

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TAHUN  
AJARAN 2019/2020 TERHADAP PEMBELAJARAN *START*  
JONGKOK PADA LARI JARAK PENDEK  
DI SD NEGERI PUNUKAN WATES**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Tiofanny Arianti  
NIM. 16604221026

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

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TAHUN  
AJARAN 2019/2020 TERHADAP PEMBELAJARAN START  
JONGKOK PADA LARI JARAK PENDEK  
DI SD NEGERI PUNUKAN WATES**

Disusun Oleh :

Tiofanny Arianti

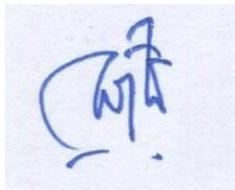
NIM 16604221026

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

Yogyakarta, Mei 2020

Mengetahui,

Koord. Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Heri Yogo Prayadi, M.Or.

NIP. 11310800507489

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiofanny Arianti  
NIM : 16604221026  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran *Start Jongkok* pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates

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

Yogyakarta, Mei 2020

Yang menyatakan,



Tiofanny Arianti

NIM. 16604221026

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TAHUN AJARAN 2019/2020 TERHADAP PEMBELAJARAN *START* JONGKOK PADA LARI JARAK PENDEK DI SD NEGERI PUNUKAN WATES

Disusun Oleh:  
Tiofanny Arianti  
NIM. 16604221026

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 11 Mei 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Yogo Prayadi, M.Or. Ketua Penguji		18/5/2020
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. Sekretaris Penguji		16/5/2020
Drs. F. Suharjana, M.Pd. Penguji Utama		15/5/2020

Yogyakarta, Mei 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

“Tetaplah baik meskipun tidak diperlakukan baik”

(Tiofanny Arianti)

“Kebahagiaan itu bergantung pada dirimu sendiri”

(Aristoteles)

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya”

(Ali bin Abi Thalib)

## **PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

Orang Tuaku yang tercinta, Bapak Muh. Badari dan Ibu Yarniati yang telah memberikan dukungan moril maupun doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling mulia selain doa yang terucap dari orangtua.

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TAHUN  
AJARAN 2019/2020 TERHADAP PEMBELAJARAN *START*  
JONGKOK PADA LARI JARAK PENDEK  
DI SD NEGERI PUNUKAN WATES**

Oleh:

Tiofanny Arianti  
NIM 16604221026

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SD Negeri Punukan Wates yang berjumlah 49 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen angket, dari 30 butir soal, 25 butir soal valid dan koefisien reliabilitas 0,891. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada nilai mean ideal dan standar deviasi ideal, yang terbagi dalam 3 kategori, yaitu kategori kurang, cukup dan baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates. Sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 1 siswa (2,04%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 5 siswa (10,20%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 43 siswa (87,76%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berkategori baik.

**Kata kunci:** *tingkat pengetahuan, pembelajaran start jongkok, SD Negeri Punukan*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran *Start Jongkok* pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Heri Yogo Prayadi, M.Or. sebagai Pembimbing Skripsi saya, yang dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koord. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak Gunardi, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Punukan, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Ibu Sumirah, S.Pd. Jas selaku guru PJOK beserta staf SD Negeri Punukan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir ini.
8. Nanda Kurniawan yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi serta dukungan moril sehingga saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua teman-teman PGSD PENJAS yang selalu memberikan semangat dan dukungan.

10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

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

Yogyakarta, Mei 2020



Tiofanny Arianti

Nim 16604221026

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Pengetahuan.....	7
2. Tingkat Pengetahuan.....	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan .....	9
4. Pengukuran Tingkat Pengetahuan.....	11
5. Hakikat Pembelajaran .....	12
a. Pengertian Pembelajaran .....	12
b. Pembelajaran PJOK .....	17
6. Hakikat Atletik.....	20

7. Hakikat <i>Start Jongkok</i> pada Lari Jarak Pendek .....	23
a. <i>Start Jongkok</i> .....	23
b. Lari Jarak Pendek .....	30
8. Karakteristik Guru Penjas.....	31
9. Karakteristik Siswa SD kelas IV dan V .....	33
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir .....	37
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	41
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen .....	44
a. Uji Validitas Instrumen .....	44
b. Uji Realibilitas Instrumen.....	46
G. Teknik Analisis Data .....	47
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan .....	56
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	59
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi.....	60
C. Saran .....	61
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	 62
 <b>LAMPIRAN</b> .....	 64

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Punukan Wates .....	41
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Soal Tes.....	44
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba.....	46
Tabel 4. Kategori Skor Penilaian.....	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran <i>Start Jongkok</i> pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates.....	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran <i>Start Jongkok</i> pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik.....	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran <i>Start Jongkok</i> pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar Aspek Memahami Pembelajaran Atletik.....	54

## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Bentuk Penempatan <i>Start Block</i> .....	24
Gambar 2.	Cara Penempatan <i>Start Block</i> terhadap garis <i>start</i> .....	24
Gambar 3.	Posisi dan Sikap Pada Saat Aba-aba Bersediaaa.....	25
Gambar 4.	Menunjukkan Posisi Badan Dalam Keadaan Sialaap.....	25
Gambar 5.	Menunjukkan Gerakan Yaak.....	26
Gambar 6.	Bentuk Permainan Kejar-Kejaran dengan reaksi audio .....	26
Gambar 7.	Bentuk latihan bermain kejar-kejaran reaksi visual.....	27
Gambar 8.	Start Dari Posisi Yang Berbeda-beda (visual, audio, dan taktil)....	27
Gambar 9.	Start Berdiri Dengan Tanda.....	28
Gambar 10.	Start Berdiri dengan berbagai variasi.....	28
Gambar 11.	Posisi Dari Samping dan Depan Saat Aba-aba Bersedia.....	29
Gambar 12.	Posisi Dari Samping Saat Aba-aba: Sialaap .....	29
Gambar 13.	Gambar Dilihat Dari Samping Pada Gerakan Keseluruhan .....	30
Gambar 14.	Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran <i>Start Jongkok</i> pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates.....	51
Gambar 15.	Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran <i>Start Jongkok</i> pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik.....	53
Gambar 16.	Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran <i>Start Jongkok</i> pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar Aspek Memahami Pembelajaran Atletik.....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal TAS .....	63
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	66
Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian SD Negeri Karangsari.....	67
Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Instrumen Penelitian SD Negeri Karangsari.....	68
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian SD Negeri Punukan.....	69
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Punukan.....	70
Lampiran 7. Instrumen Uji Coba Penelitian.....	71
Lampiran 8. Data Uji Coba Penelitian.....	79
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	81
Lampiran 10. Instrumen Penelitian.....	83
Lampiran 11. Data Penelitian.....	90
Lampiran 12. Deskripsi dan Frekuensi Data.....	92
Lampiran 13. Perhitungan Norma Kategori.....	94
Lampiran 14. Tabel Kategori .....	95
Lampiran 15. RPP.....	96
Lampiran 16. Dokumentasi .....	100

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sekolah merupakan lembaga yang tersusun rapi dengan segala kegiatan direncanakan dan diatur sesuai dengan kurikulum dalam menghadapi kemajuan zaman, kurikulum akan selalu dilakukan dan disempurnakan agar siswa mampu menghadapi tantangan hidup dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang. Sekolah Dasar merupakan pendidikan formal pertama bagi anak-anak pada umumnya. Sekolah Dasar diharapkan mampu memberikan suatu pendidikan yang memadai, berkualitas dan bermanfaat bagi anak-anak. Pendidikan yang diselenggarakan melalui Sekolah Dasar diharapkan dapat mengantarkan anak-anak agar dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan yang kelak dapat berguna bagi kehidupan dan juga sebagai bekal dalam bermasyarakat.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) mempunyai peranan penting dalam setiap individu. Guru Penjasorkes harus bisa memahami tujuan akhir dari pembelajaran Penjasorkes agar siswa bisa mampu berolahraga dan beraktivitas secara teratur. Mempelajari ilmu Penjasorkes nantinya siswa dapat memahami pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penjasorkes juga mengajarkan siswa tentang berbagai macam permainan agar merasa senang dan tergerak untuk melakukan aktifitas olahraga. Penjasorkes merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik anak baik motorik halus maupun motorik kasar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar berjalan berdasarkan kurikulum yang berlaku saat ini,

yakni Kurikulum 2013 yang didalamnya juga telah tercantum materi-materi apa saja yang akan diajarkan.

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

Kenyataan yang ada pada saat ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah hanya sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib dilaksanakan. Hal ini berpengaruh terhadap jalannya pembelajaran, salah satunya pembelajaran gerak dasar atletik.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti selama masa Pengenalan Lapangan Persekolahan di SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo pada bulan Juli-Agustus 2019. Peneliti mengamati siswa sangat antusias dalam pembelajaran atletik terutama saat pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek. Akan tetapi siswa dapat melakukan gerakan dalam *start* jongkok tanpa mengetahui gerakan yang benar sesuai dengan teori. Keterbatasan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, seperti lokasi lapangan yang jauh dari sekolah, halaman sekolah yang seharusnya bisa digunakan untuk aktivitas olahraga tetapi tidak dipergunakan. Peralatan yang tidak lengkap seperti nomor atletik khususnya peralatan yang digunakan pada saat materi *start* jongkok pada lari jarak pendek yaitu *start block*. Membuat guru olahraga harus berpikir kreatif guna tetap menjalankan pembelajaran penjas disekolah dengan peralatan yang seadanya.

