

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII TERHADAP
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DI SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Muhamad Zulfikar
NIM. 15601241118

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII TERHADAP
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DI SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh:
Muhamad Zulfikar
NIM 15601241118

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini agar dapat diketahui besarnya tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif, karena penelitian ini menggambarkan secara utuh subyek penelitian berdasarkan data berupa angka. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 sebanyak 92 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau *kuesioner* tertutup. Instrumen yang telah tersusun tersebut dikonsultasikan kepada dosen ahli, selanjutnya di uji validitas menggunakan rumus *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus KR 20 yang dihitung dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2013*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VIII tentang pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 92 siswa kategori baik (17,4 %), kategori cukup (66,3 %), dan kategori kurang (16,3 %).

Kata kunci: *Tingkat pengetahuan, Pembelajaran lari jarak pendek.*

**LEVEL OF KNOWLEDGE OF EIGHTH GRADE STUDENT ON
SHORT DISTANCE RUNNING IN SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN
ACADEMIC YEAR 2018/ 2019**

Oleh:
Muhamad Zulfikar
NIM 15601241118

ABSTRACT

Research objective is to find out level of knowledge of eighth grade students on short distance running learning in SMP Negeri/ State Junior High School 5 Depok Sleman Academic Year 2018/2019.

The research is included in descriptive quantitative research, because this research fully described research subjects based on data in the form of numbers. Research subjects were eighth grade students of SMP Negeri 5 Depok Sleman Academic Year 2018/2019 of 92 students. Research method used was by survey and data collection technique using questionnaire or closed questionnaire. The arranged instruments were consulted by expert lecturers, then tested the validity by using product moment formula and reliability test by using KR 20 formula which was calculated using Microsoft Office Excel 2013. Data analysis technique used was by descriptive analysis with percentages.

The results of the result show that the level of knowledge of eighth grade students on short distance running learning in SMP Negeri 5 Depok Sleman in academic year 2018/2019 is 92 students; good category (17.4%), medium category (66.3%), and less category (16.3%).

Keywords: level of knowledge, short distance running learning

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Zulfikar

NIM : 15601241118

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap

Pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok

Sleman Tahun Ajaran 2018/2019

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri di bawah tema penelitian payung dosen atas nama Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun 2018/2019. 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, 13 Mei 2019

Yang menyatakan,



Muhamad Zulfikar

NIM. 15601241118

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII TERHADAP
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DI SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Disusun oleh :

Muhamad Zulfikar
NIM 15601241118

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan

Yogyakarta, 13 Mei 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Gunta, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.
NIP. 19620310 199001 1 001



Scanned with
CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII TERHADAP
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DI SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN
TAHUN AJARAN 2018/2019

Disusun oleh :

Mahamad Zulfikar
NIM 15601241118

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 16 Mei 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Pamomo, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		13 - 06 - 2019
Heri Yogo Prayadi, M.Or Sekretaris		11 - 6 - 2019
Drs. Sriawan, M.Kes Pengaji		11 - 6 - 2019

Yogyakarta, 16 Juni 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Dr. Wawan S. Saherman, M.Ed.
NIM 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Kita bisa karena terbiasa (Penulis)
2. Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sampai kaum itu sendiri yang mengubah nasib atau keadaan yang ada pada dirinya (QS Ar-Ra'd 11)
3. Adakalanya yang sedikit lebih baik daripada yang banyak (Ali bin Abi Thalib)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran, serta kekuatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Ku persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua tercinta, bapak dan ibu, Karmanto dan To'amah, yang selalu memberikan do'a dan dukungan.
2. Kakak dan adik, Maulvi Inayat Syah, Maulida Fitri, Faza Puspita Ningrum dan Janeeta Rahma Putri, yang selalu mendorong dan mendukung satu sama lain.

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, Maha Pengasih, dan Maha Penyayang yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing, Validator, dan sebagai Ketua Penguji Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dra. Sriawan, M.Kes., selaku Penguji dan Bapak Heri Yogo Prayadi, M.Or., selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin untuk penyusunan skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas izin yang telah diberikan untuk menyusun tugas akhir skripsi

5. Ibu Dra. Agustin Margi Rahayu, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok Sleman yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf, serta keluarga besar SMP Negeri 5 Depok Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 13 Mei 2019

Penulis,

Muhamad Zulfikar

NIM. 15601241118

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKAN	 8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pengetahuan	8
2. Tingkat Pengetahuan	9
3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	11
4. Pengukuran Tingkat Pengetahuan	13
5. Hakikat dan Tujuan Pendidikan Jasmani.....	14
6. Hakikat Atletik	16
7. Hakikat Lari Jarak Pendek.....	18
8. Materi Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek	24

B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Definisi Operasional Variabel	31
E. Teknik dan Instrumen pengumpulan data	31
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	34
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi Hasil Penelitian	50
C. Keterbatasan Penelitian	50
D. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD PJOK SMP Kelas VIII	3
Tabel 2. Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Depok.....	31
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian	34
Tabel 4. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen	34
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	34
Tabel 6. Interpretasi Reliabilitas	38
Tabel 7. Kategori Skor Penilaian	40
Tabel 8. Data Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII	41
Tabel 9. Distribusi Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik (C1).....	43
Tabel 10. Distribusi Faktor Memahami Pembelajaran Lari Jarak Pendek(C2)	44

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Posisi dan sikap Bersedia	20
Gambar 2. Posisi badan dalam keadaan Siap	21
Gambar 3. Posisi Yaak	21
Gambar 4. Tahap Topang	22
Gambar 5. Tahap melayang	23
Gambar 6. Gerakan lari saat memasuki garis <i>finish</i>	24
Gambar 7. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat Pengetahuan	42
Gambar 8. Diagram Batang Pengkategorian Data Faktor Mengingat (C1)	44
Gambar 9. Diagram Batang Pengkategorian Data Faktor Memahami (C2)	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan	56
Lampiran 2. Permohonan ijin Penelitian.....	57
Lampiran 3. Surat ijin penelitian dari Kesbangpol	58
Lampiran 4. Surat keterangan telah melakukan penelitian dari sekolah.....	59
Lampiran 5 <i>Instrument</i> uji coba	60
Lampiran 6 Uji validitas dan Reaibilitas.....	66
Lampiran 7 <i>Instrument</i> penelitian	68
Lampiran 8 Tabulasi data.....	74
Lampiran 9 <i>Table r product moment</i>	83
Lampiran 10 Dokumentasi penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi itu menggunakan tiga ranah yang dikembangkan, ranah kognitif, ranah afektif, serta ranah psikomotor yang diberikan dalam bentuk aktivitas jasmani bisa dalam bentuk permainan ataupun olahraga, sehingga dalam proses transfernya ilmu terjadi pada saat pembelajaran itu dilakukan.

Keberhasilan kegiatan belajar mengajar dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu guru. Guru adalah orang yang memberikan ilmu kepada siswanya. Seorang guru harus mampu mendidik, mengajar, melatih, dan mengevaluasi siswanya. Guru juga dituntut untuk profesional, yaitu memiliki empat kompetensi yang meliputi kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial. Kemampuan profesional dalam mengelola proses pembelajaran juga wajib dimiliki oleh seorang guru pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani tidak hanya dituntut meningkatkan kesegaran jasmani siswanya saja tetapi juga harus mampu memberikan pengetahuan tentang materi-materi yang diajarkan. Pengetahuan merupakan tingkatan paling rendah dan paling mendasar dari ranah kognitif, tetapi pengetahuan menjadi hal yang harus dimiliki, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah aspek pengetahuan sangat diperlukan oleh siswa agar materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima.

Pengetahuan sendiri dapat diukur dengan cara seseorang mengungkapkan apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti atau jawaban, baik secara lisan atau tulisan.

Bukti atau jawaban yang di dapat berdasarkan kata kerja operasional yang digunakan untuk tingkat pengetahuan diantaranya mendefinisikan, memberi nama, menyebutkan, menunjukkan, mengurutkan, memilih, mengukur, meniru, dan menyatakan. Dapat dikatakan bahwa fungsi pengetahuan adalah sebagai alat bantu manusia dalam memecahkan berbagai persoalan yang ada dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya.

Sama halnya dalam pembelajaran gerak dasar atletik yang merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Dimana pengetahuan menjadi dasar keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap siswa agar dalam mempraktikkan gerak dasar atletik bisa sesuai dengan pengetahuan yang benar, bukan asal melakukan gerakan sehingga tidak menghasilkan gerakan yang sesuai. Salah satu tujuan dari pembelajaran atletik adalah hasil belajar, maka seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai.

Keterampilan dasar atletik merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa karena sebagai dasar untuk dapat melakukan keterampilan pada olahraga lainnya. Pada kenyataannya pelajaran atletik masih kurang dikuasai oleh siswa SMP Negeri 5 Depok Sleman terdapat siswa yang kurang antusias dan masih kurang paham dengan materi yang diajarkan menyebabkan hasil belajarnya belum maksimal, di samping aspek gerak terdapat

aspek pengetahuan mendasar yang kurang diberikan kepada siswa maka perlu adanya langkah yang tepat dalam memecahkan persoalan tersebut.

Salah satu Kompetensi Inti (KI) (Pengetahuan) dan Kompetensi Dasar (KD) (Keterampilan) atletik lari jarak pendek dalam kurikulum 2013 diajarkan di Sekolah Menengah Pertama pada kelas VIII, disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. KI dan KD PJOK SMP Kelas VIII

Kompetensi Inti (3)	Kompetensi Inti (4)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar	Kompetensi Dasar
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti selama masa Praktik Lapangan Terbimbing di SMPN 5 Depok Sleman. Peneliti mengamati dalam pembelajaran lari jarak pendek menunjukkan bahwa masih kurang penyediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, seperti lokasi lapangan yang tidak digunakan sebagaimana fungsinya, halaman sekolah yang seharusnya bisa digunakan untuk aktivitas olahraga tetapi tidak dipergunakan. Peralatan yang kurang memadai seperti nomor atletik juga membuat guru olahraga harus berpikir

kreatif guna tetap menjalankan pembelajaran penjas disekolah dengan peralatan yang seadanya. Pada saat pembelajaran ketika siswa diberikan pertanyaan mengenai peralatan apa saja yang digunakan pada saat materi lari jarak pendek juga belum banyak yang tahu dengan peralatan apa saja yang digunakan dalam lari jarak pendek, seperti *start block*.

Pada saat pembelajaran dilakukan terdapat siswa yang kurang paham tentang materi pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru, dikarenakan terdapat siswa yang tidak mendengarkan penjelasan guru pada saat materi lari jarak pendek diberikan, terbukti ketika beberapa siswa ditunjuk untuk mempraktikkan gerakan lari jarak pendek merasa kebingungan, serta masih ada siswa yang tidak memahami bagaimana melakukan suatu gerakan yang diajarkan oleh gurunya, seperti posisi kaki dan tangan pada saat melakukan posisi *start* jongkok, kurangnya peralatan disekolah menjadikan siswa bingung melakukan gerakan *start* jongkok, dan gerakan saat melewati garis *finish* juga masih kurang dipahami.

