinggi dada adalah
 - a. Chest pass**
 - b. Bounce pass
 - c. Overhead pass
 - d. Long pass
 - e. Short pass
12. Gerakan mengoper bola ke rekan satu tim dengan lemparan bola pantul dalam permainan bola basket adalah
 - a. Chest pass

- b. Bounce pass**
 - c. Overhead pass
 - d. Long pass
 - e. Short pass
- 13. Dalam permainan basket gerakan melangkah dilanjutkan dua langkah sambil memegang bola kemudian menembak sambil melompat merupakan gerakan
 - a. Chest pass
 - b. Bounce pass
 - c. Overhead pass
 - d. Lay up shoot**
 - e. Dribling
- 14. Menggiring bola dengan guna menyusup, mengacaukan pertahanan lawan, dan mengecoh lawan dalam permainan bola basket adalah
 - a. Menggiring bola tinggi
 - b. Menggiring bola rendah**
 - c. Menggiring bola pantul
 - d. Menggiring bola lambung
 - e. Menggiring bola sedang
- 15. Dalam permainan bola basket memasukan bola dalam ring untuk mencetak poin adalah
 - a. Lay up
 - b. Drible
 - c. Shooting**
 - d. Blocking
 - e. Heading
- 16. Pemukul yang telah berhasil melakukan pukulan dalam permainan softball harus menuju
 - a. Base 1 dan selanjutnya**
 - b. Base 2 dan selanjutnya
 - c. Base 3 dan selanjutnya

- d. Base 4 dan selanjutnya
 - e. Tetap di Home Base
17. Orang yang bertugas memberikan bola umpan kepada pemukul dalam permainan softball adalah
- a. Ketcher
 - b. Pitcher**
 - c. Pemukul
 - d. Penjaga Base
 - e. Wasit
18. Saat melakukan servis pada bulutangkis harus
- a. Sejajar
 - b. Lurus kedepan
 - c. Menyeberang
 - d. Silang ke daerah lawan**
 - e. Samping lapangan
19. Ketika bermain permainan bulutangkis dengan memainkan kok di area net disebut
- a. Shocking
 - b. Netting**
 - c. Snorkling
 - d. Blocking
 - e. Dribling
20. Dalam permainan bulutangkis ketika diberikan kok lambung oleh lawan hal yang paling efektif dilakukan adalah
- a. Dropshot
 - b. Umpan balik
 - c. Pukulan datar
 - d. Netting
 - e. Smash keras**
21. Permainan tenis meja yang dilakukan satu lawan satu dinamakan
- a. Double

- b. **Single**
 - c. Alone
 - d. Trio
 - e. Kwarto
22. Dalam melakukan servis permainan ganda pada tenis meja bola harus
- a. Memantul dilapangan sendiri
 - b. Memantul dilapangan lawan
 - c. **Memantul dilapangan sendiri dan lapangan lawan secara menyilang**
 - d. Memantul dilapangan sendiri dan lapangan lawan secara lurus
 - e. Tanpa memantul dilapangan sendiri dan lawan
23. Pelanggaran yang sering dilakukan dalam jalan cepat adalah
- a. Kaki terlalu lambat
 - b. Kaki terlalu cepat
 - c. Kaki bergeser
 - d. **Kaki melayang di udara**
 - e. Kaki terlalu rapat
24. Pada lari jarak pendek posisi tubuh saat aba aba “bersedia” adalah
- a. **Posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan (track), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan**
 - b. Lutut yang menempel pada tanah/lintasan (track) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
 - c. Dorongkan kaki depan pada start block, kaki depan digerakan kedepan dalam keadaan lutut tertekuk
 - d. Posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan (track), kedua lengan melepas berat badan
 - e. Lutut yang menempel pada tanah/lintasan (track) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala mendongak ke atas

