

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V PADA  
PEMBELAJARAN ATLETIK DI SEKOLAH DASAR  
SE-KECAMATAN KRATON YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
Achmad Fahrurrozi  
NIM. 16604221023

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V PADA  
PEMBELAJARAN ATLETIK DI SEKOLAH DASAR  
SE-KECAMATAN KRATON YOGYAKARTA**

**Oleh:**

Achmad Fahrurrozi  
NIM 16604221023

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi persentase tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta yang terdiri dari 5 Sekolah Dasar dengan jumlah 11 kelas dan mempunyai jumlah total 293 peserta didik. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Random Sampling* dengan mengikutsertakan semua perwakilan 1 kelas dari setiap sekolahnya untuk menjadi sampel yang memperoleh 126 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berada pada kategori “sangat tinggi” 4% (5 siswa), kategori “tinggi” 30% (38 siswa), kategori “sedang” 45% (57 siswa), kategori “rendah” 10% (12 siswa), kategori “sangat rendah” 11% (14 siswa). Persentase tertinggi pada kategori sedang, sehingga tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berada pada kategori “sedang”

**Kata kunci:** Tingkat pengetahuan, pembelajaran atletik.

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Achmad Fahrerozi  
NIM : 16604221023  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas  
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada  
Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan  
Kraton Yogyakarta

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

Yogyakarta, 23 September 2020  
Yang Menyatakan,



Achmad Fahrerozi  
NIM. 16604221023

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul:

### TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V PADA PEMBELAJARAN ATLETIK DI SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN KRATON YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Achmad Fahrurrozi  
NIM. 16604221023

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

Mengetahui,  
Koorprodi PGSD Penjas,

Yogyakarta, 23 September 2020  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing TA,

Dr. Hari Yuliarto, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 196707011994121001

Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 195808011987031003

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V PADA PEMBELAJARAN ATLETIK DI SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN KRATON YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Achmad Fahrurrozi  
NIM 16604221023

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
PGSD Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 2 Oktober 2020

Nama/Jabatan

Drs. Sriawan, M.Kes.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Heri Yogo Prayadi, M.Or.  
Sekertaris Penguji

Dr. Eddy Purnomo, M.Kes  
Penguji

Tanda Tangan



Tanggal

20/10/2020

20/10/2020

19/10/2020



Yogyakarta, 20 Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



## **MOTTO**

Lakukanlah kebaikan sekecil apapun, karen engkau tidak pernah tahu kebaikan  
yang mana yang akan membawamu ke Surga.

(Imam Hasan Al-Basri)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, kesehatan, kemudahan, dan kelancaran untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Saya persembahkan karya ini untuk orang tua tercinta, Bapak Wahid, S.Pd dan Ibu Hamidah yang selalu memberi do'a, motivasi, semangat, cinta, kasih sayang, pengorbanan, dan juga biaya yang tiada henti. Dan kepada adik-adik saya tercinta Rochmat Noer Indra Jati dan Millatun Wahidah, yang selalu mendorong dan memberi dukungan satu sama lain.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

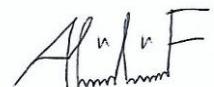
1. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan motivasi, semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusun Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Winarno, S.Pd.Jas., selaku expert judgement instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Tim Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO., dan Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Koorprodi PGSD Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dosen Fakultas Ilmu Keolahraagaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Kepala Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Para Guru Penjas dan Guru wali kelas yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan PGSD Penjas A 2016 yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi serta kebersamaan selama proses kuliah.
9. Semua pihak, secara yang langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari ALLAH SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 September 2020

Penulis,



Achmad Fahrurrozi  
NIM. 16604221023

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Pengetahuan .....	10
2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	21
3. Hakikat Atletik .....	28
4. Karakteristik Peserta Didik SD .....	72
5. Perkembangan Kognitif Anak SD .....	75
B. Penelitian Yang Relevan .....	76
C. Kerangka Berpikir .....	78
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	79
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	79
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	79
D. Definisi Operasional Variable Penelitian .....	81
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	82
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen .....	86
G. Teknik Analisis Data .....	89
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	91
B. Pembahasan .....	98
C. Keterbatasan Penelitian .....	100

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	101
B. Implikasi.....	101
C. Saran.....	101

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	103
<b>LAMPIRAN.....</b>	106