Faktor guru juga menentukan seberapa siswa mampu melakukan gerakan yang diajarkan dengan benar, pada saat pembelajaran penjas pentingnya pengetahuan dasar tentang materi yang diajarkan terhadap siswa juga wajib diberikan, guru tidak hanya langsung menitik beratkan siswa pada aspek gerakanya saja tanpa memberikan pengetahuan dasar tentang materi yang akan diajarkan, di samping itu, guru harus kreatif dalam memberikan pembelajaran tidak terpaku dengan pembelajaran yang komando, melainkan menggunakan pembelajaran bermain agar mengurangi rasa bosan siswa. Perlu adanya penyampaian materi diruangan untuk memberikan pengetahuan dasar tentang materi yang akan

dipraktikkan juga penting, sehingga apa yang diketahui oleh siswa bisa diterapkan dengan benar pada saat praktik lapangan.

Melihat dari pengamatan peneliti dengan permasalahan yang didapati pada saat pembelajaran lari jarak pendek, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada “Tingkat Pengetahuan Siswa kelas VIII terhadap pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian di atas dapat diketahui masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjas khususnya lari jarak pendek
2. Materi lari jarak pendek yang diajarkan belum bisa diketahui siswa secara keseluruhan
3. Guru hanya memberikan pembelajaran psikomotor, guru kurang memberikan pemahaman tentang lari jarak pendek secara teori.
4. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan siswa tentang lari jarak pendek

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dijabarkan di atas maka dapat diketahui bahwa terdapat berbagai permasalahan yang timbul pada pembelajaran atletik lari jarak pendek pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Depok Sleman, maka peneliti membatasi permasalahannya menjadi lebih spesifik pada tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap

pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019

D. Rumusan Masalah

Dari hasil pembatasan masalah di atas penulis membuat rumusan masalah pada penelitian ini “ Seberapa besar tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 ?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang penulis lakukan ini agar dapat diketahui besarnya tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019
 - b. Memperoleh gambaran tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.
2. Secara praktis
 - a. Bagi Sekolah

Sebagai sebuah acuan untuk melakukan pembenahan dalam mata pelajaran penjasorkes agar terlaksana dengan lebih baik.

b. Bagi Guru

Memberikan masukan dalam proses pembelajaran penjasorkes disekolah khususnya materi pembelajaran atletik lari jarak pendek khususnya dalam ranah kognitif

c. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui tingkat pengetahuan masing-masing terhadap pembelajaran atletik lari jarak pendek untuk lebih mengasah keterampilan afektif , keterampilan kognitif dan keterampilan psikomotor.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Sedangkan secara garis besar domain tingkat pengetahuan mempunyai 6 tingkatan, meliputi : mengetahui, memahami, menggunakan, menguraikan, menyimpulkan, dan mengevaluasi. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain (Poerwodarminto, 2002: 121), sedangkan menurut Depdiknas dalam Kamus B. Indonesia (2002:1121) “Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal (mata pelajaran)“. Penguasaan pengetahuan sangatlah penting, dikarenakan pengetahuan itulah yang menjadikan seseorang akan lebih dinilai dan dihargai intelektualnya.

Menurut buku yang dikutip oleh Indah Prasetyowati Tri Purnama Sari (2014:56), “Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu”.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman,

rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmojo, 2007: 139).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu dari penginderaan suatu obyek yang baru dan hasil pembelajaran menemukan hal baru (mata pelajaran) yang sebelumnya belum diketahui.

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh oleh mata dan telinga. Dari mata didapati dari hasil melihat sesuatu yang baru atau dari hasil membaca buku, sedangkan untuk telinga berarti hasil mendengar suatu informasi yang berkaitan dengan hal yang baru didengar.

Menurut Komarudin, (2016:63), “Pengetahuan adalah kemampuan untuk mengungkap atau mengingat kembali (*re-call*) fakta-fakta yang sederhana, baik konsep, istilah tanpa harus dimengerti, atau peserta didik hanya dituntut untuk dapat menyebutkan kembali atau menghafal saja”. Sedangkan menurut Notoadmojo, (2010: 27-29) mengklasifikasikan menjadi enam kategori, dari yang sederhana (tahu) sampai dengan yang lebih kompleks (evaluasi). Ranah kognitif terdiri atas (berturut-turut dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks), ialah:

1) Tahu (*know*)

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

2) Memahami (*comprehension*)

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

3) Aplikasi (*application*)

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

4) Analisis

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

5) Sintesis (*synthesis*)

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

6) Evaluasi (*evaluation*)

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

Menurut Bloom dalam Sri Rusmini, dkk., (1995: 47), pengetahuan diartikan dengan aspek kognitif. Secara garis besar aspek kognitif dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Mengetahui, yaitu mengenali hal-hal yang umum dan khusus, mengenali kembali metode dan proses, mengenali kembali pada struktur dan perangkat.
- 2) Mengerti, dapat diartikan sebagai memahami.
- 3) Mengaplikasikan, merupakan kemampuan menggunakan abstrak di dalam situasi konkret.
- 4) Menganalisis, yaitu menjabarkan sesuatu ke dalam unsur bagian-bagian atau komponen sederhana yang dinyatakan dalam suatu komunikasi.
- 5) Mensintesis, merupakan kemampuan untuk menyatukan unsur-unsur atau bagian-bagian sedemikian rupa sehingga membentuk suatu kesatuan yang utuh.
- 6) Mengevaluasi, yaitu kemampuan untuk menetapkan nilai atau harga dari suatu bahan dan metode komunikasi untuk tujuan tertentu.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pentingnya mendapatkan pengetahuan dasar yang sesuai sangatlah berpengaruh terhadap keberlanjutan seseorang dalam memperoleh sebuah stimulus yang lebih kompleks apabila tidak dibekali dengan sebuah pengetahuan yang matang.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda, ada yang mampu memahami materi secara menyeluruh dan ada juga yang sama sekali tidak dapat mengambil inti dari apa yang telah dipelajari, sehingga yang didapat hanya sebatas mengetahui. Dalam pembelajaran pengetahuan merupakan salah satu kemampuan yang dapat dicapai setelah siswa melakukan kegiatan belajar.

Menurut Notoatmodjo, (2007:35) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1) Pendidikan.

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut.

2) Media massa / informasi.

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

3) Sosial budaya dan ekonomi.

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan

untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman.

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

6) Usia.

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini.

Pada dasarnya pengetahuan dipengaruhi berbagai faktor. Menurut Purwanto

(2002: 55), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

1) Pembawaan

Pembawaan ditentukan oleh sifat-sifat dari ciri-ciri yang dibawa sejak lahir. Batas kesanggupan, yakni dapat tidaknya memecahkan suatu soal, pertama-tama ditentukan oleh pembawaan.

2) Kematangan

Tiap organ dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak tak dapat memecahkan soal-soal tertentu, karena soal-soal itu masih terlampaui sukar baginya. Organ-organ tubuhnya dan fungsi-fungsi jiwanya masih belum matang. Kematangan berhubungan erat dengan umur.

3) Pembentukan

Pembentukan ialah segala keadaan di luar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan intelegensi.

4) Minat dan pembawaan yang khas

Minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu. Apa yang menarik minat seseorang mendorongnya untuk berbuat lebih giat dan lebih baik.

5) Kebebasan

Kebebasan berarti bahwa manusia itu dapat memilih metode-metode yang tertentu dalam memecahkan masalah.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan akan terbentuk dengan baik sejalan dengan pengaruh yang didapatkan, baik itu dari internal maupun eksternal seperti pendidikan, informasi dari media masa, sosial budaya setempat, lingkungan, pengalaman, dan usia seseorang.

4. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Manusia pada dasarnya selalu ingin tahu yang benar, maka dari itu selalu ada usaha untuk memperoleh pengetahuan. Pengetahuan yang diperoleh dari fakta dan disimpulkan menjadi berbagai macam teori sampai saat ini.

Menurut Notoatmodjo (2007: 142) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

1) Pertanyaan Subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay* digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.

2) Pertanyaan Objektif

Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choise*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

Dari penjelasan ahli di atas, pada penelitian ini penulis mengukur tingkat pengetahuan siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Depok dengan menggunakan pertanyaan obyektif yaitu pilihan ganda (*multiple choise*), dengan kurikulum 2013 sekarang dan tes pilihan ganda sangat sesuai digunakan untuk pengambilan data

disekolah, karena tes ini juga sudah sering digunakan guru penjas pada saat mid semester atau pun akhir semester, sehingga dirasa cocok untuk digunakan.

5. Hakikat dan Tujuan Pendidikan Jasmani

a. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memiliki tujuan tertentu yang ingin dicapai. Menurut Lutan (2003: 1.5) “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan/ atau olahraga. Jadi yang digunakan sebagai medium atau perantara disini adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan atau mungkin juga cabang olahraga”. Melalui serangkaian kegiatan inilah seorang anak didik dibina dan sekaligus dibentuk. Dikatakan dibina, karena yang ditumbuh kembangkan adalah potensinya. Dikatakan pembentukan, karena memang akan terjadi proses pembiasaan melalui seperangkat rangsang. Sedangkan menurut Suherman (2007: 7) menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki arti sebuah pembelajaran yang didalamnya terdapat aktivitas jasmani bisa dalam bentuk bermain, maupun olahraga sesuai cabang olahraga yang dipelajari, dalam hal ini terdapat tiga ranah yang ingin dicapai yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Secara umum tujuan pendidikan digolongkan menjadi tiga ranah/domain yaitu: ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah kognitif mencakup tujuan berkenaan dengan kecerdasan, pengetahuan, pemahaman, konsep, keterampilan berfikir, analisis, dan evaluasi. Ranah afektif mencakup tujuan berkenaan dengan nilai rasa, sikap, apresiasi, nilai sosial. Ranah psikomotor mencakup tujuan berkenaan dengan keterampilan gerak, sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan kondisi fisik.

Secara rinci tujuan pendidikan di Indonesia terdapat dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Bab II pasal 3 bahwa “Tujuan pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah disebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan olahraga agar peserta didik memiliki kemampuan :

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif

Sehingga dari penjelasan di atas tujuan dari pendidikan jasmani dapat diketahui bahwa tidak berbeda dengan tujuan pendidikan secara umumnya yaitu bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif. Mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

6. Hakikat Atletik

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya

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

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

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

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

a. Nomor Jalan dan Lari

- 1) jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.
- 2) lari

Untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri atas :

- a) lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m
- b) lari jarak menengah (*middle distance*) 800 m dan 1500 m
- c) lari jarak jauh (*long distance*) 3000 m sampai dengan 42.195 m (*marathon*)

b. Nomor Lompat terdiri dari :

- 1) lompat tinggi (*high jump*)
- 2) lompat jauh (*long jump*)
- 3) lompat jangkit (*triple jump*)
- 4) lompat tinggi gajah (*polevoul*)

c. Nomor Lempar terdiri atas :

- 1) tolak peluru (*shot put*)
- 2) lempar lembing (*javelin throw*)

- 3) lempar cakram (*discus throw*)
- 4) lempar martil (*hammer*)

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

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

7. Hakikat Lari Jarak Pendek

Lari merupakan suatu langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Berbeda dengan jalan dimana pada saat jalan tidak ada kaki yang melayang atau semua kaki menapak di tanah.