25. Teknik finish lari jarak pendek terdiri dari
- Mengurangi kecepatan saat akan mencapai garis finish
 - Membusungkan dada kebelakang, menarik kedua lengan kebelakang
 - Berlari secepatnya melalui garis finish tanpa mengubah sikap lari**
 - Berlari perlahan menyesuaikan musuh
 - Melebarkan langkah kaki dan mengurangi kecepatan saat akan mencapai garis finish
26. Teknik dasar dari memegang peluru adalah
- Peluru tepat dipegang oleh telapak tangan
 - Peluru dipegang menggunakan punggung tangan
 - Peluru diletakan dibelakang jari
 - Peluru diletakan ditelapak tangan bagian atas, ibu jari dan kelingking di samping peluru**
 - Peluru diletakan ditelapak tangan bagian bawah, ibu jari dan kelingking di atas peluru
27. Yang paling penting dari lemparan peluru adalah
- Ketinggian peluru
 - Bagusnya peluru
 - Akrobatik Gerakan
 - Keindahan Gerakan
 - Jauhnya lemparan**
28. Urutan teknik dalam melakukan lompat jauh adalah
- Awalan-tolakan-posisi di udara-mendarat**
 - Awalan-posisi di udara-tolakan-mendarat
 - Awalan-mendarat-menolak-posisi di udara
 - Tolakan-awalan-posisi di udara-mendarat
 - Tolakan- posisi di udara-mendarat-awalan
29. Lompat tinggi gaya straddle kita kenal juga dengan nama
- Gaya gunting kuku

- b. Gaya guling perut**
 - c. Gaya gunting rumput
 - d. Gaya sabit
 - e. Gaya melingkar
- 30. Bagaimana posisi “persiapan” dalam pencak silat
 - a. Berdiri, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut 90°**
 - b. Berdiri, kedua lengan membuka di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut sudut 90°
 - c. Berdiri, dengan dada membungkuk dan kedua telapak kaki membentuk sudut sudut 90°
 - d. Berdiri, kedua lengan siap memukul di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut sudut 90°
 - e. Berdiri, kedua lengan menyilang di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut sudut 90°
- 31. Dalam pencak silat kaki kanan dilangkahkan dan menendang bersamaan dengan memukul pada tangan kanan merupakan variasi gerakan
 - a. Tangkisan dan tendangan
 - b. Pukulan dan tendangan**
 - c. Menahan dan menangkis
 - d. Memukul dan menangkis
 - e. Menendang dan menangkis
- 32. Dalam pencak silat menahan serangan lawan disebut
 - a. Menendang
 - b. Memukul
 - c. Mendorong
 - d. Menarik
 - e. Menangkis**
- 33. Dalam pencak silat tendangan yang membentuk lintasan seperti sabit disebut
 - a. Tendangan bulan

- b. Tendangan purnama
 - c. Tendangan sabit**
 - d. Tending melingkar
 - e. Tendangan T
34. Dalam pencak silat tendangan T adalah jenis tendangan dengan posisi tubuh
- a. Manyamping dan lintasan lurus ke samping**
 - b. Lurus dan lintasan lurus
 - c. Melingkar dan lintasan melingkar
 - d. Sejajar dan lintasan sejajar
 - e. Menyilang dan lintasan menyilang
35. Unsur yg terdapat dalam pencak silat adalah
- a. Olahraga, kesenian, beladiri, Pendidikan mental kerokhanian, dan persaudaraan**
 - b. Olahraga, kekerasan, beladiri, Pendidikan mental, persaudaraan
 - c. Olahraga, keberanian, kemandirian, kerohanian, persatuan
 - d. Olahraga, kepedulian, kesenian, kesenangan, keagamaan
 - e. Olahraga, keuletan, keindahan, keberanian, kesenian, kesenangan, dan kepedulian