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom .....	16
Gambar 2. Tahap topang depan .....	31
Gambar 3. Tahap topang belakang .....	32
Gambar 4. Tahap topang ganda .....	32
Gambar 5. Tahap ayunan kaki belakang .....	33
Gambar 6. Tahap ayunan kaki depan .....	33
Gambar 7. Gerakan Teknik Dasar Pinggang dilihat dari Depan .....	34
Gambar 8. Gerakan Teknik Dasar Pinggang dilihat dari Atas .....	35
Gambar 9. Gerakan Teknik Lengan dan Bahu .....	35
Gambar 10. Penempatan Blok Start .....	36
Gambar 11. Cara Penempatan Blok Start Terhadap Garis Start .....	37
Gambar 12. Posisi dan Sikap Pada saat aba-aba Bersedia .....	38
Gambar 13. Menunjukan Posisi Badan Dalam Keadaan Siaaap .....	38
Gambar 14. Menunjukan Gerakan Yaaa .....	39
Gambar 15. Urutan Gerak pada Tahap Topang .....	40
Gambar 16. Menggambarkan Tahap Melayang .....	41
Gambar 17. Tahap Melayang Gaya Jongkok .....	47
Gambar 18. Tahap Melayang Gaya Menggantung .....	48
Gambar 19. Tahap Melayang Gaya Jalan Di Udara .....	49
Gambar 20. Posisi Kaki Pada Awal Gerakan Tolakan .....	51
Gambar 21. Posisi Persiapan Meluncur .....	51
Gambar 22. Gerakan Meluncur .....	52
Gambar 23. Power Posisi Dilihat dari Samping dan Belakang .....	53
Gambar 24. Posisi Saat Akan Menolak dan Setelah Menolak .....	54
Gambar 25. Posisi Kedua Kaki Pada Saat Awal dan Power Posisi .....	54
Gambar 26. Gerakan Rotasi .....	55
Gambar 27. Power Posisi .....	56
Gambar 28. Posisi Saat Akan Menolak dan Setela Menolak .....	56

Gambar 29. Tahap Pemulihan .....	57
Gambar 30. Lempar Turbo .....	58
Gambar 31. Permainan Lari Sprint .....	63
Gambar 32. Permainan Estafet .....	64
Gambar 33. Permainan Lari Gawang .....	65
Gambar 34. Permainan Lari Gawang .....	65
Gambar 35. Permainan Daya Tahan .....	66
Gambar 36. Permainan Melompat .....	67
Gambar 37. Permainan Melompat .....	67
Gambar 38. Permainan Melompat .....	68
Gambar 39. Permainan Melompat .....	68
Gambar 40. Permainan Melempar .....	69
Gambar 41. Permainan Melempar .....	69
Gambar 42. Permainan Melempar .....	70
Gambar 43. Permainan Melempar .....	70
Gambar 44. Permainan Melempar Bola Atas Palang .....	71
Gambar 45. Permainan Melempar .....	71
Gambar 46. Permainan Melempar simpai .....	72
Gambar 47. Permainan Menjatuhkan Kardus .....	72
Gambar 48. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta .....	93
Gambar 49. Diagram Batang Pengkategorian Data Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik (C1) .....	95
Gambar 50. Diagram Batang Pengkategorian Data Faktor Memahami Pembelajaran Atletik (C2) .....	97

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD PJOK SD Kelas V .....	3
Tabel 2. Jumlah Populasi Penelitian .....	80
Tabel 3. Sampel Penelitian .....	81
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Soal Tes .....	85
Tabel 5. Hasil Uji Validitas .....	87
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas .....	88
Tabel 7. Interpretasi Koefisien Reliabilitas Instrumen .....	88
Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik	89
Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta .....	92
Tabel 10. Deskripsi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta .....	92
Tabel 11. Deskripsi Statistik Faktor mengingat pembelajaran atletik (C1) .....	94
Tabel 12. Deskripsi Frekuensi Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik (C1) .....	94
Tabel 13. Deskripsi Statistik Faktor memahami pembelajaran atletik (C2) .....	96
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Faktor Memahami Pembelajaran Atletik (C2).....	96