Pada saat pembelajaran siswa dapat mempraktikkan gerakan *start* akan tetapi siswa kurang tahu tentang materi pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek yang diberikan oleh guru, dikarenakan terdapat siswa yang tidak mendengarkan penjelasan guru pada saat materi *start* jongkok pada lari jarak pendek diberikan, terbukti ketika beberapa siswa ditunjuk untuk mempraktikkan gerakan *start* jongkok pada lari jarak pendek merasa kebingungan, serta masih ada siswa yang tidak tahu 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, guru tidak memberikan pengetahuan tentang *start* jongkok pada lari jarak pendek secara teori, 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 teori tentang *start* jongkok pada lari jarak pendek 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 dilapangan.

Melihat dari pengamatan peneliti dengan permasalahan yang didapati pada saat pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran *Start* Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjas khususnya pembelajaran *start* jongkok tidak memiliki alat yaitu *start block*.
2. Materi *start* jongkok pada lari jarak pendek yang diajarkan belum bisa diketahui siswa secara keseluruhan.
3. Guru hanya memberikan pembelajaran psikomotor, guru kurang memberikan pengetahuan tentang *start* jongkok pada lari jarak pendek secara teori.
4. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan siswa tentang *start* jongkok pada lari jarak pendek.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi permasalahannya menjadi lebih spesifik pada Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran *Start* Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah diatas, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa baik pada Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran *Start* Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates..

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis:
  - a. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti mengenai pada Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran *Start* Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates..
  - b. Memperoleh gambaran pada Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran *Start* Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates..

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 *start* jongkok pada lari jarak pendek khususnya dalam ranah kognitif.

c. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui tingkat pengetahuan masing-masing terhadap pembelajaran atletik *start* jongkok pada lari jarak pendek.

## **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 (Notoatmojdo, 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:

- a. Tahu (*know*)  
Tahu diartikan hanya sebagai *re-call* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.
- b. Memahami (*comprehension*)  
Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

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

d. Analisis

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

e. Sintesis (*synthesis*)

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

f. Evaluasi (*evaluation*)

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

### 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:

a. 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.

b. 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.

c. 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.

d. 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.

e. 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.

f. 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:

a. 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.

b. 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.

c. Pembentukan

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

d. 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.

e. 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:

a. Pertanyaan Subjektif

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

b. Pertanyaan Objektif

Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple 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 IV dan V SD Negeri Punukan 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 Pembelajaran**

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Mulyasa (2002: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat siswa belajar melalui interaksi siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa.

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu

kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan siswa dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik

Pembelajaran adalah 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, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. *Instruction* atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa

yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal (Hamalik, 2010).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (UU No. 20/2003, Bab I Pasal Ayat 20). Istilah “pembelajaran” sama dengan “*instruction*” atau “pengajaran”. Pengajaran mempunyai arti cara mengajar atau mengajarkan. Dengan demikian pengajaran diartikan sama dengan perbuatan belajar (oleh siswa) dan Mengajar (oleh guru). Kegiatan belajar mengajar adalah satu kesatuan dari dua kegiatan yang searah. Kegiatan belajar adalah kegiatan primer, sedangkan mengajar adalah kegiatan sekunder yang dimaksudkan agar terjadi kegiatan secara optimal. Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.

## 2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”. Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finis. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum didalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

## 3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola

kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

#### 4) Siswa

Siswa atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan dibawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

#### 5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

#### 6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan siswa akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan siswa akan rendah atau bahkan tidak siswa akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

#### 7) Alat Pembelajaran (Media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

## 8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat siswa belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

### **b. Pembelajaran PJOK**

Suryobroto (2004: 16), menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lutan (2004: 1) menyatakan pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan pengertian di atas pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani yang dipilih.

Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Suherman, 2000: 7).

Sukintaka (2004: 55), menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain siswa akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam

tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34).

Pendidikan Jasmani bukan semata-mata berhubungan dengan pembinaan fisik saja, akan tetapi lebih mengarah kepada pembinaan siswa secara utuh. Hal ini dikemukakan Syarifudin dalam Made (2008: 33) “Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang bukan hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktifitas jasmani secara multilateral dikembangkan pula potensi lainnya yang afektif dan kognitif anak”.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Isharyanto, 2008: 35) Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar disebutkan bahwa pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial.

BSNP (Panduan BNSP, 2006: 158-159), menyatakan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

(a) mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (d) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, (g) 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.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau siswa melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

## **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 athletik*, 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 galah (*polevount*)

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 *Start Jongkok* pada Lari Jarak Pendek

### a. *Start Jongkok (Crouch Start)*

Menurut Purnomo & Dapan (2011:25) “*Start* merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk memulai nomor jarak pendek syang digunakan adalah *start jongkok (Crouch Start)* sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*Standing Start*)”.

Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat mengatasi kelembaman (inertia) dengan menerapkan daya maksimum pada *start block* secepat mungkin begitu tembakan pistol start atau aba-aba dari starter dan bergerak ke dalam suatu posisi optimal untuk tahap lari percepatan.

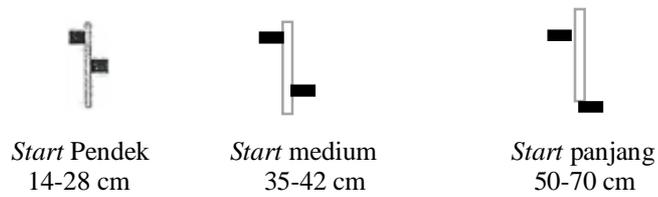
*Start* yang baik ditandai sebagai berikut ini:

- 1) Konsentrasi penuh dan hilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba Bersediaaaa;
- 2) Sesuaikan sikap yang berkaitan dengan posisi aba-aba Siaaap;
- 3) Impuls-impuls eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok pada sudut optimal.

#### a) Penempatan Blok Start

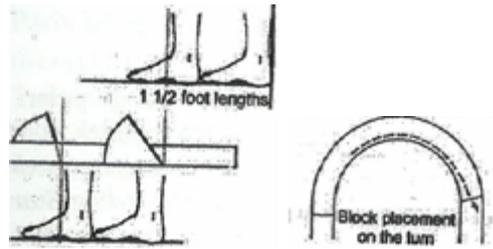
Ada tiga macam penempatan *blok start*, dan penempatannya sdisesuaikan dengan postur tubuh, yaitu:

- i) Start pendek (*short start*);
- ii) Start medium (*medium start*);
- iii) Start panjang (*longed start*)



**Gambar 1. Bentuk Penempatan Blok Start**

Penempatan *block start* yang baik dapat dilihat pada gambar 2.



**Gambar 2. Cara Penempatan Blok Start terhadap garis start**

Penjelasan untuk Gambar 2: blok depan ditempatkan 1,5 panjang kaki dibelakang garis *start*, blok belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang blok depan. Adapun posisi blok depan dipasang leih landai/datar, dan blok belakang dipasang lebih curam/tegak.

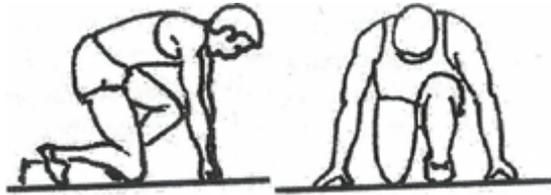
#### b) Aba-aba *Start* Lari Sprint

Lari sprint akan memberikan aba-aba; Bersediaa; Siaaaap, Yaaak atau door (bunyi pistol). Posisi badan saat aba-aba tersebut diatas sebagai berikut:

##### i. Bersedia

Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah kira-kira selebar bahu, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan rata dengan

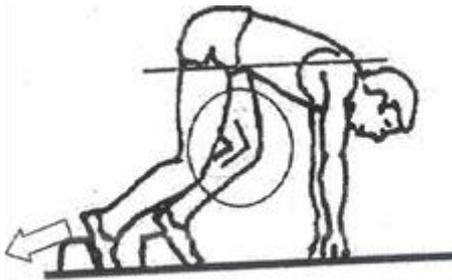
punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat Gambar 3.



**Gambar 3.** Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaa.

ii. Saaaap

Begitu ada aba-aba saaaap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan ke belakang; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90derajat); lutut kaki belakang membentuk sudut antar 120 derajat-140 derajat; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong kedepan, serta bahu sedikit maju kedepan dari ke dua tangan. Untuk lebih jelas, lihat Gambar 4.

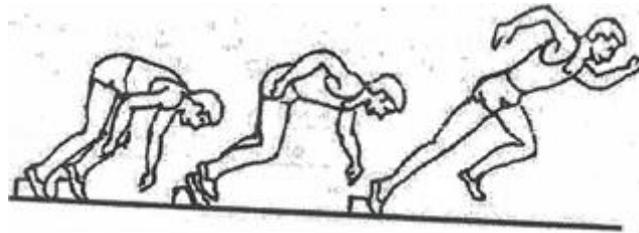


**Gambar 4.** Menunjukkan posisi badan dalam keadaan saaaap

iii. *Door* (bunyi tembakan) atau *drive*

Pelari akan melakukan gerakan begitu aba-aba yaaakk atau bunyi tembakan/bunyi pistol dan badan pada kedua kaki ditolak atau menekan keras

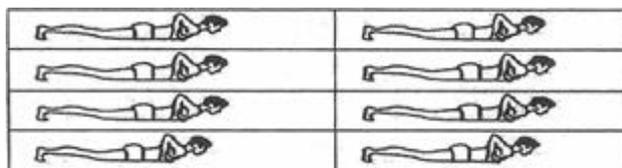
pada *blok start*; kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, impuls kaki depan tapi sedikit lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan. Untuk lebih jelas lihat, Gambar 5.