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
VAR00001	41.1233	65.276	.332	Valid
VAR00002	41.6712	63.113	.295	Valid
VAR00003	41.3014	62.991	.321	Valid
VAR00004	41.4247	63.470	.432	Valid
VAR00005	41.1370	64.620	.447	Valid
VAR00006	41.0822	65.076	.490	Valid
VAR00007	41.0959	64.755	.449	Valid
VAR00008	41.0274	65.527	.401	Valid
VAR00009	41.0685	64.454	.254	Valid
VAR00010	41.1096	65.377	.416	Valid
VAR00011	41.5068	63.420	.235	Valid
VAR00012	41.2055	62.832	.397	Valid
VAR00013	41.3562	63.288	.265	Valid
VAR00014	41.4521	63.862	.380	Valid
VAR00015	41.4795	63.031	.284	Valid
VAR00016	41.3425	63.284	.269	Valid
VAR00017	41.3973	63.965	.371	Valid
VAR00018	41.3425	63.284	.269	Valid
VAR00019	41.4521	65.196	.313	Valid
VAR00020	41.4384	63.639	.309	Valid
VAR00021	41.3973	63.076	.286	Valid
VAR00022	41.4247	63.359	.246	Valid
VAR00023	41.6301	65.514	.425	Valid
VAR00024	41.5479	64.140	.345	Valid
VAR00025	41.6164	63.629	.416	Valid
VAR00026	41.5205	63.864	.379	Valid
VAR00027	41.6164	62.462	.369	Valid
VAR00028	41.4932	63.365	.242	Valid
VAR00029	41.5342	64.697	.375	Valid
VAR00030	41.5068	62.809	.312	Valid
VAR00031	41.5753	62.803	.317	Valid
VAR00032	41.5342	63.086	.278	Valid
VAR00033	41.5205	64.420	.309	Valid
VAR00034	41.5479	64.696	.376	Valid
VAR00035	41.5205	63.864	.379	Valid
Total	21.0000	16.389	1.000	.568

Keterangan:

r hitung > r tabel (df = 73-1 = 72) = 0,229

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.768	35

Reliabilitas sebesar 0,966 (reliabel)

TINGKAT KESUKARAN

Tabel. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran

<i>Proportion Correct (p)</i>	Kategori Soal	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
> 0,71	Mudah	8	22.86%
0,31- 0,70	Sedang	27	77.14%
< 0,30	Sukar	0	0.00%
Jumlah		35	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesukaran butir instrumen berada pada kategori “mudah” sebesar 22,86% (8 butir), “sedang” sebesar 77,14% (27 butir), “sukar” sebesar 0,00% (0 butir).

DAYA PEMBEDA

Tabel. Hasil Analisis Daya Beda

Daya Beda	Kategori	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
0,00 – 0,20	Lemah	8	22,86%
0,21 – 0,40	Sedang	27	77,14%
0,41 – 0,70	Baik	0	0.00%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0,00%
Jumlah		35	100%


Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa daya beda butir instrumen berada pada kategori “lemah” sebesar 22,86% (8 butir), “sedang” sebesar 77,14% (27 butir), “baik” sebesar 0% (0 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir).

Lampiran 7. 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 8. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : 456/UN34.16/PT.01.04/2021 11 Januari 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. SMA NEGERI 1 PUNDONG. Srihardono, Pundong, Bantul

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

Nama	: Estu Kakung
NIM	: 17601241037
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Hasil Belajar PJOK Melalui Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Kelas X di SMA N 1 Pundong Tahun Ajaran 2020-2021
Waktu Penelitian	: Senin - Selasa, 11 - 12 Januari 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.




Dekan Bidang Akademik,

Des Andik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19620815 200501 1 002

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

1 of 1 11/01/2021, 11:12

Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLARHAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KABUPATEN BANTUL
SMA NEGERI 1 PUNDONG
SMAN 1 PUNDONG
Alamat : Srihardono, Pundong, Bantul Yogyakarta Kode Pos 55771
Telephone dan Faximile : (0274) 6464110. Akreditasi : "A" NPSN : 20400374
Website : sman1pundong.sch.id E_mail : smapundong@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070 / 014

Yang bertanda tangan di bawah ini :

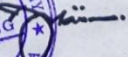
nama : Drs. SUHANA, M.Hum
NIP : 196107251994031004
pangkat : Pembina IV/a
jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Pundong
alamat : Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta


Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

nama : ESTU KAKUNG
NIM : 17601241037
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Program : Sarjana
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir di SMA Negeri 1 Pundong dengan judul " Hasil Belajar PJOK Melalui Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Kelas X di SMA N 1 Pundong Tahun Ajaran 2020-2021 " yang dilaksanakan pada 11-12 Januari 2021