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.	Surat Permohonan Validasi ..... 107
Lampiran 2.	Surat Keterangan Expert Judgement ..... 108
Lampiran 3.	Instrumen Penelitian Google Form ..... 109
Lampiran 4.	Surat Permohonan Izin Penelitian ..... 118
Lampiran 5.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian ..... 119
Lampiran 6.	Data Penelitian ..... 126
Lampiran 7.	Tabel R Product Moment ..... 131
Lampiran 8.	Deskriptif Statistik ..... 132
Lampiran 9.	Dokumentasi Bukti Responden ..... 136
Lampiran 10.	Kartu Bimbingan ..... 137

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan pada hakekatnya merupakan kebutuhan bagi setiap manusia untuk dapat memperoleh suatu pengetahuan maupun keterampilan. Pendidikan sendiri dapat diperoleh melalui jalur formal ataupun informal. Jalur formal adalah jalur pendidikan yang diselenggarakan disekolah, pada jalur pendidikan ini mempunyai jenjang pendidikan yang jelas mulai dari tingkat taman kanak-kanak sampai dengan tingkat perguruan tinggi. Sedangkan jalur informal adalah jalur pendidikan yang diperoleh melalui keluarga dan lingkungan, biasanya berbentuk kegiatan belajar secara mandiri yang dilakukan secara sadar dan bertanggung jawab.

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal yang telah direncanakan secara sistematis guna menunjang proses pembelajaran peserta didik sehingga memperoleh pengalaman pendidikan. Pendidikan di sekolah bukanlah suatu hal yang tujuannya hanya agar mendapatkan pengetahuan atau keterampilan tertentu saja, akan tetapi pendidikan di sekolah berfungsi sebagai usaha untuk mencapai pribadi yang lebih baik lagi.

Pendidikan sejatinya bukan hanya yang proses pembelajarannya dilakukan di dalam kelas saja namun juga yang dilakukan diluar kelas, seperti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sebagian besar proses pembelajarannya dilakukan di luar kelas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang pada dasarnya mempunyai tujuan yang menyeluruh, melalui aktivitas jasmani diharapkan dapat menghasilkan

perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar terdiri atas berbagai macam materi aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, akuatik, uji diri, permainan dan olahraga. Dalam materi permainan dan olahraga terdapat sub materi pembelajaran atletik yang wajib di ajarkan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. Pembelajaran atletik di sekolah dasar menjadi salah satu kegiatan penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pembelajaran atletik merupakan salah satu bagian materi kurikulum, di Sekolah Dasar kelas V mendapat materi pembelajaran atletik dengan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) pelajaran dalam Kurikulum 2013 yang berdasarkan Permendikbud No. 24 Tahun 2016 materi pembelajaran atletik kelas V sebagai berikut :

**Tabel 1. KI dan KD PJOK SD Kelas V**

<b>Kelas</b>	<b>KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)</b>	<b>KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)</b>
V	3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain	4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak
<b>KOMPETENSI DASAR</b>		<b>KOMPETENSI DASAR</b>
	3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

Atletik sendiri merupakan ibu dari cabang olahraga karena dari sebagian besar cabang olahraga dimana dalam gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti : jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki juga oleh sebagian besar cabang olahraga lainnya. Itu sebabnya atletik penting diajarkan sejak usia dini, khususnya anak diusia sekolah dasar karena tahap perkembangan anak di sekolah dasar merupakan tahap belajar gerak dasar, bila kemampuan gerak dasar telah dikuasai maka untuk mempelajari gerak selanjutnya akan lebih mudah diarahkan ke keterampilan yang lebih tinggi dalam hal ini untuk mempelajari bentuk-bentuk gerakan suatu cabang olahraga.

Kemampuan melakukan gerak dasar atletik yang baik dan benar juga dibutuhkan pemahaman yang sesuai dengan materi atau bahan ajar, pemahaman sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan ajar yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Pengetahuan tidak akan bermakna pada penerapannya jika tidak didukung pemahaman mengenai pengetahuan itu sendiri. Pengetahuan seseorang akan muncul pada kecenderungan untuk meningkatkan aktivitas mental atau meningkatkan kegiatan dalam usaha mencapai objek. Sebagai contoh, seorang siswa yang bercita-cita ingin menjadi atlet akan berusaha untuk meningkatkan kemampuannya, salah satunya adalah dengan mengikuti pelatihan. Siswa umumnya mempunyai kemauan untuk mendapatkan cita-cita yang diinginkan. Keinginan untuk memperdalam ilmu pengetahuan tertentu akan mendorong kemauan siswa untuk mendapatkan pengetahuan.