Purnomo & Dapan, (2011: 32) mengatakan bahwa “Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi”.

Menurut Rahmat (2015: 36) “Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m.”

Lebih lanjut dibahas oleh Purnomo & Dapan, (2011: 33-34) Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap, yaitu :

- b. Tahap reaksi dan dorongan (*reaction* dan *drive*)
- c. Tahap percepatan (*acceleration*)
- d. Tahap transisi/perubahan (*transition*)
- e. Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*)
- f. Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*)
- g. *Finish*

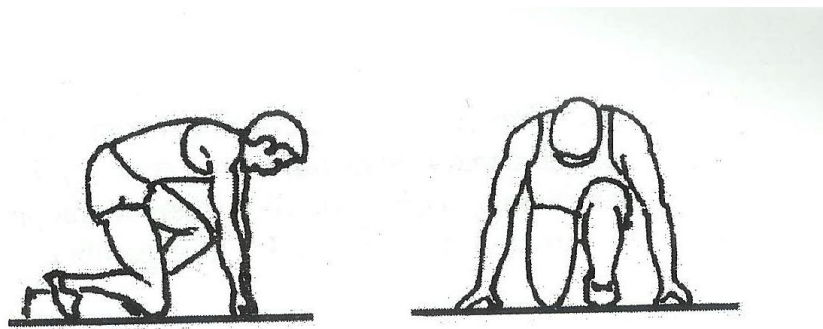
Sedangkan untuk tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu).

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak antara 50 sampai 400 m dengan membutuhkan reaksi dan dorongan, menambah percepatan sampai mencapai kecepatan maksimal dalam waktu beberapa detik untuk sampai digaris *finish*.

1) Teknik *Start*

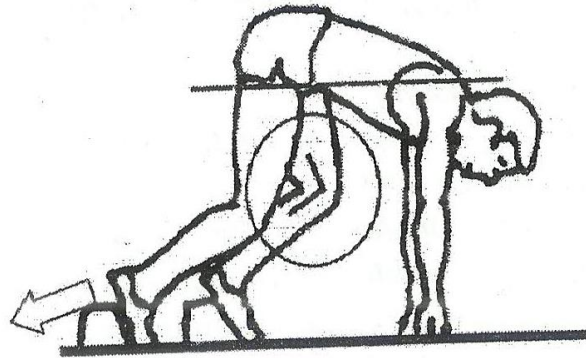
Awalan dalam sebuah perlombaan menjadi sangat penting bagi setiap peserta, menentukan siapa yang paling cepat dalam memulai lomba. Teknik Start pada lari jarak pendek menggunakan start jongkok dan harus menggunakan start block. Aba-aba untuk start ini dilakukan dalam tiga fase : bersedia, siap dan ya atau tembakan start pistol/kibasan bendera.

Menurut Purnomo & Dapan (2011:25) “*Start* adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor jarak pendek *start* yang dipakai adalah *start* jongkok (*Crouch Start*)”. Tujuan utama *start* dalam lari ialah untuk mengoptimalisasikan pola lari percepatan. Pelari harus dapat menerapkan daya maksimum terhadap *start block* sesegera mungkin setelah tembakan pistol *start* atau aba-aba dari *starter* dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan. Aba-aba yang digunakan dalam *start* lari jarak pendek (*sprint*). Pertama bersedia, setelah *starter* memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki menyentuh *block* depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu dekat lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk V terbalik dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.



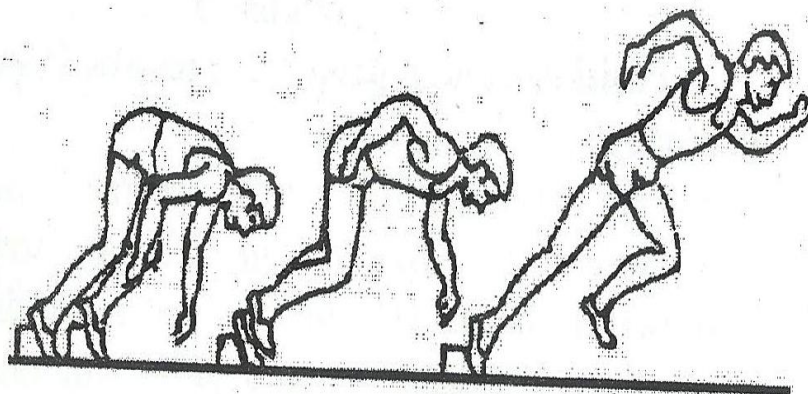
Gambar 1. Posisi dan sikap Bersedia (Purnomo & Dapan, 2011: 26)

Kedua siap, setelah ada aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut: lutut ditekan kebelakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°), lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° - 140° , dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit maju ke depan dari dua tangan.



Gambar 2. Posisi badan dalam keadaan Siap (Purnomo & Dapan, 2011: 27)

Ketiga yaak, gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yak/bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada *start block*, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong lebih kuat, dorongan kaki depan sedikit namun tidak lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

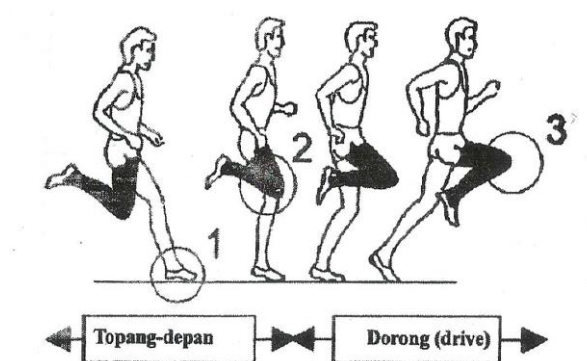


Gambar 3.. Posisi Yaak (Purnomo & Dapan, 2011:28)

2) Teknik Lari

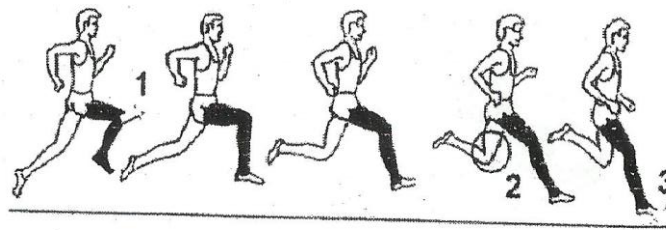
Teknik lari memiliki tahapan tahapannya sendiri sendiri, agar pada saat melakukan gerakan lari dapat menghasilkan lari yang baik dan benar, menghindari terjadinya cedera dan menjadi gerakan yang tidak perlu dipikirkan pada saat melakukannya. Lari itu sendiri tanpa kita sadari kerap kali kita lakukan pada aktivitas keseharian seperti bermain sepakbola, benteng-bentengan, dsb.

Menurut Purnomo & Dapan (2011: 35) urutan gerak keseluruhan dibagi menjadi beberapa tahap-tahapan, yaitu : “Pertama tahap topang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong, kedua tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan (*recovery*)”. Tahap topang bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Sifat-sifat teknisnya mendarat pada telapak kaki, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortasi, kaki ayun dipercepat, pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horisontal.



Gambar 4. Tahap Topang (Purnomo & Dapan, 2011: 36)

Kedua tahap melayang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah. Sifat-sifat teknisnya lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas, lutut kaki topang bengkok dalam tahap pemulihan, ayunan lengan aktif namun relaks, berikutnya kaki topang bergerak ke belakang.



Gambar 5. Tahap melayang (Purnomo & Dapan, 2011 :36-37)

Dari pendapat ahli di atas dapat diketahui bahwa teknik atau tahapan saat lari dibagi menjadi dua yaitu tahap topang dan dorong, serta tahap melayang. Pada saat tahap topang dan dorong kaki yang menjadi tumpuan harus kuat dan tarikan kaki saat mendorong harus cepat agar menghasilkan langkah kaki yang cepat serta pada saat melayang kita mempersiapkan penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah.

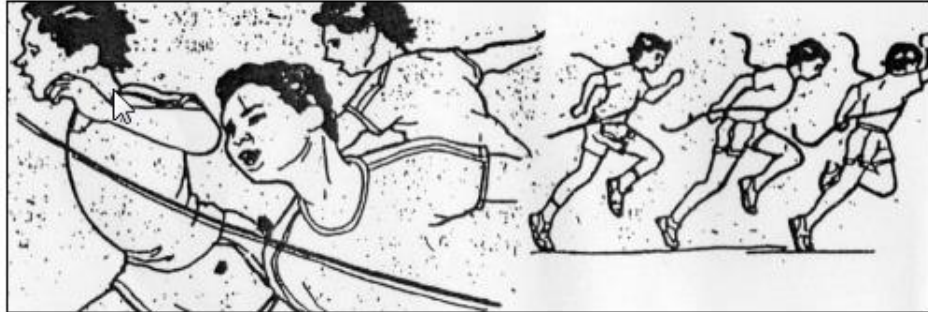
3) Teknik Melewati Garis *Finish*

Garis *finish* mempunyai arti penting, karena garis *finish* merupakan tujuan utama setiap pelari. Garis ini dibuat dengan cat putih atau dengan pita yang direntangkan.

Menurut Muhtar (2011:14), terdapat tiga teknik pada saat melewati garis *finish* pada lari jarak pendek, yaitu:

- a) Menjatuhkan dada ke depan.

- b) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.
- c) Lari secepat-cepatnya sampai beberapa meter melewati garis *finish*.



Gambar 6. Gerakan lari saat memasuki garis *finish* (Muhtar, 2011:14)

Dari penjelasan ahli di atas dapat diketahui bahwa garis *finish* merupakan tujuan utama bagi pelari dan teknik yang sering dilakukan adalah dengan menjatuhkan dada ke depan, apabila ada beberapa pelari yang bersamaan melewati garis *finish*, maka pelari yang anggota tubuhnya menyentuh pita terlebih dahulu merupakan pemenangnya.

Dengan demikian pengetahuan dasar tentang lari jarak pendek itu sendiri dari tahap awalan, tahap lari *sprint*, dan tahap melewati garis *finish* dapat dipahami dengan jelas, setelah mendapati pengetahuan terlebih dahulu, nantinya akan mengurangi tingkat kesulitan siswa pada saat mempraktikkan gerakan lari jarak pendek.

8. Materi Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek

Pembelajaran adalah suatu proses kegiatan yang ditata dan diatur sedemikian rupa dengan didasarkan pada berbagai aspek serta proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses

pemerolehan ilmu dan pengetahuan, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik.