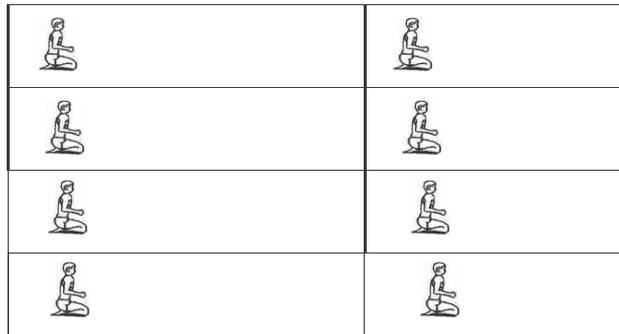
**Gambar 5.** Menunjukkan gerakan yaaak

1) Tahap Bermain (Games)

Tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problems*) start secara tidak langsung, dan cara start yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap start serta meningkatkan motivasi siswa, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain start adalah meningkatkan konsentrasi, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti pada gambar dibawah ini.



**Gambar 6.** Bentuk Permainan Kejar-Kejaran dengan reaksi audio



**Gambar 7.** Bentuk latihan bermain kejar-kejaran reaksi visual

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

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari dasar gerak start jongkok yang sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:

a) Start dari posisi yang berbeda-beda

Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan percepatan pada saat tanda aba-aba bergerak ke posisi lari dan melakukan lari percepatan. Tahap latihan dapat dilakukan secara individu atau berpasangan (satu atlet mengejar atlet yang lain). Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 8.

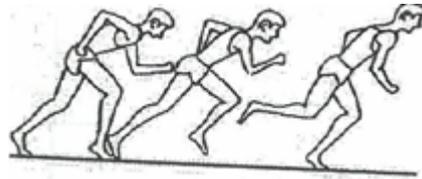


**Gambar 8.** Start Dari Posisi Yang Berbeda-beda (visual, audio, dan taktil)

b) Start berdiri dengan tanda

Tahap ini bertujuan mengembangkan konsentrasi dan reaksi; pada tahap ini dapat menggunakan tanda-tanda start lewat

pendengaran (audio), lewat pengelihatan (visual), dan sentuhan (taktil). Untuk jelasnya lihat Gambar 9.



**Gambar 9.** Start berdiri dengan tanda

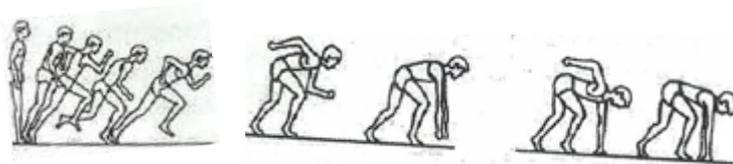
c) Start Berdiri dengan berbagai variasi

Tahap ini bertujuan untuk melatih dan belajar mengangkat badan dan lari percepatan. Gambar (1) start menjatuhkan badan pada saat tidak adanya aba-aba: (2) start berdiri dari posisi badan condong ke depan; dan (3) start berdiri dengan 3 dan 4 titik. Untuk jelasnya lihat Gambar 10.

(1)

(2)

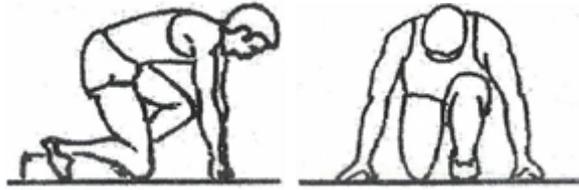
(3)



**Gambar 10.** Start Berdiri dengan berbagai variasi

d) Posisi “Bersediaa”

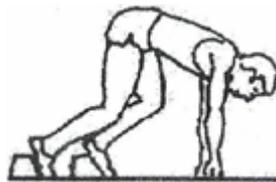
Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan posisi “bersedia”. Pada tahap ini, guru menjelaskan bagaimana cara menempatkan dan memasang blok start, dan mendemonstrasikan unsur-unsur kunci dari posisi awal serta berlatih dengan koreksi oleh guru atau teman atau pasangannya. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 11.



**Gambar 11.** Posisi dari samping dan depan saat aba-aba: bersedia

e) Posisi Siap

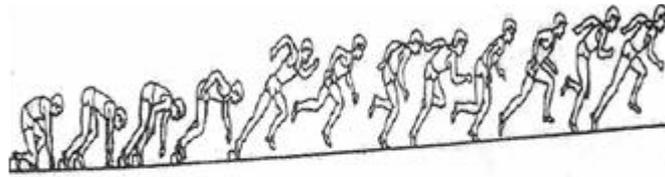
Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan posisi “sikap” pada saat start. Pada tahap ini guru sebaiknya menjelaskan perubahan sikap dari posisi bersedia ke posisi siap tanpa melakukan lari (start) dan melakukan koreksi. Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 12.



**Gambar 12.** Posisi dari samping saat aba-aba: sikaap

f) Urutan Gerak Secara Keseluruhan

Tahap ini bertujuan untuk merangkai tahap-tahap b.4; b.5 menjadi suatu gerakan keseluruhan. Pada tahap ini siswa melakukan start dan dilanjutkan lari sprint sejauh 10 s.d 30 m dengan aba-aba atau tanpa aba-aba. Guru mencoba mengatur variasi waktu antara siap dan yak atau bunyi peluit. Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 13.



**Gambar 14.**  
**Gambar dilihat dari samping pada gerakan keseluruhan.**

#### **b. 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.

Menurut 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:

- 1) Tahap reaksi dan dorongan (*reaction* dan *drive*)
- 2) Tahap percepatan (*acceleration*)

- 3) Tahap transisi/perubahan (transition)
- 4) Tahap kecepatan maksimum (speed maximum)
- 5) Tahap pemeliharaan kecepatan (maintenance speed)
- 6) 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*.

## **8. Karakteristik Guru Penjas**

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

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

- a. Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi karakteristik anak tentang: 1) pertumbuhan fisik, 2) perkembangan mental, 3) perkembangan sosial dan emosional sesuai dengan fase-fase pertumbuhan.
- b. Mampu membangkitkan dan memberi kesempatan pada anak untuk berkreasi dan aktif dalam proses pembelajaran jasmani, serta mampu menumbuhkan kembangkan potensi kemampuan dan keterampilan motorik anak.
- c. Mampu memberikan bimbingan dan pengembangan anak dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.
- d. Mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan dan menilai serta mengoreksi dalam proses pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah dasar.
- e. Memiliki pemahaman dan penguasaan keterampilan gerak.
- f. Memiliki kemampuan tentang unsur-unsur kondisi fisik.
- g. Memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan, dan memanfaatkan faktor-faktor lingkungan yang ada dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani
- h. Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi peserta didik dalam dunia olahraga.

- i. Memiliki kemampuan untuk menyalurkan hobinya peserta didik dalam dunia olahraga.
- j. Memiliki kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam olahraga.

## **9. Karakteristik Siswa SD Kelas IV dan V**

Menurut Nasution (Haryu, 2012: 39) bahwa masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir berlangsung dari usia enam tahun hingga sebelas atau dua belas tahun. Berbagai ciri dan perkembangan yang diharapkan timbul dan dimiliki setiap anak pada setiap masa dalam periode perkembangan. Menurut Havighurst (Desmita, 2009: 25) “periodisasi perkembangan diantaranya masa bayi dan kanak-kanak (0-6 tahun), masa sekolah atau pertengahan kanak-kanak (6-12 tahun), masa remaja (12-18 tahun), masa awal dewasa (18-30 tahun), masa dewasa pertengahan (30-50 tahun), masa tua ( $\leq 50$  tahun)”.

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

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

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

adanya aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami, dan memecahkan masalah.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 116) membagi masa anak-anak di Sekolah Dasar menjadi dua fase yaitu masa anak kelas rendah (kelas I sampai dengan kelas 3), dan masa anak kelas tinggi (kelas 4 sampai dengan kelas 6). Masa anak kelas rendah berlangsung antara usia 7-9 tahun, sedangkan masa anak kelas tinggi berlangsung antara usia 9-12 tahun. Kelas IV Sekolah Dasar tergolong pada masa anak kelas tinggi.

Anak kelas tinggi Sekolah Dasar memiliki karakteristik sebagai berikut:

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

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

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

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

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

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

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

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

## **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 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 baik pengetahuan seseorang maka akan mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran serta hasil belajar siswa.

Pendidikan jasmani dan kesehatan atletik merupakan komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta adanya pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi, dan seimbang sehingga dapat menghantarkan makhluk hidup dalam mencapai suatu tujuan untuk hidup sehat secara jasmani dan rohaninya, dalam pendidikan atletik pada anak SD cabang lari jarak pendek sangat diminati oleh peserta didik dengan menggunakan *start* jongkok pada awalan lari jarak pendek.