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pundong, 12 Januari 2021
Kepala sekolah,

Drs. SUHANA, M. Hum
NIP. 196107251994031004



Lampiran 10. Data Penelitian

No	Permainan Bola Besar															Permainan Bola Kecil						Atletik					Bela Diri						Σ	Nilai				
	Sepak Bola					Bola Voli					Bola Basket					Softbal 1	Bulutangkis			Tenis Meja	J C	LJP		TP		L P	L T	Pencak Silat										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			3	3		
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	22	62.86
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	31	88.57		
3	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	14	40.00		
4	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	27	77.14	
5	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	22	62.86			
6	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	22	62.86		
7	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	21	60.00		
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	25	71.43		
9	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	25	71.43	
10	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	11	31.43		
11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	88.57		
12	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	9	25.71		
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	27	77.14		
14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	22	62.86		
15	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	22	62.86		
16	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	26	74.29		
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	30	85.71		
18	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	19	54.29			
19	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	17	48.57		
20	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	20	57.14		
21	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	21	60.00			
22	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	20	57.14		
23	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	15	42.86		
24	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	20	57.14			
25	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	23	65.71		
26	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	23	65.71			
27	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	24	68.57		
28	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	77.14		
29	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	15	42.86			
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	26	74.29		
31	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	17	48.57		
32	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	25	71.43			

33	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	20	57.14
34	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	17	48.57		
35	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	23	65.71	
36	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	17	48.57	
37	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	18	51.43		
38	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	20	57.14	
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	24	68.57	
40	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	19	54.29	
41	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	19	54.29	
42	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	20	57.14	
43	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	22	62.86	
44	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	22	62.86		
45	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	20	57.14	
46	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	17	48.57
47	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	17	48.57	
48	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	22	62.86	
49	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	22	62.86	
50	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	21	60.00	
51	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	23	65.71	
52	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	17	48.57
53	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	19	54.29		
54	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	20	57.14	
55	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	22	62.86	
56	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	21	60.00		
57	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	24	68.57	
58	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	21	60.00	

59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	24	68.57	
60	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	24	68.57	
61	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	18	51.43		
62	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	19	54.29		
63	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	18	51.43		
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	24	68.57		
65	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	24	68.57		
66	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	16	45.71	
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	22	62.86		
68	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	19	54.29	
69	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	20	57.14		
70	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	17	48.57		
71	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	21	60.00		
72	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	17	48.57		
73	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	24	68.57	
Σ	6	2	5	4	6	6	6	7	6	6	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	15			
	4	4	1	2	3	7	6	1	8	5	6	8	7	0	8	8	4	8	0	1	4	2	7	3	8	5	8	7	4	6	1	4	5	3	5	33		
P	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.		
	8	3	7	5	8	9	9	9	9	8	4	7	6	5	5	6	6	6	5	5	6	5	3	4	3	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4			
	8	3	8	8	6	2	7	3	9	9	9	4	5	2	6	6	5	6	5	6	8	7	5	8	8	8	8	1	7	9	2	7	8	5	8			
Q	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.		
	1	6	3	4	1	0	1	0	0	1	5	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	6	5	6	5	6	4	5	5	5	5	5	5	5			
	2	7	2	2	4	8	3	7	1	1	1	6	5	8	4	4	5	4	4	2	3	5	2	2	2	2	9	3	1	8	3	2	5	2				
PQ	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.		
	1	2	2	2	1	0	0	0	0	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	1	2	1	4	2	8	9	3	6		5	6	3	5	5	3	4	3	5	5	4	4	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5			

**NILAI TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP MATERI PERMAINAN, OLAHRAGA, DAN
AKTIVITAS PENGEMBANG PADA MATA PELAJARAN PJOK SECARA DARING DI SMA NEGERI 1 PUNDONG
KABUPATEN BANTUL**