Dengan pengetahuan diharapkan siswa mampu melakukan gerakan dasar yang baik dan benar guna menunjang pencapaian prestasi yang diinginkan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pengetahuan harus dimiliki setiap peserta didik karena pengetahuan termasuk ke dalam ranah kognitif dalam pembelajaran. Pengetahuan adalah proses mengingat kembali hal-hal yang spesifik dan universal, mengingat kembali metode dan proses.

Pengetahuan sendiri dapat diukur dengan cara seseorang mengungkapkan apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti atau jawaban, baik secara lisan atau tulisan. Bukti atau jawaban yang di dapat berdasarkan kata kerja operasional yang digunakan untuk tingkat pengetahuan diantaranya mendefinisikan, memberi nama,

menyebutkan, menunjukkan, mengurutkan, memilih, mengukur, meniru, dan menyatakan. Dapat dikatakan bahwa fungsi pengetahuan adalah sebagai alat bantu manusia dalam memecahkan berbagai persoalan yang ada dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya.

Di sekolah dasar pada khususnya menjadi tugas seorang guru penjas untuk memberikan pengetahuan kepada peserta didiknya seperti salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Guru dituntut untuk kreatif dalam menyampaian materi sehingga peserta didik tertarik dan bersemangat dalam mengikuti materi tersebut dalam upaya memberikan pengetahuan kepada peserta didiknya. Jika pembelajaran itu menarik maka peserta didik akan senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sebaliknya jika guru dalam mengajar hanya monoton dan menjemu maka anak juga tidak bersemangat untuk mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) selama 1 setengah bulan di SD Negeri Kraton yang juga masuk wilayah kecamatan kraton. Di kecamatan kraton sendiri terdiri dari 5 sekolah yaitu SD Negeri Panembahan, SD Negeri Keputran A, SD Negeri Keputran 1, SD Negeri Keputran 2 dan SD Negeri Kraton. Dalam Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khusus materi pembelajaran atletik di SD Negeri Kraton pada kenyataannya belum berjalan dengan baik sesuai dengan kurikulum yang ada, dalam proses pembelajaran terdapat siswa yang belum bisa memahami dan masih kesulitan untuk mempraktikan gerakan dasar atletik.

Sekolah yang berada di lingkungan pemukiman penduduk sehingga pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada khususnya pembelajaran atletik sering dilakukan di tempat umum seperti alun-alun, hal tersebut menambah ketidak fokusan siswa dalam mengikuti pembelajaran, karena siswa lebih sering memfokuskan pandangannya ke wisatawan ataupun masyarakat yang juga beraktifitas di sekitar alun-alun sehingga ketika guru menjelaskan materi pembelajaran atletik siswa tidak fokus mendengarkan materi yang guru sampaikan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai pembelajaran atletik kurang maksimal, dibuktikan ketika siswa ditunjuk oleh guru untuk mempraktikan salah satu gerakan atletik siswa merasa kebingungan untuk melakukannya. Sehingga perlu adanya hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta didik kelas V mengenai pembelajaran atletik sebagai bahan acuan dan masukan untuk guru agar dapat melihat sejauh mana tingkat pengetahuan siswa, akan tetapi belum diketahui dan belum adanya penelitian yang mengukur mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton terhadap pembelajaran atletik.

Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa jika penelitian ini berfokus hanya terhadap peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Kraton saja subjek dalam penelitian ini sangatlah sedikit karena jumlah peserta didik kelas V di Sekolah Dasar tersebut hanya 14 peserta didik, oleh karena itu peneliti ingin memperluas subjek dalam penelitian ini melingkupi 1 kecamatan yaitu peserta didik kelas V Sekolah Dasar yang berada di Kecamatan Kraton Yogyakarta. Hal ini juga didasarkan agar manfaat dalam penelitian ini jauh lebih luas.

Berdasarkan permasalahan yang telah dibahas di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian datas dapat di identifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi pembelajaran yang dilakukan di tempat umum, menyebabkan ketidak fokusan siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik.
2. Siswa kurang memahami materi pembelajaran atletik.
3. Terdapat siswa yang kesulitan melakukan gerakan atletik.
4. Belum diketahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan kemampuan yang dimiliki oleh penulis, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penulis membatasi pada satu masalah Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diambil rumusan masalah

dalam penelitian ini yaitu : Seberapa Tinggi Persentase Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta.