Menurut Saryono & Rithaudin. A. (2011:145), bahwa “Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah saat ini masih mengalami kekakuan dalam mengadopsi berbagai model pembelajaran. Hal ini bisa dikarenakan oleh belum jelasnya kerangka acuan pendidikan jasmani itu sendiri”. Para guru penjas cenderung menerapkan berbagai metode pembelajaran yang kurang menyentuh keseluruhan aspek siswa yang harus dikembangkan. Bahkan, pemikiran tentang pendidikan jasmani yang lebih menekankan fisik saja terus tertanam. Oleh karena itu, para guru harus mau belajar dan mempelajari model-model pembelajaran yang dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani secara tepat.

Materi pembelajaran penjas kes di SMP yang diterima masing-masing kelas tentulah berbeda antara kelas VII, kelas VIII dan, kelas IX. Perbedaan tersebut terletak pada materi pembelajarannya. Dalam silabus kelas VIII, tentang kegiatan pembelajaran mengemukakan tentang cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek (variasi *Start*, gerakan lari jarak pendek dan gerakan memasuki garis *finish*) dengan tepat dan benar secara berpasangan atau berkelompok. Teknik dasar lari jarak pendek seperti: *Start*, gerakan lari jarak pendek, dan gerakan memasuki garis *finish* menjadi materi yang kemudian dijadikan kegiatan pembelajaran. Dengan adanya kegiatan pembelajaran mengenai teknik-teknik dasar atletik lari jarak pendek, seharusnya siswa mengerti dan paham dengan teknik-teknik dasar pada pembelajaran atletik lari jarak pendek walaupun pada saat pelaksanaannya belum terampil dalam melakukan teknik-tekniknya. Indikator pencapaian silabus kelas

VIII yang dibagi menjadi tiga yaitu: a) Aspek kognitif, b) Aspek afektif, dan c) Aspek psikomotor mempunyai pencapaian yang berbeda.

Untuk yang terkait dengan Aspek psikomotor, menekankan melakukan gerakan keseluruhan lari jarak pendek (*start*, gerakan lari jarak pendek, dan gerakan melewati garis *finish*) dan bermain menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Pada aspek psikomotor ini siswa dituntut bisa melakukan gerak teknik lari jarak pendek. Aspek selanjutnya adalah aspek kognitif, aspek ini berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan disini tentunya pengetahuan mengenai teknik-teknik dasar atletik lari jarak pendek. Aspek kognitif pada silabus kelas VIII menjelaskan siswa mengetahui bentuk dasar lari jarak pendek (*start* gerakan lari jarak pendek, dan gerakan melewati garis *finish*) . Di aspek ini siswa dituntut bagaimana melakukan gerakan teknik itu seperti apa dan bagaimana caranya, kedua hal tersebut tentunya harus bisa dimengerti oleh siswa, agar sesuai dengan indikator pencapaian pada aspek ini. Untuk aspek afektif, dalam aspek afektif yang lebih ditekankan adalah nilai-nilai sosial. Seperti yang dijelaskan, dalam aspek afektif ini nilai-nilai sosial yang timbul seperti keberanian, toleransi, percaya diri, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan. Keterampilan dan pengetahuan yang bagus tidak cukup berarti kalau tidak dilengkapi oleh nilai-nilai tersebut, karena nilai disini merupakan bumbu pelengkap.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa semua hal yang berkaitan dengan pembelajaran atletik lari jarak pendek dari teknik-teknik dasar, peraturan, dan nilai-nilai diluar pembelajaran atletik lari jarak pendek pun ditekankan. Untuk mewujudkan proses pembelajaran yang sesuai dengan silabus di butuhkan

kerjasama antara guru dan siswa. Kerjasama yang baik akan tercipta apabila komunikasi antara guru dan murid baik pula. Dengan komunikasi interaksi akan berjalan dengan lancar sehingga proses pembelajaran akan terasa menyenangkan. Sehingga apa yang diajarkan oleh guru terhadap siswa dapat diterima dan dipahami dengan mudah.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan ini berfungsi untuk memperkuat posisi penelitian yang dilakukan saat ini juga digunakan sebagai dasar penelitian menyusun kerangka berpikir.

Penelitian tersebut diantaranya :

- 1) Penelitian ini dilakukan oleh Novilia Widyawati (2018) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat pengetahuan permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes siswa SD Negeri Gadingan Wates“. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Instrumen yang digunakan berupa angket. Subyek penelitian berupa kelas atas (IV, V, dan VI) di SD Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 81 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deksriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan terhadap permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes siswa SD Negeri Gadingan Wates berada pada kategori sangat tinggi 0%, tinggi 40,74%, sedang 33,33%, rendah 19,75%, dan sangat rendah 6,17%.
- 2) Penelitian ini dilakukan oleh Rio Dwi Arnanda (2017) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat pengetahuan siswa tentang permainan Bulutangkis Kelas X

SMK Koperasi Tahun ajaran 2016/2017 Kota Yogyakarta“. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Angket penelitian memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,909. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMK Koperasi Tahun Ajaran 2016/2017 Kota Yogyakarta dengan jumlah siswa sebanyak 178 siswa, akan tetapi pada saat penelitian ada beberapa siswa yang tidak berangkat sehingga jumlah responden menjadi 133 siswa. Instrumen yang digunakan adalah berbentuk angket/*kuesioner*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang permainan bulutangkis kelas X di SMK Koperasi Tahun Ajaran 2016/2017 Kota Yogyakarta yaitu dengan jumlah 4 siswa (3,01%) berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 54 siswa (40,60%) berada dalam kategori tinggi, sebanyak 38 siswa (28,57%) berada dalam kategori sedang, sebanyak 27 siswa (20,30%) berada dalam kategori rendah, dan sebanyak 10 siswa (7,52%) berada pada kategori sangat rendah.

C. Kerangka Berpikir

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun kelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Untuk mencapai tujuan pembelajaran gerak dan atletik memang dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor pengajar atau guru, lingkungan, dan keadaan siswa juga berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah.

Dari beberapa faktor di atas apabila tidak memadai maka akan menjadi penghambat dalam pembelajaran atletik. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka akan mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran serta hasil belajar siswa.

Pengetahuan merupakan salah satu bentuk hasil belajar. Karena itu pengetahuan sangat penting dimiliki oleh peserta didik agar tujuan dari proses pembelajaran atletik. Dalam pembelajaran atletik peserta didik tidak hanya bersenang-senang atau bermain sesuka mereka namun mereka harus memahami materi yang diajarkan oleh guru. Dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang materi lari jarak pendek maka guru juga harus aktif menjelaskan secara jelas materi lari jarak pendek dan memberikan kesempatan siswa untuk menjelaskan sesuai pengetahuan mereka tentang materi lari jarak pendek. Pengetahuan merupakan hal yang harus dimiliki oleh peserta didik, namun peneliti belum mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan peserta didik terhadap materi lari jarak pendek yang sudah diberikan oleh guru dalam pembelajaran atletik di sekolah.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat pengetahuan siswa terhadap lari jarak pendek.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan variabel tunggal. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey*, alat ukur yang digunakan di penelitian ini menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan agar dapat di ketahuinya tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Depok Sleman yang beralamatkan di jalan Weling Karanggayam Manggung Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Juni 2019.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Depok yang terdiri dari empat kelas dengan jumlah 92 siswa. Dalam penelitian ini bisa dibilang menggunakan penelitian populasi yang menggunakan seluruh populasinya. Subyek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Depok TA 2018/2019.

Tabel 2. Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Depok

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VIII A	15	15	30
VIII B	15	16	31
VIII C	15	16	31
Jumlah	45	47	92

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto (2002: 96), “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek digunakan angket yang berkaitan dengan pengetahuan pembelajaran lari jarak pendek.

E. Teknik dan Instrumen pengumpulan data

1. Teknik Pengumpulan Data

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

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada peserta didik yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5 Depok Sleman.
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta didik yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti membagikan angket kepada responden, selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau *kuesioner* tertutup yang terdiri dari tes pilihan ganda (*multiple choice test*). Menurut Suharsimi Arikunto (2012: 183), “tes pilihan ganda merupakan tes yang terdiri atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian yang belum lengkap. Untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan”. Dalam penelitian ini, tes pilihan ganda sejumlah 30 soal diberikan dengan pilihan jawaban sebanyak empat pilihan. Siswa harus menjawab pertanyaan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban yang dianggap paling benar.

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

Menurut Sutrisno Hadi (1990:7) ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen yaitu:

1. Mendefinisikan konstruk

Mendefinisikan konstruk adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberi batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Mendefinisikan konstruk adalah menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang diukur adalah Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.

2. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah sesuatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Faktor dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek adalah C1 atau Mengingat Pembelajaran Atletik (hakikat atletik dan macam-macam lari), C2 atau Memahami Pembelajaran Atletik (teknik dasar lari jarak pendek, gerakan lari jarak pendek).

3. Menyusun butir-butir pernyataan

Dalam menyusun butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari masing-masing faktor, sehingga dapat membatasi butir-butir pernyataan dalam tes benar-salah yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.

Berikut kisi-kisi yang digunakan dalam penelitian ini :

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah Soal
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Depok TA 2018/2019	(C1) Mengingat Pembelajaran Atletik.	Mengingat hakikat Atletik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
		Mengingat Macam-macam nomor atletik lari	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	7
	(C2) Memahami Pembelajaran Atletik	Memahami teknik lari jarak pendek	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	7
		Memahami gerakan lari jarak pendek	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	8
	Jumlah			30

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Suharsimi Arikunto (2012: 73) mengungkapkan bahwa sebuah instrumen dapat dikatakan tetap apabila instrumen tersebut dapat dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Untuk mendapatkan validitas isi maka instrumen dikonsultasikan kepada ahli

untuk diperiksa dan dievaluasi yaitu Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, serta membandingkan antara isi instrument dengan materi pelajaran yang telah diajarkan. Kemudian di uji cobakan terhadap siswa kelas VIII D SMP Negeri 5 Depok Sleman dengan *total sampling* yang berjumlah 32 siswa yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek yang akan diteliti menjadi alasan dipilihnya kelas untuk dilaksanakannya uji coba penelitian.

Sebuah *instrument* dikatakan *valid* apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat menangkap data dari variabel yang diteliti. Untuk mencari validitas penelitian ini menggunakan *korelasi product moment* serta perhitungannya menggunakan *Microsoft Office Excel 2013*. Nilai *r_{hitung}* yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 5%.