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 mengetahui materi yang diajarkan oleh guru. Dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang materi *start* jongkok pada lari jarak pendek maka guru juga harus aktif menjelaskan secara jelas materi *start* jongkok pada lari jarak pendek dan memberikan kesempatan siswa untuk menjelaskan sesuai pengetahuan mereka tentang materi *start* jongkok pada lari jarak pendek. Pengetahuan merupakan hal yang harus dimiliki oleh peserta didik, namun peneliti belum mengetahui seberapa baik tingkat

pengetahuan peserta didik terhadap materi *start jongkok* pada lari jarak pendek yang sudah diberikan oleh guru dalam pembelajaran atletik disekolah.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik pada Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran *Start Jongkok* pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates.. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat pengetahuan siswa terhadap pembelajaran *start jongkok* pada lari jarak pendek.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

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

### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

#### 1. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan bulan Februari 2020

#### 2. Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data akan dilaksanakan di SD Negeri Punukan Wates diruang kelas IV dan V

### **C. Populasi Penelitian 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 IV dan V SD Negeri Punukan Wates dengan jumlah 49 siswa. Dalam penelitian ini bisa dibilang menggunakan penelitian populasi yang menggunakan seluruh populasinya. Subyek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Punukan Wates Tahun Ajaran 2019/2020.

**Tabel 1. Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Punukan Wates**

No	Kelas	Sub		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	IV	14	10	24
2.	V	10	15	25
<b>Jumlah</b>		24	25	49

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

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. Tingkat pengetahuan merupakan kemampuan siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start jongkok* pada lari jarak pendek. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start jongkok* pada lari jarak pendek digunakan angket yang berkaitan dengan pengetahuan pembelajaran *start jongkok* pada lari jarak pendek.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

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

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

- a. Peneliti melakukan observasi.
- b. Peneliti mencari data peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri Punukan Wates.
- c. Peneliti menentukan jumlah peserta didik yang menjadi subjek penelitian.
- d. Peneliti membagikan angket kepada responden, selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## 2. Instrumen Penelitian

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

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes obyektif yang terdiri dari tes pilihan ganda (*multiple choice test*). Tes pilihan ganda (*multiple choice test*) menurut Suharsimi Arikunto (2012: 183), tes pilihan ganda merupakan tes yang terdiri atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian

yang belum lengkap. Untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan. Dalam penelitian ini, tes pilihan ganda diberikan dengan pilihan jawaban sebanyak empat pilihan. Siswa harus menjawab pertanyaan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban yang dianggap paling benar.

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

Hadi (1991: 7-9) menyatakan bahwa ada tiga langkah dalam menyusun instrumen, yaitu: mendefinisikan konstruk, menyidik faktor dan menyusun butir-butir pertanyaan. Berdasarkan ketiga langkah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstruk (*Construct Definition*)

Langkah pertama yaitu mendefinisikan konstruk. Konstruk adalah batasan mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek.

b. Menyidik Faktor-faktor

Setelah mendefinisikan konstruk, langkah kedua yaitu menyidik faktor-faktor yang menyusun konstruk. Suatu ubahan akan dijabarkan menjadi faktor-faktor

yang dapat diukur. Adapun faktor tersebut antaran lain: (1) mengingat pembelajaran atletik dan (2) memahami pembelajaran atletik.

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstruk. Selanjutnya faktor-faktor di atas dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan,

Berikut adalah kisi-kisi soal yang digunakan dalam penelitian :

**Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Soal Tes**

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

konstruk. Untuk mendapatkan validitas konstruk maka instrumen dikonsultasikan kepada ahli (*expert judgment*) untuk diperiksa dan dievaluasi.

Sebuah instrument dikatakan *valid* apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat menangkap data dari variable yang diteliti. Untuk mencari validitas penelitian ini menggunakan korelasi product moment.

Selanjutnya hasil perolehan koefisien korelasi  $r_{xy}$  atau  $r$  hitung dibandingkan dengan  $r$  tabel. Apabila  $r$  hitung lebih tinggi dari  $r$  tabel pada taraf signifikasikan 5% maka butir soal dinyatakan valid. Sebaliknya jika  $r$  hitung kurang dari  $r$  tabel maka butir soal dinyatakan tidak valid.

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

(Sugiono, 2012:356)

Keterangan	:
$r_{xy}$	: koefisiensi korelasi <i>product moment</i>
$\Sigma X$	: jumlah skor butir
$\Sigma Y$	: jumlah skor total
$N$	: jumlah responden
$(\Sigma X)(\Sigma Y)$	: jumlah perkalian skor butir dengan skor total
$(\Sigma X)^2$	: jumlah kuadrat skor butir
$(\Sigma Y)^2$	: jumlah kuadrat skor total

Berdasarkan hasil ujicoba instrumen, ternyata ada 5 soal yang dinyatakan gugur karena nilai  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel. Soal-soal tersebut adalah nomor 15, 19, 21, 22, dan 25. Selebihnya sebanyak 25 soal dinyatakan valid. Hasil ujicoba instrumen dapat dilihat pada lampiran, sehingga berikut akan ditampilkan tabel kisi-kisi berdasar instrumen yang dinyatakan valid:

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian setelah Ujicoba**

Variabel	Aspek	Indikator	No item	Jumlah item
Tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V	Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)	Siswa mampu mengingat sejarah atletik	1,2,3,4,5	5
		Siswa mampu mengingat gerakan <i>start</i> jongkok	6,7,8,9,10, 11,12,13	8
	Memahami Pembelajaran Atletik (C2)	Siswa mampu memahami lari jarak pendek	14,15,16,17, 18	5
		Siswa mampu memahami teknik lari jarak pendek	19,20,21,22, 23,24,25	7
Jumlah item				25

Berdasarkan hasil ujicoba instrumen penelitian, ternyata terdapat 5 item yang dinyatakan gugur, dan 25 item soal dinyatakan valid untuk digunakan sebagai instrumen penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek.

#### **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.

Instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi jika instrumen yang dibuat mempunyai konsisten dalam hasilnya untuk mengukur apa yang hendak diukur. Reliabilitas instrumen adalah tingkat keajegan instrumen saat digunakan

kapan dan oleh siapa saja sehingga akan cenderung menghasilkan data yang sama atau hampir sama dengan sebelumnya.

Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Pengujian reliabelitas dengan menggunakan rumus *alpha*, dengan uji signifikansi 5%, instrumen dikatakan reliabel jika nilai *alpha* lebih besar dari nilai *r* table (0,433). Berdasarkan hasil ujicoba instrumen diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,891. Ternyata nilai yang diperoleh termasuk sangat tinggi. Dengan demikian instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dalam bentuk presentase, untuk menggambarkan kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates. Data kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates 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 4. Kategori Skor Penilaian (Azwar , 2012:163)**

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

Keterangan :

M = Mean Ideal

SD = Standar Deviasi Ideal

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

Selanjutnya untuk menarik kesimpulan, menggunakan rumus persentase, yaitu:

$$P = \left( \frac{\text{skor total}}{\text{jumlah total}} \right) \times 100$$

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

### **A. Hasil Penelitian**

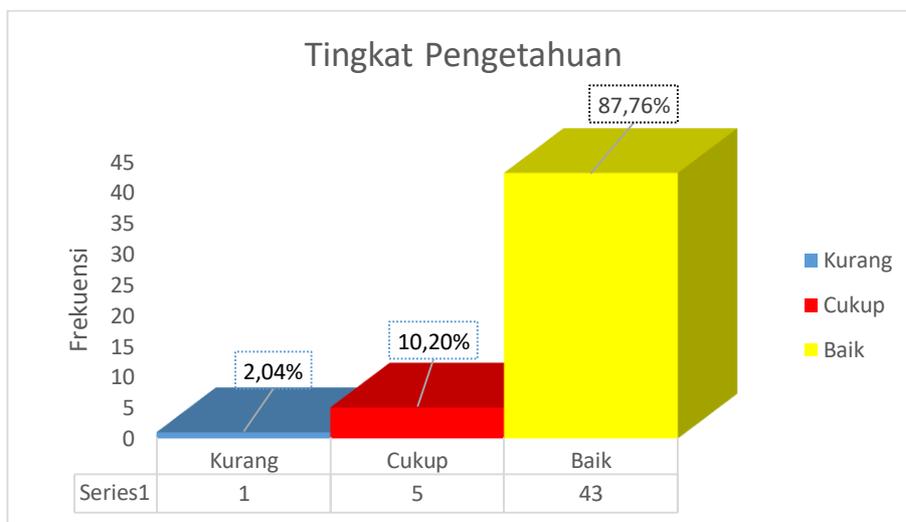
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan subjek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang tingkat kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start jongkok* pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates, akan dideskripsikan nilai maksimum, nilai minimum, nilai rerata, standar deviasi, median dan modus. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 25,00; nilai minimum 7,00. Rerata diperoleh sebesar 20,88; standar deviasi 4,25. Median diperoleh sebesar 23,00 dan modus sebesar 24,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian dapat dilihat pada lampiran. Berikut tabel distribusi frekuensi kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start jongkok* pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates yang diperoleh:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start jongkok* pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < 8,33$	Kurang	1	2,04%
2	$8,33 \leq X < 16,67$	Cukup	5	10,20%
3	$X \geq 16,67$	Baik	43	87,76%
Jumlah			49	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates sebanyak 1 siswa (2,04%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 5 siswa (10,20%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 43 siswa (87,76%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates yang diperoleh:



Gambar 14. Histogram kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates

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

#### 1. Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik

Aspek mengingat pembelajaran atletik dijabarkan dalam 13 pertanyaan yang sudah dinyatakan valid. Hasil penelitian diperoleh nilai nilai maksimum sebesar 13,00; nilai minimum 3,00. Rerata diperoleh sebesar 10,98; standar deviasi 2,39. Median diperoleh sebesar 12,00 dan modus sebesar 12,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian dapat dilihat pada lampiran.