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

Berawal pada permasalahan tersebut di atas, penulis bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta.

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

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoretis**

Dapat memberikan informasi mengenai Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman secara objektif dan berusaha untuk mengembangkannya.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Sekolah**

Sebagai sebuah acuan untuk melakukan pembenahan dalam pembelajaran PJOK agar terlaksana dengan lebih baik dan mencapai tujuan yang di inginkan

b. Bagi guru Penjas

Sebagai bahan acuan dan masukan kepada guru dan praktisi pendidikan jasmani dalam menjalankan pembelajaran atletik agar dapat di tingkatkan lagi khususnya dalam ranah kognitif

c. Bagi peserta didik

Dengan penulisan ini diharapkan masing-masing peserta didik dapat mengetahui tingkat pengetahuan pada pembelajaran atletik

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pengetahuan**

###### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah reaksi dari manusia atas rangsangannya oleh alam sekitar melalui persentuhan melalui objek dengan indera dan pengetahuan merupakan hasil yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan sebuah objek tertentu (Pudjawidjana, 1983), 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)“.

Menurut (Notoatmodjo, 2011 : 12), “pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga”. Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca indera, yang berbeda sekali dengan kepercayaan (*beliefs*), takhayul (*superstitions*), dan penerangan-penerangan yang keliru (*misinformation*) yang bertujuan untuk mendapatkan kepastian serta menghilangkan prasangka-prasangka sebagai akibat ketidakpastian (Soerjono Soekanto, 2009 : 16).

Sedangkan menurut Jujun S. Suriasumantri (1993: 104), “pengetahuan pada hakikatnya merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu objek termasuk

ke dalamnya adalah ilmu". Lebih lanjut Jujun S. Suriasumantri (1993: 50) mengungkapkan terdapat dua cara yang pokok bagi manusia untuk mendapatkan pengetahuan yang benar. Pertama adalah mendasarkan diri pada rasio dan yang kedua mendasarkan diri kepada pengalaman.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dihasilkan melalui penglihatan panca indra dari suatu objek yang baru dan usaha untuk menemukan pengetahuan baru (ilmu pengetahuan) yang sebelumnya belum pernah diketahui.

### **b. Tingkat pengetahuan**

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

#### 1) Tahu (*know*)

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

#### 2) Memahami (*comprehension*)

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

3) Aplikasi (*application*)

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

4) Analisis

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

5) Sintesis (*synthesis*)

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

6) Evaluasi (*evaluation*)

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

Menurut Maksum (2012), taksonomi berasal dari bahasa Yunani *tassein* yang berarti untuk mengklasifikasi dan *nomos* yang berarti aturan. *Taksonomi* berarti klasifikasi. Semua hal yang bergerak, benda diam, tempat dan kejadian

sampai pada kemampuan berpikir dapat diklasifikasikan menurut beberapa skema taksonomi.

Dalam taksonomi perilaku Bloom, Bloom (1956 : 89) mengklasifikasikan perilaku tersebut kedalam tiga klasifikasi perilaku, yaitu perilaku kognitif, afektif dan psikomotor. Lebih lanjut Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan sikap, nilai dan perasaan. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup gerak kemampuan gerak, di samping itu dia mengemukakan bahwa pemahaman mencakup 3 kemampuan pokok yaitu kemampuan menerjemahkan, menafsirkan dan kemampuan eksplorasi.

Dalam konteks pendidikan, Benjamin Bloom menjelaskan tiga domain atau kawasan tentang perilaku individu serta subdomain dari masing-masing domain tersebut. Kawasan kognitif adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek intelektual atau secara logis yang biasa diukur dengan pikiran atau nalar. Kawasan ini terdiri atas :

- 1) Pengetahuan (*knowledge*) : pengetahuan ini merupakan aspek kognitif yang paling rendah tetapi paling mendasar dalam dunia kependidikan. Dengan pengetahuan ini individu dapat mengenal dan mengingat kembali suatu objek, hasil pikiran, prosedur, konsep, definisi, teori atau bahkan sebuah kesimpulan.
- 2) Pemahaman (*comprehension*) : pemahaman / mengerti merupakan kegiatan mental intelektual yang mengorganisasikan materi yang telah diketahui.