No Siswa	Permainan Bola Besar			Permainan Bola Kecil			Atletik					Beladiri
	Sepakbola	Bola Voli	Bola Basket	Softball	Bulutangkis	Tenis Meja	Jalan Cepat	Lari Jarak Pendek	Tolak Peluru	Lompat Jauh	Lompat Tinggi	Pencak Silat
1	60	100	80	100	66.67	100	0	50	50	0	0	33.33
2	100	100	100	100	66.67	50	100	100	50	100	100	83.33
3	60	80	0	0	100	50	0	0	50	100	0	16.67
4	60	100	100	100	66.67	100	0	50	100	100	0	66.67
5	60	80	80	100	33.33	100	0	50	50	0	100	50
6	40	100	100	100	66.67	100	0	100	0	0	0	33.33
7	60	80	80	50	33.33	50	0	50	100	100	100	33.33
8	100	100	80	100	100	100	0	100	0	0	0	33.33
9	60	100	80	50	66.67	50	100	0	100	100	100	66.67
10	60	80	20	0	33.33	0	0	0	0	0	0	33.33
11	80	100	80	100	66.67	100	0	100	100	100	100	100
12	40	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33.33
13	100	100	80	100	100	50	0	50	0	100	100	66.67
14	80	80	80	50	66.67	50	0	50	50	100	0	50
15	80	60	40	50	100	50	0	0	50	100	100	83.33
16	80	100	100	100	100	100	0	50	0	100	0	50
17	100	100	80	100	100	100	100	50	100	100	0	66.67
18	40	100	40	100	33.33	100	0	50	50	100	0	33.33

19	60	80	80	100	33.33	0	100	50	0	0	100	0
20	60	100	80	100	100	50	0	0	0	0	0	33.33
21	60	80	60	100	33.33	50	100	50	100	0	100	33.33
22	60	100	80	0	33.33	50	0	50	0	100	0	66.67
23	40	80	40	100	66.67	0	0	50	0	0	100	16.67
24	20	100	60	100	33.33	50	100	50	50	100	0	50
25	80	100	40	100	66.67	100	0	0	50	0	0	83.33
26	60	100	60	100	33.33	100	0	50	0	100	100	66.67
27	80	100	60	50	66.67	50	100	50	100	0	0	66.67
28	80	100	40	50	100	50	100	50	50	100	100	100
29	40	100	20	50	0	50	100	0	0	0	100	50
30	100	100	80	100	100	50	0	0	50	100	0	66.67
31	40	100	40	100	33.33	0	0	100	0	100	100	16.67
32	80	100	100	100	66.67	100	100	100	0	0	0	33.33
33	80	100	20	50	0	100	0	50	50	0	100	66.67
34	60	100	20	100	100	0	0	0	50	0	0	33.33
35	80	100	60	0	33.33	100	0	50	50	100	100	66.67
36	60	60	40	50	66.67	0	0	0	50	100	0	66.67
37	100	80	20	50	0	50	100	50	0	100	100	33.33
38	60	100	20	50	33.33	100	0	50	100	0	0	66.67
39	100	100	80	50	33.33	100	0	50	0	100	0	66.67
40	60	60	60	100	33.33	50	0	0	0	100	100	66.67
41	20	100	100	50	33.33	0	0	100	50	0	100	33.33
42	100	80	20	0	66.67	50	0	50	0	0	0	100
43	60	100	80	100	66.67	50	100	50	0	100	100	16.67