Kevalidan soal ditunjukkan dengan besarnya *r_{hitung}* dibanding *r_{tabel}* product momen.

$$Y_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{St} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

(Suharni Arikunto, 2013 :79)

Keterangan :

- Y_{pbi}* : koefisiensi korelasi biserial
- M_p* : rerata skor dari subyek yang menjawab betul bagi item yang dicari validitasnya
- M_t* : rerata skor total
- St* : standat deviasi dari skor total

p : proporsi siswa yang menjawab benar

q : proporsi siswa yang menjawab salah $1-p$

Table 4. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen

No	Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
1	Butir 1	0,525	0,349	valid
2	Butir 2	0,43	0,349	valid
3	Butir 3	0,364	0,349	valid
4	Butir 4	0,369	0,349	valid
5	Butir 5	0,158	0,349	tdk_valid
6	Butir 6	0,415	0,349	valid
7	Butir 7	0,516	0,349	valid
8	Butir 8	0,207	0,349	tdk_valid
9	Butir 9	0,415	0,349	valid
10	Butir 10	0,088	0,349	tdk_valid
11	Butir 11	0,15	0,349	tdk_valid
12	Butir 12	0,408	0,349	valid
13	Butir 13	0,514	0,349	valid
14	Butir 14	0,399	0,349	valid
15	Butir 15	0,394	0,349	valid
16	Butir 16	0,36	0,349	valid
17	Butir 17	0,45	0,349	valid
18	Butir 18	0,435	0,349	valid
19	Butir 19	0,457	0,349	valid
20	Butir 20	0,376	0,349	valid
21	Butir 21	0,422	0,349	valid
22	Butir 22	0,402	0,349	valid
23	Butir 23	0,361	0,349	valid
24	Butir 24	0,355	0,349	valid
25	Butir 25	0,326	0,349	tdk_valid
26	Butir 26	0,507	0,349	valid
27	Butir 27	0,451	0,349	valid
28	Butir 28	0,394	0,349	valid
29	Butir 29	0,448	0,349	valid
30	Butir 30	0,378	0,349	valid

Berdasarkan tabel 4 diatas, menunjukan bahwa butir nomor 5, 8, 10, 11, dan 25 $r_{hitung} < r_{tabel}$ sehingga tidak valid, maka soal nomor 5, 8, 10, 11, dan 25 tidak digunakan dalam penelitian, sehingga hanya terdapat 25 butir soal valid yang digunakan untuk penelitian. Kisi-kisi instrumen angket penelitian disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah Soal
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Depok Sleman TA 2018/2019	(C1) Mengingat Pembelajaran Atletik.	Mengingat hakikat Atletik	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
		Mengingat Macam-macam nomor atletik lari	7, 8, 9, 10, 11	5
	(C2) Memahami Pembelajaran Atletik	Memahami teknik lari jarak pendek	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	7
		Memahami gerakan lari jarak pendek	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	7
	Jumlah			25

b. Uji Reliabilitas

Suharsimi Arikunto (2012: 74) mengatakan bahwa reliabilitas mempunyai makna yaitu dapat dipercaya, dapat diandalkan. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai taraf kepercayaan yang tinggi apabila tes tersebut memberikan hasil yang tetap.

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ \frac{S_t^2 - \sum p_i q_i}{S_t^2} \right\}$$

Rumus KR. 20 (Sugiyono, 2012 :359)

Keterangan :

r_i : reliabilitas internal seluruh *instrument*

k : jumlah item dalam *instrument*

p_i : proporsi banyaknya subyek yang menjawab pada item 1

S_t^2 : varians total

Untuk menginterpretasikan koefisiensi alpha (r_t) digunakan kategori sebagai patokan untuk mengetahui tingkat reliabilitas *instrument*.

Tabel 6. Interpretasi Reliabilitas (Sugiyono, 2012 :356)

Rentang	Kriteria
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Cukup
0,600 – 0,799	Tinggi
0,800 – 1,000	Sangat tinggi

Berdasarkan olah data dengan rumus KR 20 di *excel* untuk *instrument* tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di

SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 didapatkan hasil 0,803. Nilai tersebut kemudian dikonsultasikan pada tabel tingkat reliabilitas di atas sehingga tingkat reliabilitas untuk *instrument* tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 termasuk sangat tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dalam bentuk presentase, untuk menggambarkan kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019. Data tingkat pengetahuan siswa tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 yang telah terkumpul didekskripsikan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan histogram, dilengkapi perolehan skor terendah, skor tertinggi, mean, median, modus, dan standar deviasi.

Begitu juga untuk data faktor-faktor pengonstrak tingkat pengetahuan siswa seperti C1 atau Mengingat Pembelajaran Atletik (hakikat atletik dan macam-macam lari), C2 atau Memahami Pembelajaran Atletik (teknik dasar lari jarak pendek, gerakan lari jarak pendek). juga di dekskripsikan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan histogram, dilengkapi dengan perolehan skor terendah, skor tertinggi, mean, median, modus, dan standar deviasi. Selanjutnya data-data penelitian yang diperoleh tersebut diinterpretasikan dalam kalimat kualitatif (pengetahuan baik, pengetahuan cukup, pengetahuan kurang). Data hasil tes kemudian dikategorikan dalam kriteria rendah, sedang, atau tinggi.

Berikut adalah rumus yang digunakan untuk menentukan kriteria nilai:

Tabel 7. Kategori Skor Penilaian (Azwar , 2012:163)

No.	Rumus	Kategori
1.	$X \geq M + 1 \text{ SD}$	Baik
2.	$X \leq M - 1 \text{ SD s/d } X + 1 \text{ SD}$	Cukup
3.	$X < M - 1 \text{ SD}$	Kurang

Keterangan :

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

Berdasarkan rumus tersebut, maka akan diperoleh nilai X. Jika nilai X kurang dari mean – 1 standar deviasi, maka nilai tersebut termasuk dalam kriteria kurang. Jika nilai X lebih dari sama dengan mean – 1 standar deviasi dan mean + 1 standar deviasi maka termasuk dalam kriteria cukup. Sedangkan nilai X yang lebih dari sama dengan *mean* + 1 standar deviasi maka nilai termasuk kriteria baik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 secara statistik deskriptif didapatkan skor nilai secara berurutan, median 17 modus 18 mean 17,05 standar deviasi (SD) 2,719 nilai minimum 10 dan nilai maksimum 23.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berbentuk skor nilai yang berasal dari faktor-faktor tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 yang dikategorikan kedalam tabel distribusi pengkategorian tingkat pengetahuan siswa kelas VIII tentang pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 sebagai berikut :

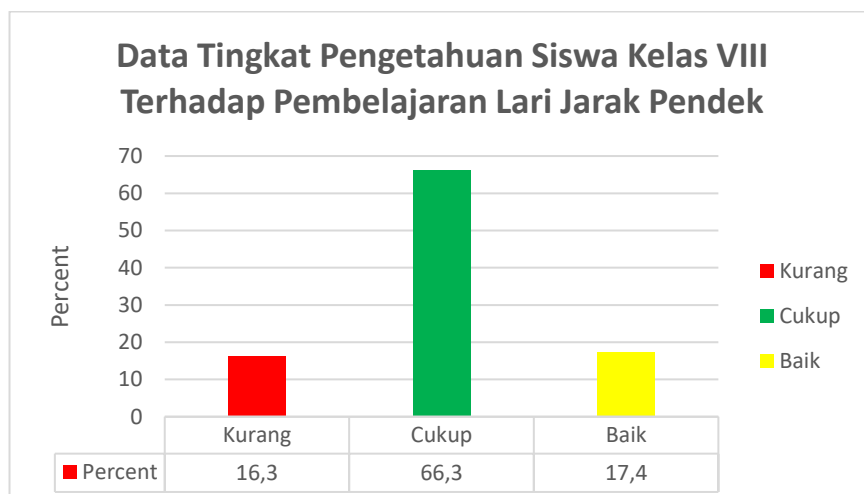
Tabel 8. Data Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.

No.	Interval	Kategori	Frek	%
1.	$\geq 19,77$	Baik	16	17,4 %
2.	19,77 s/d 14,33	Cukup	61	66,3 %
3.	$\leq 14,33$	Kurang	15	16,3 %
Jumlah			92	100 %

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman

tahun ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 92 siswa, sejumlah 16 siswa termasuk dalam kategori baik (17,4 %), sejumlah 61 siswa termasuk dalam kategori cukup (66,3 %), dan sejumlah 15 siswa termasuk dalam kategori kurang (16,3 %). Tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 adalah Cukup.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019

Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 terdiri atas dua faktor. Deskripsi faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Mengingat Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C1)

Faktor mengingat pembelajaran atletik (C1), memperoleh mean sebesar 7,73, median 8, modus 7, standar deviasi (SD) 1,527, nilai minimum 4, dan nilai

maksimum sebesar 11 . Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor mengingat pembelajaran lari jarak pendek (C1) didapat, maka akan dikonversikan ke dalam tiga kategori.

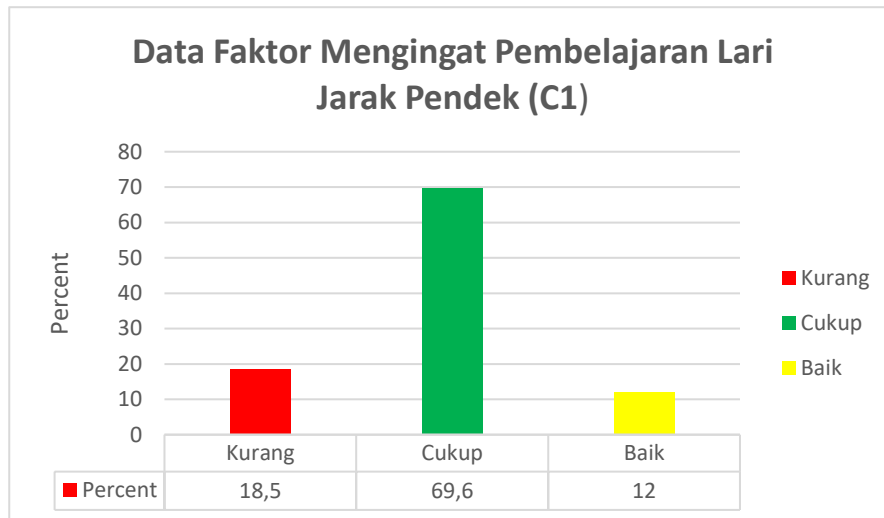
Data tabel distribusi pengkategorian faktor mengingat pembelajaran atletik (C1) sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)

No.	Interval	Kategori	Frek	%
1.	$\geq 9,26$	Baik	11	12 %
2.	$9,26 - 7,73$	Cukup	64	69,6 %
3.	$\leq 7,73$	Kurang	17	18,5 %
Jumlah			92	100 %

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 92 siswa, sejumlah 11 siswa termasuk dalam kategori baik (12 %), sejumlah 64 siswa termasuk dalam kategori cukup (69,6 %), dan sejumlah 17 siswa termasuk dalam kategori kurang (18,5 %). Pada faktor mengingat pembelajaran lari jarak pendek (C1) tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 adalah Cukup.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 8.. Diagram Batang Pengkategorian Data Faktor Mengingat Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C1)

2. Faktor Memahami Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C2)

Faktor memahami pembelajaran lari jarak pendek (C2), memperoleh rerata sebesar 9,33 , median 10, modus 11, standar deviasi (SD) 2. 017, nilai minimum 2, dan nilai maksimum sebesar 13. Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor memahami pembelajaran lari jarak pendek (C2) didapat, maka akan dikonversikan ke dalam tiga kategori.