Temuan-temuan yang di dapat dari mengetahui seperti definisi, informasi, peristiwa, fakta disusun kembali dalam struktur kognitif yang ada. Temuan-temuan yang diperoleh dari memahami seperti definisi, informasi, peristiwa, dan fakta yang disusun ulang di dalam struktur kognitif yang ada. Kemampuan pemahaman dijabarkan menjadi tiga, yaitu :

- a) Menerjemahkan (*translation*) : Kemampuan menerjemahkan ini yaitu : menerjemahkan, mengubah dan mengilustrasikan.
  - b) Menginterpretasi (*interpretation*) : yaitu menginterpretasikan sesuatu kinsep jika dapat menjelaskan secara terperinci makna suatu konsep, atau dapat membandingkan.
  - c) Mengekstrapolasi (*extrapolation*) : Kata kerja operasional yang dipakai untuk mengukur kemampuan adalah memperhitungkan, memprakirakan, menyimpulkan, membedakan, menduga dan menarik kesimpulan.
- 3) Penerapan (*application*) : penerapan adalah menggunakan pengetahuan untuk memecahkan masalah atau menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dikatakan menguasai kemampuan ini jika ia dapat memberi contoh menggunakan ,mengklasifikasikan ,memanfaatkan , menyelesaikan dan mengidentifikasi hal-hal yang sama.
  - 4) Penguraian (*analysis*) : penguraian adalah menentukan bagian-bagian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tersebut,melihat penyebab penyebab dari suatu peristiwa atau memberi argumen-argumen yang mendukung pertanyaan.

- 5) Memadukan (*synthesis*) : adalah menggabungkan , meramu atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan atau menjadi suatu hal yang baru. Ciri dari kemampuan ini adalah kemampuan berfikir induktif. Contoh: memilih nada dan irama dan kemudian menggabungkannya sehingga menjadi gubahan musik yang baru.
- 6) Penilaian (*evaluation*) : adalah mempertimbangkan, menilai dan mengambil keputusan benar-salah , baik-buruk atau bermanfaat-tidak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu baik kualitatif maupun kuantitatif.

Sedangkan menurut Bloom dalam Sri Rusmini, dkk., (1995: 47), pengetahuan di sama artikan dengan aspek kognitif. Secara garis besar aspek kognitif dapat dijabarkan sebagai berikut :

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

- 6) Mengevaluasi, yaitu kemampuan untuk menetapkan nilai atau harga dari suatu bahan dan metode komunikasi untuk tujuan tertentu.



**Gambar 1.** Diagram Taksonomi Bloom

Keenam aspek ini bersifat kontinum dan saling tumpang tindih, yaitu :

- 1) Aspek pengetahuan merupakan aspek kognitif yang paling dasar
- 2) Aspek pemahaman meliputi juga aspek pengetahuan
- 3) Aspek penerapan meliputi aspek pemahaman dan pengetahuan
- 4) Aspek analisis meliputi aspek penerapan, pemahaman dan pengetahuan
- 5) Aspek sintesis meliputi aspek analisis, penerapan, pemahaman dan pengetahuan
- 6) Aspek penilaian meliputi aspek sintesis, analisis, penerapan, pemahaman dan pengetahuan.

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

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

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ini merupakan sesuatu hal yang ditemui dan diperoleh manusia melalui panca indra manusia seperti indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan perabaan terhadap suatu objek yang diketahui. Pengetahuan sendiri menjadi dasar dalam dunia kependidikan.

### **c. 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

Notoatmodjo (2011: 20) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup, terutama dalam memotivasi sikap berperan serta dalam perkembangan kesehatan. Semakin tinggi tingkat kesehatan, seseorang makin menerima informasi sehingga makin banyak pola pengetahuan yang dimiliki. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang datang dari luar.

2) Paparan media massa

Media massa mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Melalui berbagai media baik cetak maupun elektronik berbagai informasi dapat diterima masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa (tv, radio, majalah, pamphlet, dan lain-lain) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi media.

3) Ekonomi

Ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang berbagai hal. Usaha memenuhi kebutuhan pokok (primer) maupun kebutuhan sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik akan lebih mudah tercukupi

dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan sekunder.