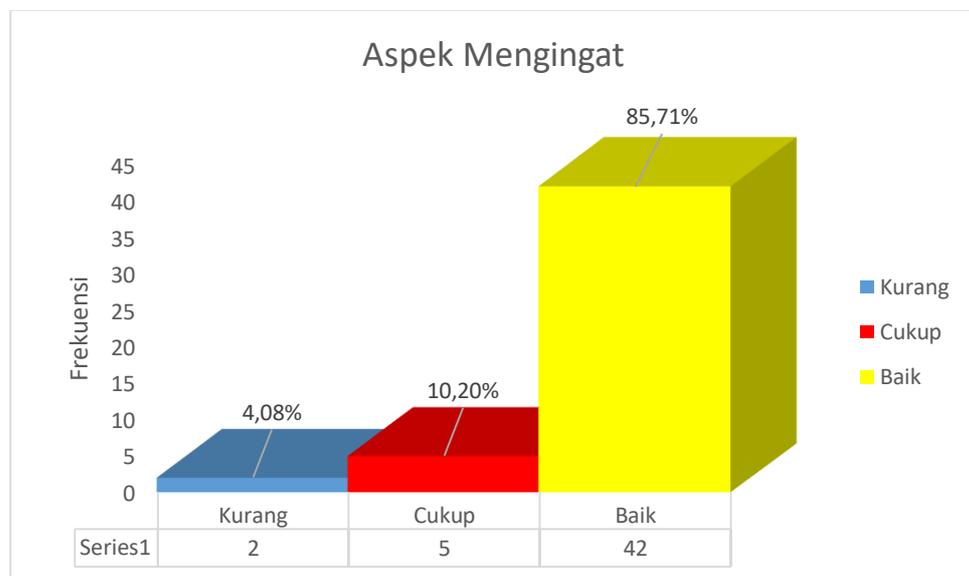
Berikuta tabel distribusi frekuensi kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start jongkok* pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar aspek mengingat pembelajaran atletik yang diperoleh:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran Start Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < 4,33$	Kurang	2	4,08%
2	$4,33 \leq X < 8,67$	Cukup	5	10,20%
3	$X \geq 8,67$	Baik	42	85,71%
Jumlah			49	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start jongkok* pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar aspek mengingat pembelajaran atletik sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 5 siswa (10,20%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 42 siswa (85,71%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran start jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar aspek mengingat pembelajaran atletik yang diperoleh:



Gambar 15. Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran Start Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik

## 2. Aspek Memahami Pembelajaran Atletik

Aspek memahami pembelajaran atletik dijabarkan dalam 12 pertanyaan yang sudah dinyatakan valid. Hasil penelitian diperoleh nilai nilai maksimum sebesar 12,00; nilai minimum 2,00. Rerata diperoleh sebesar 9,90; standar deviasi 2,34. Median diperoleh sebesar 11,00 dan

modus sebesar 11,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian dapat dilihat pada lampiran. Berikutnya tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar aspek memahami pembelajaran atletik yang diperoleh:

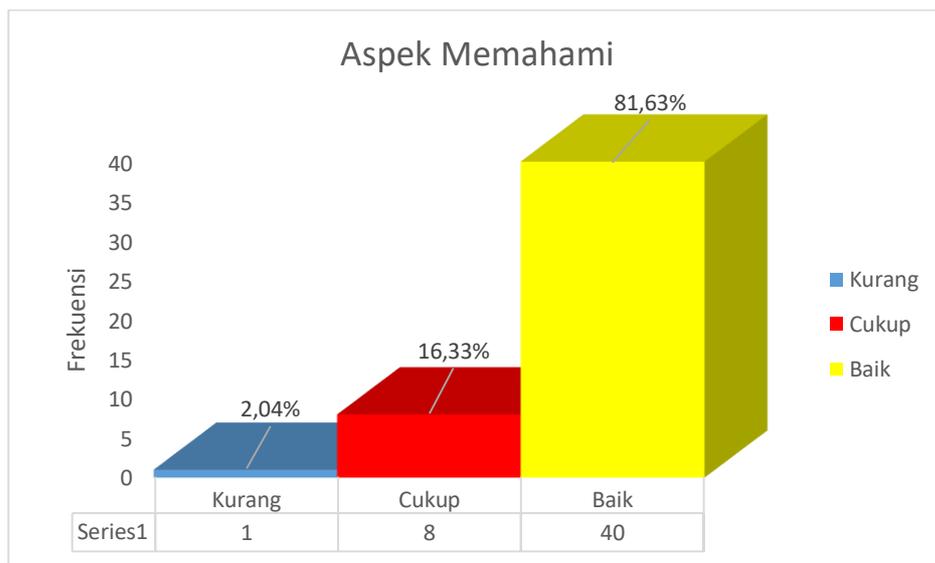
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap Pembelajaran Start Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar Aspek Memahami Pembelajaran Atletik.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < 4$	Kurang	1	2,04%
2	$4 \leq X < 8$	Cukup	8	16,33%
3	$X \geq 8$	Baik	40	81,63%
Jumlah			49	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar aspek memahami pembelajaran atletik sebanyak 1 siswa (2,04%) memperoleh kategori

kurang; sebanyak 8 siswa (16,33%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 40 siswa (81,63%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar aspek memahami pembelajaran atletik yang diperoleh:



Gambar 16. Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V terhadap Pembelajaran Start Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates Tahun Ajaran 2019/2020 berdasar Aspek Memahami Pembelajaran Atletik

## **B. Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 1 siswa (2,04%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 5 siswa (10,20%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 43 siswa (87,76%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berkategori baik.

Berdasarkan perhitungan dari masing-masing aspek, diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar aspek mengingat pembelajaran atletik sebanyak 2 siswa (4,08%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 5 siswa (10,20%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 42 siswa (85,71%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik. Pada aspek memahami pembelajaran atletik, diperoleh tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berdasar aspek memahami pembelajaran atletik sebanyak 1 siswa (2,04%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 8 siswa (16,33%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 40 siswa (81,63%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Hasil penelitian secara keseluruhan maupun secara rinci dari masing-masing aspek diperoleh bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berkategori baik. Persentase yang diperoleh pada kategori baik sangat tinggi yaitu lebih dari 80% baik itu secara keseluruhan maupun secara masing-masing aspek.

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

Menurut Purnomo & Dapan (2011:25) “*Start* merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk memulai nomor jarak pendek yang digunakan adalah *start* jongkok (*Crouch Start*) sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan *start* berdiri (*Standing Start*)”. Tujuan utama *start* dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat

mengatasi kelembaman (inertia) dengan menerapkan daya maksimum pada *start block* secepat mungkin begitu tembakan pistol start atau aba-aba dari starter dan bergerak ke dalam suatu posisi optimal untuk tahap lari percepatan. Adapun tahapan gerakan yang harus dilalui pada start jongkok adalah “Bersedia, Siap, Door (tembakan)”.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berkategori baik. Hal ini berarti bahwa siswa mampu mengingat dan memahami pembelajaran atletik khususnya pada saat pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek dengan baik.

Secara keseluruhan 87,76% siswa mempunyai tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berkategori baik, sisanya sebesar 10,20% berkategori cukup dan 2,04 berkategori kurang. Agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal, maka sebaiknya guru penjasorkes lebih meningkatkan pengetahuan siswa yang masih masuk dalam kategori kurang dan cukup. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan media pembelajaran yang lebih menarik, memodifikasi pembelajaran dan lain sebagainya, sehingga siswa akan lebih tertarik mengikuti pembelajaran atletik dan akan lebih mudah mengingat serta memahami pembelajaran. Dengan tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD

Negeri Punukan Wates yang semakin baik, keberhasilan dalam pembelajaran atletik siswa kelas IV dan V di SD Negeri Punukan Wates akan lebih baik pula.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari yaitu peneliti tidak dapat mengontrol kesungguh-sungguhan subyek ketika menjawab angket, mungkin hanya asal cepat menjawab ataupun meniru jawaban dari temannya, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi lain yang mungkin terjadi ketika pengambilan data. Penelitian ini hanya berlaku untuk penelitian ini saja.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 1 siswa (2,04%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 5 siswa (10,20%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 43 siswa (87,76%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berkategori baik.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru penjasorkes di SD Negeri Punukan Wates, yaitu dapat memberikan informasi tentang tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates berkategori baik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program pembelajaran seperti menyusun RPP, menyiapkan media pembelajaran dan strategi mengajar yang tepat, sehingga

dapat meningkatkan tingkat pengetahuan bagi siswa, dan juga meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes pada umumnya dan atletik pada khususnya.