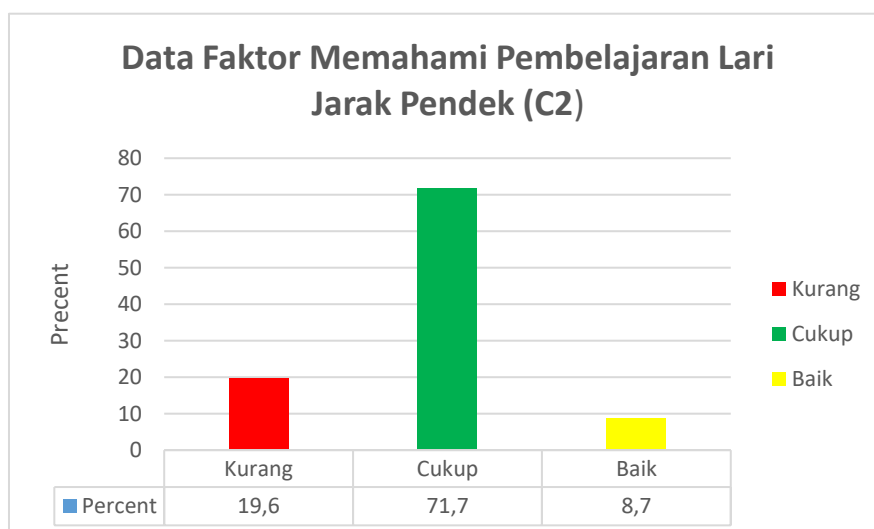
Data tabel distribusi pengkategorian faktor memahami pembelajaran lari jarak pendek (C2) sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Faktor Memahami Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C2)

No.	Interval	Kategori	Frek	%
1.	$\geq 11,35$	Baik	8	8,7 %
2.	11,35 s/d 7,31	Cukup	66	71,7 %
3.	$\leq 7,31$	Kurang	18	19,6 %
Jumlah			92	100 %

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 92 siswa, sejumlah 8 siswa termasuk dalam kategori baik (8,7 %), sejumlah 66 siswa termasuk dalam kategori cukup (71,7 %), dan sejumlah 18 siswa termasuk dalam kategori kurang (19,6 %). Pada faktor memahami pembelajaran lari jarak pendek (C2) tentang Tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 adalah Cukup.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Pengkategorian Data Faktor Memahami Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C2)

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019. Teknik analisis data dalam

penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif yang berupa presentase. Hasil deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 termasuk dalam kategori cukup dengan presentase (66,3 %) sebanyak 61 siswa. Kemudian jumlah siswa yang menjawab dalam kategori kurang sebanyak 15 siswa (16,3 %). Selanjutnya jumlah siswa yang menjawab dalam kategori baik sebanyak 16 siswa (17,4 %).

Hal itu dimungkinkan karena, setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam mengetahui apa yang sedang atau sudah siswa pelajari. Terdapat beberapa siswa yang mampu mengetahui secara menyeluruh tetapi ada pula yang sama sekali tidak dapat dipelajari dan belum mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal pengetahuan lari jarak pendek siswa dapat dipengaruhi beberapa faktor antara lain, media massa, pengalaman, dan lingkungan. Jadi, siswa hanya mendapat informasi saja kemudian sekedar mengetahuinya.

Selain itu, dimungkinkan siswa dalam mengerjakan instrumen penelitian ini masih berdiskusi dengan teman sekelilingnya, meskipun di awal sudah di berikan penjelasan untuk mengerjakan sendiri. Peningkatan pengetahuan siswa ini harus dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan semua pihak yang terkait, dari manajemen kependidikan di sekolah, dan guru khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Hal ini sangat penting karena lari jarak pendek merupakan materi yang terdapat di dalam kurikulum pendidikan jasmani sehingga perlu diberikan

kepada siswa, lari jarak pendek mengandung banyak nilai-nilai dan unsur yang berguna bagi kehidupan sehari-hari

Seperti yang dijelaskan menurut Notoatmodjo, (2007:35) Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Sedangkan menurut Purwanto, (2002:55) menjelaskan bahwa minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu. Apa yang menarik minat seseorang mendorongnya untuk berbuat lebih giat dan lebih baik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengalaman yang didapati siswa dalam aspek pengetahuan terhadap pembelajaran lari jarak pendek masih belum maksimal. Meskipun hasil menunjukkan bahwa paling banyak siswa termasuk dalam kategori cukup, tetapi siswa dirasa masih perlu membutuhkan pembelajaran tambahan secara teori guna menambah pengetahuannya dan praktik untuk penerapan dari teori yang diajarkan.

Secara keseluruhan, terdapat 2 faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019. Berikut adalah pembahasan dari setiap faktornya:

1. Faktor Mengingat Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C1)

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor mengingat pembelajaran lari jarak pendek masuk dalam kategori Cukup . Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya siswa yang masuk dalam kategori cukup dengan 64 siswa

(69.6%). Selanjutnya siswa yang menjawab dengan kategori kurang sejumlah 17 siswa (18,5%). Kemudian untuk kategori baik sebanyak 11 siswa (12%).

Menurut Walgito, (2004:145). Mengingat merupakan kemampuan yang berkaitan dengan kemampuan untuk menerima dan memasukkan, menyimpan, dan menimbulkan kembali hal-hal yang telah lampau. Orang dapat mengingat suatu kejadian atau pengalaman, ini berarti kejadian atau pengalaman tersebut pernah dialami.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Menurut Notoatmodjo, (2007:35) Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa dalam pengetahuan faktor tersebut, siswa belum mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses mengingat. Hal ini bisa disebabkan karena kemampuan siswa dalam menerima, menyimpan, dan menimbulkan kembali masih perlu dilatih lagi agar siswa dapat terbiasa dengan proses mengingat pada saat pembelajaran penjas di sekolah.

2. Faktor Memahami Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C2)

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor memahami juga masuk dalam kategori Cukup. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya siswa yang masuk dalam kategori Cukup dengan 66 siswa (71.7%). Selanjutnya siswa yang

menjawab dengan kategori Kurang sejumlah 18 siswa (19,6%). Kemudian untuk kategori Baik sebanyak 8 siswa (8,7%).

Dalam pengetahuan faktor tersebut, Perbedaan nilai di atas menjelaskan bahwa proses pemahaman materi pembelajaran lari jarak pendek belum maksimal. Salah satunya dipengaruhi dengan kurangnya perhatian siswa terhadap materi pembelajaran yang diajarkan. Menurut Sudijono, (2006:21), pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu diketahui dan diingat. Faktor pendidikan, media massa, sosial budaya, lingkungan, pengalaman, dan usia juga sangat mempengaruhi seberapa besar pemahaman yang didapat oleh seseorang. Sedangkan menurut Purwanto (2010:44), mengemukakan bahwa pemahaman adalah tingkat kemampuan yang mengharapkan *testee* mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya. *Testee* disini semata – mata tidak cuma hafal cara verbalistis, tetap juga dapat memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa siswa belum maksimal dalam memahami pembelajaran penjas disekolah. Jadi, jika faktor-faktor di atas kurang mendapat perhatian maka akan mempengaruhi seberapa besar siswa dapat meningkatkan pemahaman terhadap proses pembelajaran penjas disekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa besarnya tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 adalah sebesar 66,3% sebanyak 61 siswa.. Bila dikelompokkan dalam tiga kategori, maka besarnya tingkat pengetahuan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek dalam kategori cukup. Adapun kategori yang lain yaitu kategori baik didapatkan sebesar 17,4 % sebanyak 16 dan untuk kategori kurang didapatkan sebesar 16,3 % sebanyak 15 siswa.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari data tes pilihan ganda tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019, Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah, sehingga penelitian ini berimplikasi praktis pada:

1. Adanya rencana dari pihak guru, maupun sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tentang materi lari jarak pendek.
2. Adanya upaya guru untuk melakukan pembelajaran yang inovatif terutama dalam materi lari jarak pendek juga baik dalam teori di samping praktiknya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Penelitian ini dilaksanakan pada lingkup sekolah dengan sampel yang terbatas, perlunya penelitian lanjutan dengan subjek yang lebih luas misal dalam satu gugus kecamatan.
2. Ada kemungkinan dalam pengerjaannya, beberapa siswa kesulitan dalam memahami soal yang telah dibuat karena kurangnya pemahaman materi atletik.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti diantaranya:

1. Bagi Guru Penjasorkes

Hasil tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 dapat dijadikan gambaran dan masukan bagi guru sejauh mana pemahaman siswa terhadap pembelajaran atletik.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat menjadi masukan dalam upaya peningkatan pengetahuan dari hasil penelitian “tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019”.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan memperhatikan segala sesuatu yang menjadi hal-hal dalam keterbatasan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat disempurnakan lagi melalui penelitian sejenis berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnanda, R. A. (2017). *Tingkat pengetahuan siswa tentang permainan Bulutangkis kelas x smk koperasi Tahun ajaran 2016/2017 Kota Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arikunto, S. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Depdikbud. (1997). *Pedoman atletik untuk olahraga di SD*. Jakarta: Depdikbud.
- Hadi. S. (1990). *Bimbingan Menulis Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta. Andi Offset
- Indah Prasetyowati Tri Purnama Sari (2014). *Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri Keputran A Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 2 November (2014).
- Komarudin (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Lutan, R. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Lutan, R. (2003). *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes Dalam Kurikulum*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Notoatmojo. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rhineka Cipta.
- Notoatmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Poerwodarminto. (2002). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.


- Purnomo, E & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Purwanto, N. (2002). *Prinsip-Prinsip Dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Purwanto, N. (2010). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. Banda Aceh: LPPM STKIP BBG
- Rusmini, S (1995). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Saryono & Rithaudin, A. (2011). *Meta Analisis Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (Tgfu) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa Dalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 8 November (2011).
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, W.S. (2007). *Pendidikan Jasmani Sebagai Pembentuk Fondasi Yang Kokoh Bagi Tumbuh Kembang Anak*. Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta
- Syarifuddin, A & Muhadi. (1992). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Penerbit Andi
- Widyawati, N. (2018). *Tingkat pengetahuan permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes siswa SD Negeri Gadingan Wates*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD ZULFIKAR
 NIM : 15601241118
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
	12. Maret 2019.	Revisi Bab 3 Latar Belakang.	
	15. Maret 2019.	Revisi Bab II sistematika penulisan laporan	
	16. Maret 2019.	Revisi Bab II pendapat ahli disimpulkan. ditambah mem pelajari bab III	
	18. Maret 2019.	Revisi Bab III. konsultasi Instrumen Penelitian	
	20. Maret 2019.	Revisi Bab III. Perbaiki Instrumen Penelitian. sebagai meminta persetujuan Penelitian.	
	26. April 2019.	Revisi Bab IV olah data.	
	29. April 2019.	Konsultasi olah data.	
	9. Mei 2019.	Revisi Bab IV sistematika penulisan dan Bab V kesimpulan	
	10. Mei 2019.	Revisi Bab V perbaiki kesimpulan.	
	13. Mei 2019.	Persetujuan ulang.	