44	60	80	40	50	100	100	100	0	100	100	100	33.33
45	80	60	20	100	66.67	50	100	100	0	100	0	50
46	40	40	60	0	100	0	100	50	100	0	100	33.33
47	20	100	80	0	66.67	50	0	50	50	0	0	33.33
48	80	80	40	50	66.67	50	100	0	50	0	100	83.33
49	80	100	80	0	66.67	50	0	0	50	0	100	66.67
50	80	80	60	50	33.33	50	100	50	0	100	100	50
51	80	100	60	50	33.33	100	0	50	100	0	100	50
52	80	60	20	100	100	50	0	0	0	0	0	50
53	40	100	40	0	33.33	100	100	0	50	100	100	50
54	80	100	60	100	33.33	50	0	100	50	0	100	0
55	80	100	40	50	33.33	50	0	50	100	0	0	83.33
56	60	100	40	50	66.67	100	100	50	50	100	100	16.67
57	80	80	40	100	33.33	50	100	50	100	0	100	83.33
58	40	100	80	50	100	50	100	100	0	0	0	33.33
59	100	100	80	50	66.67	50	100	50	50	100	0	33.33
60	40	100	100	50	100	50	0	100	100	100	0	33.33
61	60	100	60	100	66.67	0	100	0	0	0	100	16.67
62	80	100	100	50	33.33	0	0	0	50	0	0	33.33
63	40	100	20	50	100	100	100	50	0	100	0	16.67
64	100	100	100	0	66.67	50	0	50	100	100	100	16.67
65	60	100	100	100	100	0	0	0	100	0	0	66.67
66	60	100	60	50	0	100	100	0	0	0	0	16.67
67	100	100	60	100	33.33	100	0	50	50	0	100	16.67
68	60	100	60	0	66.67	100	0	50	0	100	0	33.33

69	60	100	80	50	66.67	50	0	0	100	0	0	33.33
70	40	100	60	100	33.33	50	100	50	0	100	0	0
71	80	100	60	50	66.67	50	0	0	100	0	0	50
72	60	100	60	0	66.67	50	100	50	0	100	0	0
73	60	80	40	50	66.67	100	0	50	100	100	100	83.33

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

Statistics

		Tingkat Pemahaman PJOK	Permainan Bola Besar	Permainan Bola Kecil	Atletik	Beladiri
N	Valid	73	73	73	73	73
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		60.00	73.06	60.08	43.44	46.58
Median		60.00	73.33	57.14	42.86	50.00
Mode		62.86	73.33 ^a	57.14	28.57	33.33
Std. Deviation		11.57	13.76	20.47	20.95	25.30
Minimum		25.71	46.67	0.00	0.00	0.00
Maximum		88.57	100.00	100.00	85.71	100.00
Sum		4379.99	5333.29	4385.67	3171.44	3399.99

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tingkat Pemahaman PJOK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	25.71	1	1.4	1.4	1.4	
	31.43	1	1.4	1.4	2.7	
	40	1	1.4	1.4	4.1	
	42.86	2	2.7	2.7	6.8	
	45.71	1	1.4	1.4	8.2	
	48.57	9	12.3	12.3	20.5	
	51.43	3	4.1	4.1	24.7	
	54.29	6	8.2	8.2	32.9	
	57.14	9	12.3	12.3	45.2	
	60	6	8.2	8.2	53.4	
	62.86	11	15.1	15.1	68.5	
	65.71	4	5.5	5.5	74.0	
	68.57	8	11.0	11.0	84.9	
	71.43	3	4.1	4.1	89.0	
	74.29	2	2.7	2.7	91.8	
	77.14	3	4.1	4.1	95.9	
	85.71	1	1.4	1.4	97.3	
	88.57	2	2.7	2.7	100.0	
	Total		73	100.0	100.0	

Permainan Bola Besar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	46.67	3	4.1	4.1	4.1
	53.33	7	9.6	9.6	13.7
	60	10	13.7	13.7	27.4
	66.67	9	12.3	12.3	39.7
	73.33	14	19.2	19.2	58.9
	80	14	19.2	19.2	78.1
	86.67	5	6.8	6.8	84.9
	93.33	9	12.3	12.3	97.3
	100	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Permainan Bola Kecil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.4	1.4	1.4
	14.29	1	1.4	1.4	2.7
	28.57	5	6.8	6.8	9.6
	42.86	16	21.9	21.9	31.5
	57.14	20	27.4	27.4	58.9
	71.43	15	20.5	20.5	79.5
	85.71	12	16.4	16.4	95.9
	100	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Atletik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	5.5	5.5	5.5
	14.29	5	6.8	6.8	12.3
	28.57	19	26.0	26.0	38.4
	42.86	17	23.3	23.3	61.6
	57.14	14	19.2	19.2	80.8
	71.43	12	16.4	16.4	97.3
	85.71	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Beladiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	5.5	5.5	5.5
	16.67	10	13.7	13.7	19.2
	33.33	22	30.1	30.1	49.3
	50	11	15.1	15.1	64.4
	66.67	16	21.9	21.9	86.3
	83.33	7	9.6	9.6	95.9
	100	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