### **C. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 terhadap pembelajaran *start* jongkok pada lari jarak pendek di SD Negeri Punukan Wates, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyoko. (2017). *Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kids Atletik (Lempar Lembing)*. Jurnal Ilmiah SPIRIT Vol.17 No.1
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Depdikbud.(1997). *Pedoman atletik untuk olahraga di SD*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka.
- Eddy Purnomo. (2005). *Merencanakan dan Mengatur Program Pembelajaran Atletik*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Edisi Khusus
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala penilaian dengan BASICA*. Yogyakarta: AndiOfset.
- Harika Fitri, & Sri Winarni. (2016). *Model Pembelajaran Integratif Penjasorkes Materi Atletik Dengan Pendidikan IPA Materi Biologi Untuk Siswa SMP*. Jurnal Keolahragaan Volume 4-Nomor 1
- 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
- Notoatmojdo. (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: Alfabedia.
- Purwanto, N. (2002). *Prinsip-Prinsip Dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rinaldi, Boby, & Khairul Usman. (2019). *Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Vol.7 No.2s

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

# LAMPIRAN

# Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal

23/1/2020  
f

Lampiran : I Bendel Judul Proposal Penelitian  
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada  
Yth. Ketua Jurusan POR  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Tiofanny Ananti  
Nomor Mahasiswa : 16604271026  
Jurusan : POR  
Prodi : PGSD PENJAS

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi. dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V  
TERHADAP PEMBELAJARAN STAKT JONGKOK PADA  
LARI JARAK RENDAH DI SD NEGERI PUNUKAN WATES  
TAHUN AJARAN 2019/2020

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota  
*Research Group* Jurusan POR

Heri Prayadi, M.Or.  
NIP. 11310800507489

Yogyakarta, 23 Januari 2020  
Yang Mengajukan

Tiofanny Ananti  
NIM. 16604271026

Dr. Selijus (Dr. Komarudin, M.A.) → Menguji (Sg Ketua Penguji  
HR Sg Pembimbing)

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

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

Nama Mahasiswa : Tiofanny Arianti  
 NIM : 16604221026  
 Program Studi : PGSD Penjas  
 Jurusan : POR  
 Pembimbing : Heri Yogo Prayadi, M. or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	23/1 - 2020	Konfirmasi awal	
2.	27/1 - 2020	Permasalahan	
3.	29/1 - 2020	Bab I	
4.	3/2 - 2020	Bab II dan Bab III	
5.	10/2 - 2020	Revisi Bab I, II dan III	
6.	17/2 - 2020	Revisi Bab II	
7.	2/3 - 2020	Bab IV dan V	

Mengetahui  
 Koord. Prodi PGSD Penjas.

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

Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian SD Negeri Karang Sari



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

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

Nomor : 37/UN34.16/LT/2020

31 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Kepala SD Negeri Karang Sari  
Jl. Tentara Pelajar 09, Kopat, Karang Sari, Pengasih, Kulon Progo

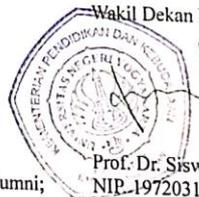
Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Tiofanny Arianti  
NIM : 16604221026  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V terhadap Pembelajaran Start Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates Tahun Ajaran 2019/2020  
Waktu Uji Instrumen : Senin - Rabu, 3 - 5 Februari 2020

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

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

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

Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Instrumen Penelitian SD Negeri Karang Sari



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SD NEGERI 1 KARANGSARI  
KECAMATAN PENGASIH**

Alamat: Jalan Tentara Pelajar 09, Karang Sari, Pengasih, Kulon Progo 55652,  
Email: [sdkarangsari1@yahoo.co.id](mailto:sdkarangsari1@yahoo.co.id) website [sdn1karangsari.wordpress.com](http://sdn1karangsari.wordpress.com)

**SURAT KETERANGAN UJI INSTRUMEN PENELITIAN**

NOMOR : 802.113/K1/11/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini:

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

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa:

Nama : Tiofanny Arianti  
NIM : 16604221026  
Program Studi : PGSD Penjas  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan uji instrumen penelitian berupa pengambilan data pada tanggal 4 Februari 2020 untuk memvalidasi instrumen penelitian yang berjudul "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TERHADAP PEMBELAJARAN *START JONGKOK* PADA LARI JARAK PENDEK DI SD NEGERI PUNUKAN WATES TAHUN AJARAN 2019/2020".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 5. Surat Izin Penelitian SD Negeri Punukan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-530826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 64/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

6 Februari 2020

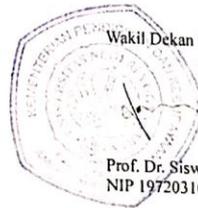
Yth. Kepala SD Negeri Punukan  
Jl. Kokap No.KM. 1, Kopat, Beji, Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55611

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

Nama : Tiofanny Arianti  
NIM : 16604221026  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V terhadap Pembelajaran Start Jongkok pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates Tahun Ajaran 2019/2020  
Waktu Penelitian : 7 - 11 Februari 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

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

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Punukan



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES  
**SD NEGERI PUNUKAN**  
Jalan Kokap Km. 1 Beji, Wates Kode Pos 55611  
KULON PROGO

SURAT KETERANGAN

Nomor : 25/Sd P/ū/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gunardi, S.Pd.  
NIP : 19700507 199102 1 002  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Punukan  
Alamat Sekolah : Jalan Kokap Km. 1 Beji, Wates, Kulon Progo.

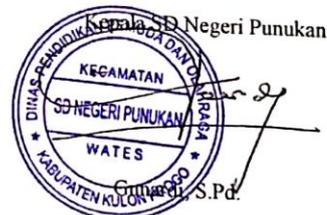
Dengan ini menerangkan sesungguhnya bahwa:

Nama : Tiofanny Arianti  
NIM : 16604221026  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Prodi : PGSD Penjas  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah benar-benar melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi di SD Negeri Punukan, dengan judul "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V terhadap Pembelajaran *Start Jongkok* pada Lari Jarak Pendek di SD Negeri Punukan Wates Tahun Ajaran 2019/2020".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya agar digunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 11 Febuari 2020



NIP 19700507 199102 1 002

Lampiran 7. Instrumen Uji Coba Penelitian

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V  
TERHADAP PEMBELAJARAN  
START JONGKOK PADA LARI JARAK PENDEK**

---

**Nama** : .....

**No. Urut** : .....

**Kelas** : .....

Petunjuk pengisian angket :

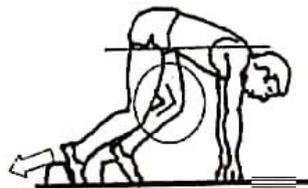
- Bacalah pertanyaan-pertanyaan berikut ini, kemudian pilih jawaban yang telah di sediakan.
- Berikan tanda silang (x) pada huruf yang kamu pilih sesuai dengan pilihan.
- Sebelum mengerjakan jangan lupa berdoa.

**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.....
- Sepak Bola
  - Atletik
  - Silat
  - Senam
4. Olahraga apakah yang disebut sebagai olahraga tertua di dunia adalah.....
- Atletik
  - Sepak bola
  - Silat
  - Senam
5. Cabang olahraga atletik terdiri atas....
- Jalan, lari, meroda, dan berguling
  - Lari, lempar, memukul, dan lompat
  - Jalan, lari, lempar, dan lompat
  - Lempar, lari, memukul, dan menendang
6. Sikap awal saat melakukan *Start* lari jarak pendek adalah....
- Berdiri
  - Duduk
  - Jongkok
  - Lari
7. Di dalam *Start* lari jarak pendek posisi tangan yang benar membentuk huruf ....
- V terbalik

- b. W terbalik
  - c. O terbalik
  - d. U
8. 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 tangan 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
9. Pada waktu melakukan *Start* jongkok posisi kaki yang berada didepan adalah kaki ...
- a. Kiri
  - b. Kaki ayun
  - c. Kaki tumpu
  - d. Kanan
10. Gambar di samping merupakan tahapan *Start* dengan aba-aba ...
- a. Bersedia
  - b. Siap
  - c. Yak
  - d. Goal



11. Gambar di

samping

merupakan tahapan

*Start* dengan aba-aba



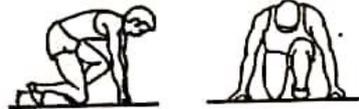
...

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

12. Gambar di samping

merupakan tahapan

*Start* dengan aba-aba...



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

13. Peralatan yang digunakan untuk menumpu kaki pelari pada saat *Start*

jongkok adalah...

- a. Balok tumpu
- b. *Start block*
- c. Tongkat estafet
- d. Cakram

14. *Crouch Start* merupakan nama lain dari...