Ketua Jurusan POR,


 Dr. Guntur M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.




Lampiran 2. Permohonan ijin Penelitian

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 813092, 886169 faks: 382, 289, 391, 581
Nomor : 03.57/UN.34.16/PP/2019. 21 Maret 2019.	
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sleman, Jl. Candi Gebang, Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Muhammad Zulfikar
NIM	: 15601241118
Program Studi	: PJKR
Dosen Pembimbing	: Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.
NIP	: 196203101990011001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 25 Maret s/d 30 April 2019
Tempat	: SMP Negeri 5 Depok, Jln. Weling Karanggayam Manggung CC Depok Sleman.
Judul Skripsi	: Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
 Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 196007071988121001	
Tembusan :	
1. Kelapa SMP N 5 Depok	
2. Kaprodi PJKR.	
3. Pembimbing Tas.	
4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 3. Surat ijin penelitian dari Kesbangpol

	<p align="center">PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650 Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.co.id</p>
<p align="center">SURAT IZIN Nomor : 070 / Kesbangpol / 1166 / 2019 TENTANG PENELITIAN</p>	
<p align="center">KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</p>	
Dasar :	Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.
Menunjuk :	Surat dari Dekan FIK UNY
Nomor :	0357/UN.34.16/PP/2019
Hal :	Rekomendasi Penelitian
<p align="right">Tanggal : 21 Maret 2019</p>	
<p align="center">MENGIZINKAN :</p>	
Kepada :	
Nama :	MUHAMAD ZULFIKAR
No.Mhs/NIM/NIP/NIK :	15601241118/3327012308960006
Program/Tingkat :	S1 PJKR
Instansi/Perguruan Tinggi :	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi :	Jl. Colombo Nomor 1 Yogyakarta
Alamat Rumah :	DK. KRAJAN TIMUR, DESA MANDIRAJA, KEC. MOGA, KAB. PEMALANG
No. Telp / HP :	081328586314
Untuk :	Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII TERHADAP PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK DI SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN TAHUN AJARAN 2018 / 2019
Lokasi :	SMP NEGERI 5 DEPOK
Waktu :	Selama 3 Bulan mulai tanggal 25 Maret 2019 s/d 24 Juni 2019
<p>Dengan ketentuan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Sleman.5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas. <p>Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.</p> <p>Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.</p>	
<p>Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 25 Maret 2019 a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik</p>	
Tembusan :	
1. Bupati Sleman (sebagai laporan)	
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman	
3. Kepala SMP Negeri 5 Depok	
4. Dekan FIK UNY	
5. Yang Bersangkutan	
<p align="center"> Drs. Ahmad Yuno Nurkaryadi, M.M Pembina Tingkat I, IV/b NIP 19621002 198603 1 010</p>	

Lampiran 4. Surat keterangan telah melakukan penelitian dari sekolah

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SMP NEGERI 5 DEPOK Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal Depok Sleman, Yogyakarta, 55281 Telepon (0274) 585134 E mail: smpdelima@gmail, Web: http://smpn5depok-yk.sch.id</p>
<p><u>SURAT KETERANGAN</u> No. 800 / 272</p>	
<p>yang bertanda tangan di bawah ini :</p>	
N a m a	: Dra. Agustin Margi Rahayu
NIP.	: 19630810 198703 2 013
Pangkat/Golongan	: Pembina, IVa
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 5 Depok Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman
<p>dengan ini menerangkan bahwa :</p>	
N a m a	: MUHAMMAD ZULFIKAR
NIM	: 15601241118
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Telah melaksanakan penelitian berdasarkan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik nomor : 070 / Kesbangpol / 1166 / 2019 tertanggal 25 Maret 2019, dengan penelitian yang berjudul " Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.</p>	
<p>Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;">11 Mei 2019 Kepala Sekolah  Dra. Agustin Margi Rahayu NIP. 19630810 19873 2 013</p> <p style="text-align: center;"></p>	

Scanned with CamScanner

Lampiran 5 Instrument uji coba

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII TERHADAP
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DI SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Nama :
No. Urut :
Kelas :

Petunjuk pengisian angket :

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

SOAL

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

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

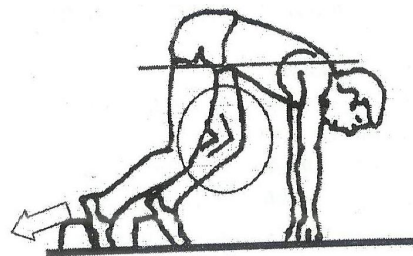
- d. Jump
13. Dari jenis *Start* dibawah ini yang bukan merupakan jenis *Start* jongkok adalah *Start*
- a. Pendek
 - b. Menengah
 - c. Panjang
 - d. Berdiri
14. Lapangan/tempat yang digunakan untuk lari dinamakan
- a. Gelanggang
 - b. Arena
 - c. Gym
 - d. Track and field
15. Peralatan yang digunakan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

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

26. Pada waktu melakukan *Start* jongkok posisi kaki yang berada didepan adalah kaki ...
- Kiri
 - Kaki ayun
 - Kaki tumpu
 - Kanan
27. Seorang pelari akan dinyatakan dis (qualified) apabila dalam usahanya untuk mencapai kemengangan melakukan hal-hal seperti berikut, kecuali
- Mendorong
 - Lari dalam lintasan
 - Menubruk
 - Mendesak

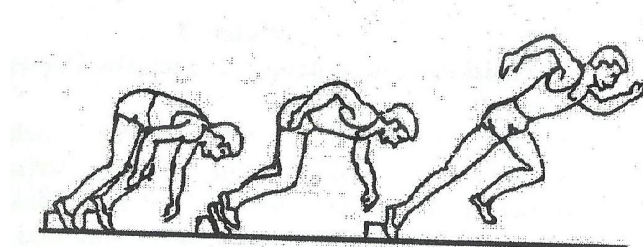
28. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba ...

- Bersedia
- Siap
- Yak
- Goal



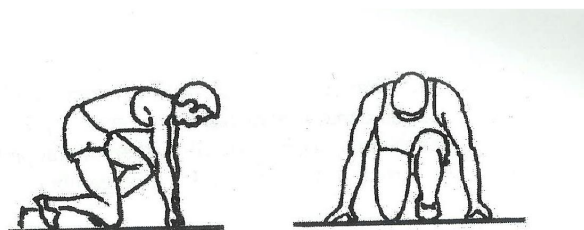
29. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba ...

- Bersedia
- Siap
- Yak
- Goal



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

- Bersedia
- Siap
- Yak
- Goal



KUNCI JAWABAN

1. B	11. C	21. D
2. B	12. B	22. A
3. B	13. D	23. D
4. A	14. D	24. B
5. D	15. B	25. B
6. C	16. A	26. C
7. D	17. C	27. B
8. C	18. B	28. B
9. C	19. D	29. C
10. A	20. C	30. A

Lampiran 6 Uji validitas dan Reabilitas

no	Butir Soal																														jmlh
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	
3	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	
4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
6	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
8	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
10	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	
12	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
13	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
14	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	
15	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	
16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
18	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
19	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	1	1	1	1	1	
20	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
21	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	
23	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	
24	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
29	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	
30	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
32	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	
Jmlh	22	23	27	23	30	23	27	31	23	31	31	16	29	21	25	25	22	22	21	22	16	27	22	30	31	24	22	25	26	26	

r tabel	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	
r hitung	0,525	0,43018	0,3637	0,369	-0,15891	0,4148	0,516	0,20742	0,4148	0,088184	-0,15029	0,408	0,5138	0,399	0,3936	0,360174	0,450379	0,4355	0,4573	0,3758	0,4218	0,4017	0,3609	0,3553	0,32665	0,5071	0,450379	0,3936	0,4485	0,3776
Ket	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	tdk>va	pt>va	pt>va	tdk>va	tdk>va	tdk>va	tdk>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	tdk>va	tdk>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va	pt>va

p	0,6875	0,71875	0,8438	0,719	0,9375	0,7188	0,8438	0,96875	0,7188	0,96875	0,96875	0,5	0,9063	0,6563	0,7813	0,78125	0,6875	0,6875	0,6563	0,6875	0,5	0,8438	0,6875	0,9375	0,96875	0,75	0,6875	0,7813	0,8125	0,8125
q	0,3125	0,28125	0,1563	0,281	0,0625	0,2813	0,1563	0,03125	0,2813	0,03125	0,03125	0,5	0,0938	0,3438	0,2188	0,21875	0,3125	0,3125	0,3438	0,3125	0,5	0,1563	0,3125	0,0625	0,03125	0,25	0,3125	0,2188	0,1875	0,1875
pq	0,2148	0,20215	0,1318	0,202	0,05859	0,2021	0,1318	0,03027	0,2021	0,030273	0,03027	0,25	0,085	0,2256	0,1709	0,170898	0,214844	0,2148	0,2256	0,2148	0,25	0,1318	0,2148	0,0586	0,03027	0,1875	0,214844	0,1709	0,1523	0,1523

k	30
Σpq	4,7725
var	20,421
Mean	23,219
p(KR 20)	0,7927

$$Y_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{St} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

=CORREL(Array;Array2)

= 0,5317

$$r_i = \frac{k}{k-1} \left\{ \frac{s_t^2 - \sum p_i q_i}{s_t^2} \right\}$$

= 0,8027

Rentang	Kriteria
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Cukup
0,600 – 0,799	Tinggi
0,800 – 1,000	Sangat tinggi

Lampiran 7 *Instrument* penelitian

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII TERHADAP
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DI SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Nama :
No. Urut :
Kelas :

Petunjuk pengisian angket :

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

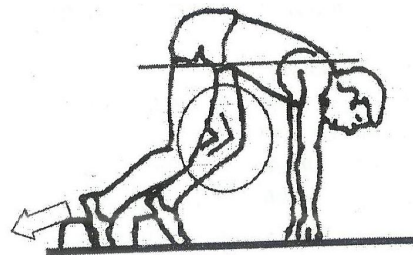
SOAL

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

5. Pelari dengan jarak 100 m sering dinamakan ...
 - a. Timer
 - b. Atlet
 - c. Sprinter
 - d. Starter
6. *Crouch Start* merupakan nama lain dari ...
 - a. Start berdiri
 - b. Start miring
 - c. Start lompat
 - d. Start jongkok
7. Cabang olahraga atletik terdiri atas....
 - a. Jalan, meroda, dan berguling
 - b. Lari, memukul, dan menendang
 - c. Lari, lempar, dan lompat
 - d. Menangkis, memukul, dan menendang
8. Salah satu teknik *Start* jongkok adalah
 - a. Melayang
 - b. Medium
 - c. Berdiri
 - d. Jump
9. Dari jenis *Start* dibawah ini yang bukan merupakan jenis *Start* jongkok adalah *Start*
 - a. Pendek
 - b. Menengah
 - c. Panjang
 - d. Berdiri
10. Lapangan/tempat yang digunakan untuk lari dinamakan
 - a. Gelanggang
 - b. Arena
 - c. Gym
 - d. Track and field
11. Peralatan yang digunakan untuk menumpu kaki pelari pada saat *Start* jongkok adalah
 - a. Balok tumpu
 - b. *Start block*
 - c. Tongkat estafet
 - d. Cakram