4) Hubungan sosial

Manusia adalah makhluk sosial dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Faktor hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikasi untuk menerima pesan menurut model komunikasi media dengan demikian hubungan sosial dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang tentang suatu hal.

5) Pengalaman

Pengalaman seorang individu tentang berbagai hal biasa diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya, misalnya sering mengikuti kegiatan. Kegiatan yang mendidik misalnya seminar organisasi dapat memperluas jangkauan pengalamannya, karena dari berbagai kegiatan tersebut informasi tentang suatu hal dapat diperoleh.

Sedangkan menurut Purwanto (2002 : 55), Mengatakan pada dasarnya pengetahuan dipengaruhi berbagai faktor yaitu :

1) Pembawaan

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

2) Kematangan

Tiap dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak tak dapat memecahkan soal-soal tertentu, karena soal-soal itu

masih terlambat sukar baginya. Organ-organ tubuhnya dan fungsi-fungsi jiwananya masih belum matang. Kematangan berhubungan erat dengan umur.

3) Pembentukan

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

4) Minat dan pembawaan yang khas

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

5) Kebebasan

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

**d. Pengukuran Tingkat Pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara tes guna mengungkapkan apa yang diketahui dengan menggunakan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

Sedangkan pengukuran pengetahuan menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 142) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau pengisian angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek ukur

penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tindakan pengetahuan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu:

- 1) Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian,
- 2) Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan.

Dari dua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya pilihan ganda lebih sesuai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat. Terlebih guru penjas juga sering menggunakan tes ini pada saat mid semester atau pun akhir semester, sehingga dirasa lebih cocok digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik.

## **2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Kata istilah pembelajaran dan penggunaanya masih tergolong baru, yang mulai populer semenjak lahirnya Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003. Menurut Undang-Undang ini, Pembelajaran diartikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Mulyasa (2002: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik 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 peserta didik. Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar.

*Instruction* atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal (Hamalik, 2010: 59). 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 peserta didik) 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.

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

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri peserta didik. 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 psikomotorinya.

## 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 peserta didik guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam 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 professional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampaikan pengetahuan) tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan

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

4) Peserta didik

Peserta didik atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah 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 konvensional, 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 peserta didik. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan peserta didik akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan peserta didik akan rendah atau bahkan tidak peserta didik 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 peserta didik, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar peserta didik 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, managemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari seorang guru untuk membuat peserta didiknya belajar, yaitu bertujuan agar peserta didik mempunyai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik, dimana yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dan yang tadinya tidak paham menjadi paham. Perubahan itu terjadi melalui proses dengan usaha yang tidak kenal henti sehingga terjadilah berubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

### **b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan keseluruhan pendidikan secara umum. Menurut

Paturusi, (2012 : 4-5) 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.

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 dasar, untuk melakukan gerak dasar yang baik dan benar dibutuhkan pengetahuan yang cukup mengenai cara melakukan gerak dasar yang baik dan benar. di sisi lain guru juga dituntut untuk dapat memberikan pembelajaran yang menarik bagi peserta didik sehingga peserta didik akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran dan membalias respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pendidikan jasmani bukan semata-mata berhubungan dengan pembinaan fisik saja, akan tetapi lebih mengarah kepada pembinaan peserta didik 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.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Sedangkan untuk memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh siswa, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus. Secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran pendidikan jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar siswa (Hendrayana, dkk., 2018).

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani mempunya tujuan yang menyeluruh, salah satu tujuannya yaitu dapat meningkatkan aspek kognitif. Aspek kognitif sendiri berkaitan dengan pengetahuan yang menjadi dasarnya, oleh karena itu guru juga harus mengetahui tingkat pengetahuan peserta didiknya dengan cara tes. Sehingga diharapkan dengan

mempunyai pengetahuan yang cukup para peserta didik mampu melakukan aktivitas jasmani melalui pembelajaran agar peserta didik dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang lebih baik lagi.

### **3. Hakikat Atletik**

#### **a. Pengertian Atletik**

Purnomo & Dapan (2013 : 1 – 3) menyatakan bahwa kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini, 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*). Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

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. Depdikbud (1997: 1) menyatakan bahwa atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat,

dan lempar. Menurut Yudha M Saputra (2001: 1), dalam Bahasa Indonesia atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat.