- a. Start berdiri
- b. Start miring

- c. Start lompat
  - d. Start jongkok
15. Kesalahan yang sering terjadi waktu melakukan *start*, kecuali....
- a. Mengangkat panggul terlalu cepat
  - b. Mengangkat panggul terlalu tinggi
  - c. Leher terlalu tegang
  - d. Jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik
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. Pelari dengan jarak 100 m sering dinamakan...
- a. Timer
  - b. Atlet
  - c. Sprinter
  - d. Starter
18. 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

19. Yang termasuk nomor lari dibawah ini adalah....
- a. Lari cepat, jalan cepat, lari marathon
  - b. Tolak peluru, lempar turbo, lari sprint
  - c. Lari sprint, lari jarak menengah, lari jarak jauh
  - d. Lari jarak jauh, jalan cepat, lompat jauh
20. Lapangan/tempat yang digunakan untuk lari dinamakan...
- a. Gelanggang
  - b. Arena
  - c. Gym
  - d. *Track and field*
21. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas...
- a. Mengawasi pelari
  - b. Memberangkatkan pelari
  - c. Mencatat waktu
  - d. Juri kedatangan
22. 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
23. 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
24. Ayunan lengan pada saat lari jarak pendek yang baik membentuk sudut...
- a. 45°
  - b. 60°
  - c. 75°
  - d. 90°
25. Sikap badan yang benar saat lari untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah...
- a. Badan miring kesamping dengan pandangan menoleh
  - b. Badan tegap dengan pandangan menoleh
  - c. Badan condong kedepan dengan pandangan ke belakang
  - d. Badan condong ke depan dengan pandangan lurus ke depan
26. 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
27. Seorang pelari akan dinyatakan dis (qualified) apabila dalam usahanya untuk mencapai kemengangan melakukan hal-hal seperti berikut, kecuali
- a. Mendorong

- b. Lari dalam lintasan
  - c. Menubruk
  - d. Mendesak
28. Teknik yang benar saat berlari memasuki garis *finish* adalah....
- a. Lari pelan-pelan
  - b. Kecepatan lari di tambah
  - c. Kecepatan dikurang
  - d. Jalan santai
29. Lari jarak pendek termasuk cabang olahraga....
- a. Atletik
  - b. Voli
  - c. Basket
  - d. Kasti
30. Perbedaan jalan dengan lari adalah...
- a. Saat Melayang
  - b. Saat Mendarat
  - c. Saat Menapak
  - d. Saat Berlari

Lampiran 8. Data Uji Coba Penelitian

No Res	Soal																														
	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	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	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1
4	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	
5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	
6	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	
7	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	
8	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
9	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	
10	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	
11	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	
12	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	
13	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
14	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	
16	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0
17	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	
18	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	
19	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	
20	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	
21	1	1	1	1	1	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	
22	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	1	1	1	1	1	
23	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
24	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	1	1	1	
25	1	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	

26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	
27	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	
28	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	
29	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	
30	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	
31	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	
32	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	
33	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	
34	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	
35	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	
36	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	
37	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	
38	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
39	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0
40	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0
41	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
43	1	1	0	1	1	1	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
44	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	1	1	1	1	1	0
45	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
47	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	1	1	1	1	1	0
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
49	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	1	1	1	1	1

Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

**Reliability**

**Scale: tingkat pengetahuan**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	49	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	49	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,891	,890	30

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
p1	,82	,391	49
p2	,43	,500	49
p3	,69	,466	49
p4	,86	,354	49
p5	,45	,503	49
p6	,80	,407	49
p7	,63	,487	49
p8	,59	,497	49
p9	,53	,504	49
p10	,67	,474	49
p11	,82	,391	49
p12	,76	,434	49
p13	,63	,487	49
p14	,80	,407	49
p15	,69	,466	49
p16	,67	,474	49
p17	,63	,487	49
p18	,92	,277	49
p19	,33	,474	49
p20	,63	,487	49
p21	,86	,354	49

p22	,84	,373	49
p23	,45	,503	49
p24	,59	,497	49
p25	,61	,492	49
p26	,73	,446	49
p27	,59	,497	49
p28	,59	,497	49
p29	,90	,306	49
p30	,33	,474	49

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R table Df = N-2 49-2 = 47	Keterangan
p1	19,02	41,104	,533	,886	,281	Valid
p2	19,41	40,497	,500	,886	,281	Valid
p3	19,14	40,958	,462	,887	,281	Valid
p4	18,98	41,479	,511	,886	,281	Valid
p5	19,39	40,659	,471	,887	,281	Valid
p6	19,04	41,457	,440	,887	,281	Valid
p7	19,20	39,832	,628	,883	,281	Valid
p8	19,24	39,689	,639	,883	,281	Valid
p9	19,31	41,092	,400	,888	,281	Valid
p10	19,16	41,223	,408	,888	,281	Valid
p11	19,02	41,895	,372	,889	,281	Valid
p12	19,08	41,535	,394	,888	,281	Valid
p13	19,20	39,249	,728	,881	,281	Valid
p14	19,04	40,748	,580	,885	,281	Valid
p15	19,14	43,958	-,040	,897	,281	Gugur
p16	19,16	41,264	,401	,888	,281	Valid
p17	19,20	40,541	,508	,886	,281	Valid
p18	18,92	42,535	,366	,889	,281	Valid
p19	19,51	42,130	,256	,891	,281	Gugur
p20	19,20	39,249	,728	,881	,281	Valid
p21	18,98	43,104	,151	,892	,281	Gugur
p22	19,00	43,083	,144	,892	,281	Gugur
p23	19,39	41,117	,397	,888	,281	Valid
p24	19,24	40,105	,569	,884	,281	Valid
p25	19,22	42,469	,190	,893	,281	Gugur
p26	19,10	41,094	,461	,887	,281	Valid
p27	19,24	41,314	,371	,889	,281	Valid
p28	19,24	40,147	,562	,885	,281	Valid
p29	18,94	42,267	,395	,888	,281	Valid
p30	19,51	40,380	,552	,885	,281	Valid

Lampiran 10. Instrumen Penelitian

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V  
TERHADAP PEMBELAJARAN  
START JONGKOK PADA LARI JARAK PENDEK  
DI SD NEGERI PUNUKAN WATES  
TAHUN AJARAN 2019 /2020**

---

**Nama** : .....

**No. Urut** : .....

**Kelas** : .....

Petunjuk pengisian angket :

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

**SOAL**

1. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah....
  - a. PBVSI
  - b. PASI
  - c. PTMSI
  - d. PSSI
2. Cabang olahraga yang sering disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga adalah.....
  - a. Sepak Bola
  - b. Atletik

- c. Silat
- d. Senam

3. Olahraga apakah yang disebut sebagai olahraga tertua di dunia adalah....

- a. Atletik
- b. Sepak bola
- c. Silat
- d. Senam

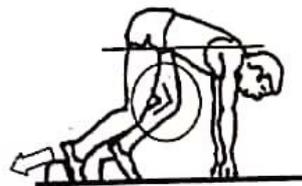
4. Sikap awal saat melakukan *Start* lari jarak pendek adalah....

- a. Berdiri
- b. Duduk
- c. Jongkok
- d. Lari

5. Di dalam *Start* lari jarak pendek posisi tangan yang benar membentuk huruf ....

- a. V terbalik
- b. W terbalik
- c. O terbalik
- d. U

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



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

d. Goal

7. Gambar

ketiga di

samping

merupakan tahapan

*Start* dengan aba-aba

...

a. Bersedia

b. Siap

c. Yak

d. Goal



8. Gambar di samping

merupakan tahapan

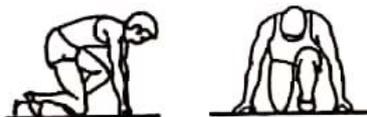
*Start* dengan aba-aba...

a. Bersedia

b. Siap

c. Yak

d. Goal



9. Peralatan yang digunakan untuk menumpu kaki pelari pada saat *Start* jongkok adalah...

a. Balok tumpu

b. *Start block*

c. Tongkat estafet

d. Cakram

10. *Crouch Start* merupakan nama lain dari...
  - a. Start berdiri
  - b. Start miring
  - c. Start lompat
  - d. Start jongkok
11. Kesalahan yang sering terjadi waktu melakukan *start*, kecuali....
  - a. Mengangkat panggul terlalu cepat
  - b. Mengangkat panggul terlalu tinggi
  - c. Leher terlalu tegang
  - d. Jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik
12. 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
13. Pelari dengan jarak 100 m sering dinamakan...
  - a. Timer
  - b. Atlet
  - c. Sprinter
  - d. Starter

14. 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
15. Yang termasuk nomor lari dibawah ini adalah.....
- a. Lari cepat, jalan cepat, lari marathon
  - b. Tolak peluru, lempar turbo, lari sprint
  - c. Lari sprint, lari jarak menengah, lari jarak jauh
  - d. Lari jarak jauh, jalan cepat, lompat jauh
16. Lapangan/tempat yang digunakan untuk lari dinamakan...
- a. Gelanggang
  - b. Arena
  - c. Gym
  - d. *Track and field*
17. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas...
- a. Mengawasi pelari
  - b. Memberangkatkan pelari
  - c. Mencatat waktu
  - d. Juri kedatangan
18. 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
19. 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 kearah depan tetapi ke atas
20. Ayunan lengan pada saat lari jarak pendek yang baik membentuk sudut...
- a. 50°
  - b. 60°
  - c. 75°
  - d. 90°
21. 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
22. Seorang pelari akan dinyatakan dis (qualified) apabila dalam usahanya untuk mencapai kemengangan melakukan hal-hal seperti berikut, kecuali...
- a. Mendorong
  - b. Lari dalam lintasan