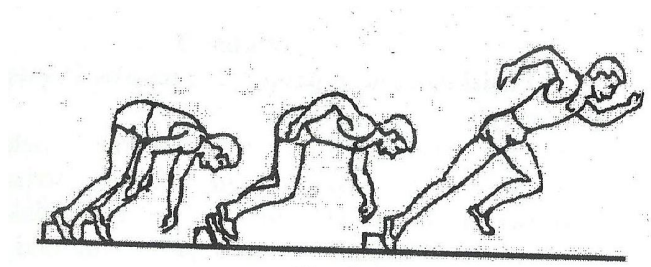
12. Semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan
- Lari sprint
 - Lari menengah
 - Lari jauh
 - Lari gawang
13. Sikap awal saat melakukan *Start* lari jarak pendek adalah....
- Berdiri
 - Duduk
 - Jongkok
 - Lari
14. Teknik yang benar saat berlari memasuki garis *finish* adalah.....
- Lari pelan-pelan
 - Kecepatan lari di tambah
 - Kecepatan dikurang
 - Jalan santai
15. Prinsip-prinsip dalam teknik lari jarak pendek adalah sebagai berikut, kecuali..
- Pendaratan pada ujung telapak kaki
 - Badan condong ke depan
 - Punggung lurus dan segaris dengan kepala
 - Frekuensi langkah kurang cepat
16. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada sprint adalah seperti di bawah ini, kecuali ...
- Tolakan kaki kurang penuh
 - Yang condong bukan badannya tetapi kepala
 - Menapak dengan ujung telapak kaki
 - Tolakan kaki yang tidak kearah depan tetapi ke atas
17. Ayunan lengan pada saat lari jarak pendek yang baik membentuk sudut
- 45°
 - 60°
 - 75°
 - 90°
18. Di dalam *Start* lari jarak pendek posisi tangan yang benar membentuk huruf
- V terbalik
 - W terbalik
 - O terbalik
 - U

19. Sikap badan yang benar saat lari untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah....
- Badan miring kesamping dengan pandangan menoleh
 - Badan tegap dengan pandangan menoleh
 - Badan condong kedepan dengan pandangan ke belakang
 - Badan condong ke depan dengan pandanganl urus ke depan
20. Pada saat *Start* jongkok sikap tangan yang benar adalah....
- Kedua tangan tepat di belakang garis *Start* dengan posisi jari-jari menutup
 - Kedua tangan tepat di belakang garis *Start* dengan ibu jari terbuka sedang jari tang lain rapat
 - Kedua tangan tepat di belakang garis *Start* dengan posisi tangan mengepal
 - Kedua tangan di depan garis *Start* dengan jari-jari tangan menutup
21. Pada waktu melakukan *Start* jongkok posisi kaki yang berada didepan adalah kaki ...
- Kiri
 - Kaki ayun
 - Kaki tumpu
 - Kanan
22. Seorang pelari akan dinyatakan dis (qualified) apabila dalam usahanya untuk mencapai kemengangan melakukan hal-hal seperti berikut, kecuali
- Mendorong
 - Lari dalam lintasan
 - Menubruk
 - Mendesak
23. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba ...
- Bersedia
 - Siap
 - Yak
 - Goal



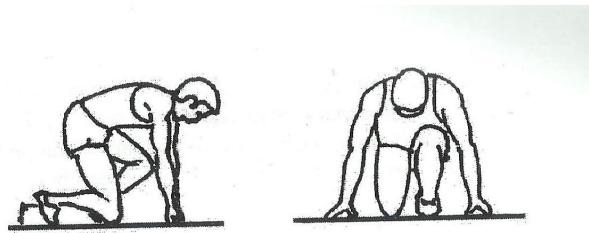
24. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba ...

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



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

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



KUNCI JAWABAN

- | | | |
|------|-------|-------|
| 1. B | 9. D | 17. D |
| 2. B | 10. D | 18. A |
| 3. B | 11. B | 19. D |
| 4. A | 12. A | 20. B |
| 5. C | 13. C | 21. C |
| 6. D | 14. B | 22. B |
| 7. C | 15. D | 23. B |
| 8. B | 16. C | 24. C |
| | | 25. A |

Lampiran 8 Tabulasi data

TABULASI

No	Hakikat Atletik						Macam-macam Lari					Teknik Dasar Lari Jarak Pendek						Gerakan Lari Jarak Pendek						Total			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		24	25	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18	
2	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	
3	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	13	
4	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	12
5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	19
6	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18
7	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	16
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	17
9	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	17
11	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	15
12	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	14
13	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	11
14	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	20
15	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	19
16	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
17	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	16
18	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	18
19	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	19
20	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	15
22	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20
23	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	18
24	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	15
25	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
26	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	17
27	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	15
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
29	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
30	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20
31	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	20
32	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
33	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15
34	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	14
35	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	13
36	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
37	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19
38	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
39	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	16
40	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20
41	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
42	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22
44	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20
45	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19
46	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15
47	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	17

48	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18
49	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	10
50	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	15
51	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	13
52	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	19
53	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	23
54	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18
55	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
56	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	18
57	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	17
58	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	18
59	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	16
60	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	16
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	22
62	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18
63	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	15
64	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	15
65	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18
66	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	19
67	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20
68	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	17
69	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	12
70	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	20
71	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	20
72	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	13
73	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	17
74	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17
75	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	19
76	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	15
77	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	16
78	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	17
79	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	15
80	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	14
81	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	16
82	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18
83	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17
84	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19
85	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	14
86	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	14
87	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18
88	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	13
89	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	18
90	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	16
91	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
92	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19
Total	64	87	71	62	73	77	73	43	45	48	68	77	71	51	42	28	14	72	83	73	27	73	81	82	84	1569

Mean	17,05
Median	17
Modus	18
SD	2,719
Nilai minimum	10
Nilai maksimum	23

No.	Rumus	Kategori
1.	$\geq X + 1 \text{ SD}$	Baik
2.	$X + 1 \text{ SD s/d } X - 1 \text{ SD}$	Cukup
3.	$\leq X - 1 \text{ SD}$	Kurang

No.	Interval	Kategori	Frek	%
1.	$\geq 19,77$	Baik	16	17,4 %
2.	19,77 s/d 14,33	Cukup	61	66,3 %
3.	$\leq 14,33$	Kurang	15	16,3 %
Jumlah			92	100 %

Tabulasi C1

No	Hakikat Atletik						Macam-macam Lari					Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9
2	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7
3	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	5
4	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8
5	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	9
6	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
7	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9
9	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8
10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	6
12	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7
13	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	5
14	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	9
15	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9
16	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7
17	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9
18	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
19	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	9
20	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6
21	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	8
22	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10
23	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8
24	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9
25	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8
26	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	6
27	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	6
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
29	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	8
30	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
31	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	9
32	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	8
33	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	6
34	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	7
35	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	7
36	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9
37	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	9
38	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	7
39	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	7
40	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9
41	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7
42	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	7
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
44	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9
45	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
46	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5

47	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	8
48	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	7
49	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	4
50	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	5
51	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7
52	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	8
53	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10
54	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	7
55	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10
56	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	7
57	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	8
58	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	8
59	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	8
60	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	8
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
62	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8
63	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	6
64	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	6
65	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7
66	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	9
67	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	8
68	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	8
69	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	7
70	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	9
71	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
72	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4
73	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10
74	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	6
75	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10
76	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	7
77	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	5
78	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
79	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	8
80	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	5
81	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
82	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	8
83	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	7
84	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7
85	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	7
86	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7
87	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9
88	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	5
89	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	9
90	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	8
91	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	7
92	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9
Total	64	87	71	62	73	77	73	43	45	48	68	711

Mean	7,73
Median	8
Modus	7
SD	1.527
Nilai minimum	4
Nilai maksimum	11

No.	Rumus	Kategori
1.	$\geq X + 1 \text{ SD}$	Baik
2.	$X + 1 \text{ SD s/d } X - 1 \text{ SD}$	Cukup
3.	$\leq X - 1 \text{ SD}$	Kurang

No.	Interval	Kategori	Frek	%
1.	$\geq 9,26$	Baik	11	12 %
2.	$9,26 - 7,73$	Cukup	64	69,6 %
3.	$\leq 7,73$	Kurang	17	18,5 %
Jumlah			92	100 %

Tabulasi C2

No	Teknik Dasar Lari Jarak Pendek							Gerakan Lari Jarak Pendek							Total
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9
2	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10
3	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	8
4	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	4
5	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
6	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
7	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	9
8	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	8
9	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10
10	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	7
11	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9
12	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	7
13	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	6
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
15	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	10
16	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
17	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	7
18	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	9
19	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	10
20	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
21	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	7
22	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10
23	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	10
24	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	6
25	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
26	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	11
27	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	9
28	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
29	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
30	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
31	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
32	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
33	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
34	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	7
35	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	6
36	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12
37	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10
38	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
39	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	9
40	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
41	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10
42	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
43	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12
44	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	11
45	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
46	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
47	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	9

48	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
49	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6
50	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
51	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	6
52	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
53	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
54	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
55	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
56	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	11
57	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9
58	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10
59	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	8
60	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	8
61	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
62	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
63	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9
64	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	9
65	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
66	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
67	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
68	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9
69	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	5
70	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11
71	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
72	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	9
73	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7
74	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
75	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	9
76	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8
77	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
78	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	7
79	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	7
80	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	9
81	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	8
82	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
83	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10
84	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
85	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	7
86	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	7
87	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9
88	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	8
89	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
90	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	8
91	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
92	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Total	77	71	51	42	28	14	72	83	73	27	73	81	82	84	858

No.	Interval	Kategori	Frek	%
1.	$\geq 11,35$	Baik	8	8,7 %
2.	11,35 s/d 7,31	Cukup	66	71,7 %
3.	$\leq 7,31$	Kurang	18	19,6 %
Jumlah			92	100 %

Mean	9,33
Median	10
Modus	11
SD	2. 017
Nilai minimum	2
Nilai maksimum	13

No.	Rumus	Kategori
1.	$\geq X + 1 \text{ SD}$	Baik
2.	$X + 1 \text{ SD s/d } X - 1 \text{ SD}$	Cukup
3.	$\leq X - 1 \text{ SD}$	Kurang

Lampiran 9 Table r product moment

NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT

N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Lampiran 10 Dokumentasi penelitian



Gambar 10 Uji coba Penelitian



Gambar 11. senyum sapa salam



Gambar 12. pengkondisian kelas



Gambar 13 Pengambilan kelas VIII A



Gambar 14 Pengambilan kelas VIII B



Gambar 15 Pengambilan kelas VIII