Lampiran 12. Deskriptif Statistik berdasarkan Jenis Olahraga

Statistics

	Sepakbola	Bolavoli	Bolabasket	Softball	Bulutangkis	Tenis Meja	Jalan Cepat	Lari Jarak Pendek	Tolak Peluru	Lompat Jauh	Lompat Tinggi	Pencak Silat
N Valid	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	66.85	92.33	60.00	63.01	58.90	58.90	36.99	41.78	43.15	50.68	46.58	46.58
Median	60.00	100.00	60.00	50.00	66.67	50.00	0.00	50.00	50.00	100.00	0.00	50.00
Mode	60.00	100.00	80.00	100.00	66.67	50.00	0.00	50.00	0.00	100.00	0.00	33.33
Std. Deviation	21.14	13.59	27.08	37.29	29.67	34.70	48.61	33.35	40.24	50.34	50.23	25.30
Minimum	20.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Maximum	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
Sum	4880.00	6740.00	4380.00	4600.00	4300.01	4300.00	2700.00	3050.00	3150.00	3700.00	3400.00	3399.99

Sepakbola					Bolavoli				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	3	4.1	4.1	4.1	Valid 40	1	1.4	1.4	1.4
40	12	16.4	16.4	20.5	60	5	6.8	6.8	8.2
60	26	35.6	35.6	56.2	80	15	20.5	20.5	28.8
80	21	28.8	28.8	84.9	100	52	71.2	71.2	100.0
100	11	15.1	15.1	100.0	Total	73	100.0	100.0	
Total	73	100.0	100.0						

Bolabasket					Softball				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	2	2.7	2.7	2.7	Valid 0	13	17.8	17.8	17.8
20	10	13.7	13.7	16.4	50	28	38.4	38.4	56.2
40	14	19.2	19.2	35.6	100	32	43.8	43.8	100.0
60	17	23.3	23.3	58.9	Total	73	100.0	100.0	
80	20	27.4	27.4	86.3					
100	10	13.7	13.7	100.0					
Total	73	100.0	100.0						

Bulutangkis					Tenis Meja				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	5	6.8	6.8	6.8	Valid 0	12	16.4	16.4	16.4
33.33	24	32.9	32.9	39.7	50	36	49.3	49.3	65.8
66.67	27	37.0	37.0	76.7	100	25	34.2	34.2	100.0
100	17	23.3	23.3	100.0	Total	73	100.0	100.0	
Total	73	100.0	100.0						

Jalan Cepat					Lari Jarak Pendek						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	46	63.0	63.0	63.0	Valid	0	23	31.5	31.5	31.5
	100	27	37.0	37.0	100.0		50	39	53.4	53.4	84.9
	Total	73	100.0	100.0			100	11	15.1	15.1	100.0
							Total	73	100.0	100.0	

Tolak Peluru					Lompat Jauh						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	29	39.7	39.7	39.7	Valid	0	36	49.3	49.3	49.3
	50	25	34.2	34.2	74.0		100	37	50.7	50.7	100.0
	100	19	26.0	26.0	100.0		Total	73	100.0	100.0	
	Total	73	100.0	100.0							

Lompat Tinggi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	39	53.4	53.4	53.4
	100	34	46.6	46.6	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

						Pencak Silat				
							Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Valid	0		4	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	
		16.67		10	13.7	13.7	13.7	19.2		
		33.33		22	30.1	30.1	30.1	49.3		
		50		11	15.1	15.1	15.1	64.4		
		66.67		16	21.9	21.9	21.9	86.3		
		83.33		7	9.6	9.6	9.6	95.9		
		100		3	4.1	4.1	4.1	100.0		
		Total		73	100.0	100.0	100.0			

Lampiran 13. Dokumentasi