- c. Menubruk
  - d. Mendesak
23. Teknik yang benar saat berlari memasuki garis *finish* adalah.....
- a. Lari pelan-pelan
  - b. Kecepatan lari di tambah
  - c. Kecepatan dikurang
  - d. Jalan santai
24. Lari jarak pendek termasuk cabang olahraga....
- a. Atletik
  - b. Voli
  - c. Basket
  - d. Kasti
25. Perbedaan jalan dengan lari ada saat....
- a. Melayang
  - b. Mendarat
  - c. Menapak
  - d. Menginjak

Lampiran 11. Data Penelitian

No Res	Butir Soal																									pengetahuan			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	mengingat	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	memahami	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	6	18
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11	24
3	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	7	14	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	9	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	11	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	25
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	25
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	24	
8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	21	
9	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	23	
10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	23	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	24	
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	24	
13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	7	19	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	24	
15	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	7	18	
16	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10	22	
17	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	7	
18	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	9	18	
19	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10	22	
20	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	24	
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	24	
22	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	23	
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	24	
24	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	23	

25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	8	20
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	23
27	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	7	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	6	13
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	25
29	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	23
30	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	24
31	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9	20
32	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	20
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	24
34	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	4	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7	11
35	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	24
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	25
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	25
38	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	19
39	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	20
40	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	22
41	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	20
42	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	20
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	24
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	23
45	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	21
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	25
47	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	8	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	6	14
48	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	8	17
49	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	17

Lampiran 12. Deskripsi dan Frekuensi Data

**Frequencies**

**Statistics**

		tingkat pengetahuan	mengingat pembelajaran atletik	memahami pembelajaran atletik
N	Valid	49	49	49
	Missing	0	0	0
Mean		20,8776	10,9796	9,8980
Median		23,0000	12,0000	11,0000
Mode		24,00	12,00	11,00
Std. Deviation		4,24575	2,39348	2,33849
Variance		18,026	5,729	5,469
Minimum		7,00	3,00	2,00
Maximum		25,00	13,00	12,00

**Frequency Table**

**Tingkat Pengetahuan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7,00	1	2,0	2,0	2,0
	11,00	2	4,1	4,1	6,1
	13,00	1	2,0	2,0	8,2
	14,00	2	4,1	4,1	12,2
	17,00	2	4,1	4,1	16,3
	18,00	3	6,1	6,1	22,4
	19,00	2	4,1	4,1	26,5
	20,00	6	12,2	12,2	38,8
	21,00	2	4,1	4,1	42,9
	22,00	3	6,1	6,1	49,0
	23,00	7	14,3	14,3	63,3
	24,00	12	24,5	24,5	87,8
	25,00	6	12,2	12,2	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

### Mengingat Pembelajaran Atletik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	1	2,0	2,0	2,0
	4,00	1	2,0	2,0	4,1
	6,00	1	2,0	2,0	6,1
	7,00	2	4,1	4,1	10,2
	8,00	2	4,1	4,1	14,3
	9,00	3	6,1	6,1	20,4
	10,00	4	8,2	8,2	28,6
	11,00	6	12,2	12,2	40,8
	12,00	15	30,6	30,6	71,4
	13,00	14	28,6	28,6	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

### Memahami Pembelajaran Atletik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	1	2,0	2,0	2,0
	4,00	1	2,0	2,0	4,1
	6,00	3	6,1	6,1	10,2
	7,00	4	8,2	8,2	18,4
	8,00	3	6,1	6,1	24,5
	9,00	2	4,1	4,1	28,6
	10,00	6	12,2	12,2	40,8
	11,00	17	34,7	34,7	75,5
	12,00	12	24,5	24,5	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Lampiran 13. Perhitungan Norma Kategori

Kategori tingkat pengetahuan

Nilai Maksimal =  $1 \times 25 = 25$

Nilai Minimal =  $0 \times 25 = 0$

Mean Ideal =  $\frac{\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal}}{2} = \frac{25+0}{2} = 12,50$

SD Ideal =  $\frac{\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}}{6} = \frac{25-0}{6} = 4,17$

No.	Rumus	Norma	Kategori
1	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 8,33$	Kurang
2	$X \leq M - 1 \text{ SD s/d } X + 1 \text{ SD}$	$8,33 \leq X < 16,67$	Cukup
3	$X \geq M + 1 \text{ SD}$	$X \geq 16,67$	Baik

Kategori tingkat pengetahuan

Nilai maksimal =  $1 \times 13 = 13$

Nilai minimal =  $0 \times 13 = 0$

Mean Ideal =  $\frac{\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal}}{2} = \frac{13+0}{2} = 6,50$

SD Ideal =  $\frac{\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}}{6} = \frac{13-0}{6} = 2,17$

No.	Rumus	Norma	Kategori
1	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 4,33$	Kurang
2	$X \leq M - 1 \text{ SD s/d } X + 1 \text{ SD}$	$4,33 \leq X < 8,67$	Cukup
3	$X \geq M + 1 \text{ SD}$	$X \geq 8,67$	Baik

Kategori tingkat pengetahuan

Nilai maksimal =  $1 \times 12 = 12$

Nilai minimal =  $0 \times 12 = 0$

Mean Ideal =  $\frac{\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal}}{2} = \frac{12+0}{2} = 6,00$

SD Ideal =  $\frac{\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}}{6} = \frac{12-0}{6} = 2,00$

No.	Rumus	Norma	Kategori
1	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 4$	Kurang
2	$X \leq M - 1 \text{ SD s/d } X + 1 \text{ SD}$	$4 \leq X < 8$	Cukup
3	$X \geq M + 1 \text{ SD}$	$X \geq 8$	Baik

Lampiran 14. Tabel Kategori

Frequency Table Category

**Tingkat Pengetahuan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	2,0	2,0	2,0
	Cukup	5	10,2	10,2	12,2
	Baik	43	87,8	87,8	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

**Mengingat Pembelajaran Atletik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	2	4,1	4,1	4,1
	Cukup	5	10,2	10,2	14,3
	Baik	42	85,7	85,7	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

**Memahami Pembelajaran Atletik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	2,0	2,0	2,0
	Cukup	8	16,3	16,3	18,4
	Baik	40	81,6	81,6	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Lampiran 15. RPP

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

Identitas Sekolah : SD N Punukan  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : IV /1  
Materi Pokok : Teknik *Start* Jongkok  
Pembelajaran ke : 5  
Alokasi waktu : 4 x 35 Menit

**A. KOMPETENSI INTI**

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

**B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR**

**Muatan : PJOK**

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

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

### C. TUJUAN

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

### D. MATERI

1. Mengetahui teknik *start* jongkok

### E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Pengamatan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

### F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pembukaan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan salam dan mengajak berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing,</li> <li>2. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa.</li> <li>3. Mengajak berdinamika dengan tepuk kompak dan lagu yang relevan.</li> <li>4. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</li> <li>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</li> </ol>	30 menit
<b>Inti</b>	<p>Kegiatan mengamati dan mencoba:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan teknik dasar <i>start</i> jongkok dengan posisi awal bersediaaa, sialaap, yaaa!</li> <li>2. Guru mencontohkan teknik dasar <i>start</i> jongkok dengan posisi awal bersediaaa, sialaap, yaaa!</li> <li>3. Siswa diminta untuk mengamati gerakan tersebut.</li> </ol>	100 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Siswa diminta untuk melakukan teknik dasar <i>start</i> jongkok dengan posisi awal bersediaaa, siaaap, yaaa!</li> <li>5. Guru membimbing siswa agar kegiatan sesuai dengan topik yang sedang dibahas.</li> <li>6. Guru membuat dua kelompok yang terdiri dari kelompok siswa putra dan siswa putri.</li> <li>7. Kedua kelompok tersebut diminta untuk mempraktikkan teknik dasar <i>start</i> jongkok dengan posisi awal bersediaaa, siaaap, yaaa dan dilanjutkan lari jarak pendek (lari <i>sprint</i>)</li> <li>8. Guru dapat mebimbing siswa agar kegiatan berlangsung dengan tertib</li> </ol> <p>a) Kegiatan explorasi dan mencoba:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membimbing siswa agar kegiatan sesuai dengan topik yang dibahas.</li> </ol> <p>b) Kegiatan remedial.</p> <p>Siswa menyelesaikan latihan-latihan seperti berikut</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang dimaksud dengan <i>start</i>?</li> <li>2. Bagaimana aba-aba <i>start</i> jongkok?</li> </ol> <p>c) Kegiatan Pengayaan.</p> <p>Siswa berlatih berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebutkan macam-macam <i>start</i>?</li> <li>2. Apa fungsi <i>start</i>?</li> <li>3. Bagaimana cara melakukan <i>start</i> jongkok?</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini</li> <li>2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan</li> <li>3. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya.</li> <li>4. Penugasan dirumah kerjasama dengan orang tua.</li> <li>5. Salam dan do'a penutup.</li> </ol>	10 menit

## **G. SUMBER DAN MEDIA**

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

## **H. SUMBER DAN MEDIA**

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

### Penilaian Catatan Guru

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

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Wates, Juli 2019  
Guru Kelas PJOK

Gunardi, S.Pd.  
NIP. 19700507 199102 1 002

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

Lampiran 16. Dokumentasi



Dokumentasi Uji Coba Instrumen Penelitian di SD Negeri Karang Sari



Dokumentasi Penelitian di SD Negeri Punukan Wates