Djumindar (2004: VIII) menyatakan bahwa pendidikan atletik di sekolah lebih mengutamakan pada hal-hal berikut:

- 1) Pemenuhan minat untuk gerak
- 2) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak
- 3) Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani
- 4) Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini
- 5) Menghindari rasa bosan

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

### **b. Gerak Dasar Atletik di Sekolah Dasar**

Purnomo & Dapan (2017 : 11-142) menyatakan bahwa pengenalan gerak dasar atletik dalam proses belajar-mengajar perlu diberikan kepada siswa, agar siswa memahami dan mengetahui gerak-gerak dasar yang ada di dalam atletik,

misalnya, gerak berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Lebih lanjut Purnomo & dapan menjelaskan bahwa tahap awal dalam pemberian pembelajaran gerak dasar atletik pada siswa harus ada relevansinya dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dimiliki siswa.

### **1) Gerak Dasar Jalan**

Jalan adalah suatu gerakan melangkahkan kaki ke segala arah. Jalan terdiri dari jalan cepat; jalan serempak; jalan di tempat; jalan mundur; jalan menyamping; dan jalan silang.

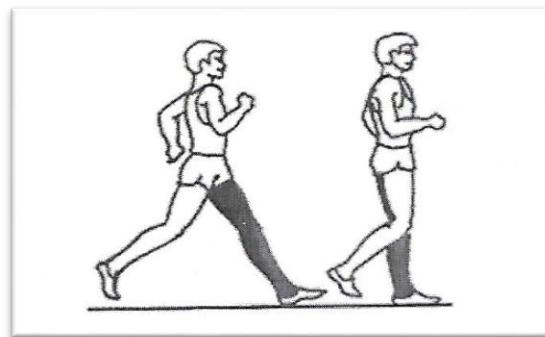
- a) Jalan cepat, adalah suatu gerak langkah yang terus-menerus, sehingga kontak dengan tanah tidak pernah terputus.
- b) Jalan serempak, adalah suatu gerakan jalan berbaris yang dilakukan secara bekelompok yang jumlahnya lebih dari 1 (satu) orang.
- c) Jalan di tempat, adalah gerakan mengangkat lutut sejajar dengan tanah atau mengangkat lutut rendah.
- d) Jalan mundur, adalah suatu gerakan mengangkat lutut, dilanjutkan dengan melangkahkan kaki ke belakang dan diikuti kaki berikutnya.
- e) Jalan menyamping, adalah suatu gerakan mengangkat kaki kanan ke samping kanan dan dilanjutkan kaki kiri merapat ke kaki kanan dan sebaliknya.
- f) Jalan silang, adalah suatu gerakan mengangkat kaki kanan dan disilangkan lewat depan kaki kiri dan diletakan di samping kaki kiri dan selanjutnya kaki kiri dilangkahkan ke samping kiri dan sebaliknya.
- g) Jalan jinjit, adalah suatu dengan bertumpu pada ujung kaki.

Berikut adalah teknik dasar jalan cepat yang terdiri dari empat (4) tahap/unsur gerakan, yaitu :

a) Gerakan teknik dasar kaki

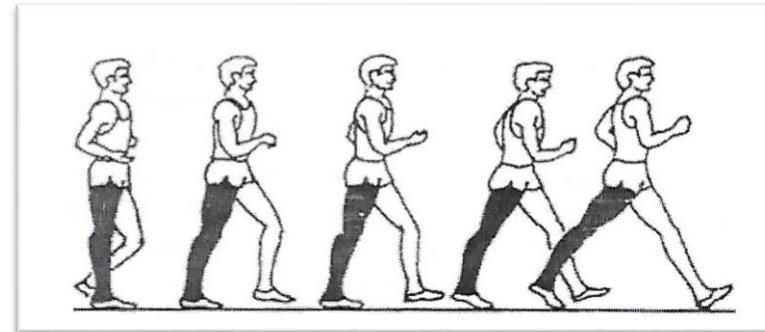
Pada tahap ini, dapat dirinci menjadi lima tahapan gerak, yaitu :

(1) Tahap topang depan, dimulai dengan mendaratkan tumit kaki depan di tanah dan berakhir ketika posisi kaki tegak. Selama tahap ini, kaki depan harus lurus (tidak dibengkokan).



**Gambar 2.** Tahap topang depan ditunjukkan pada tungkai diarsir  
Sumber (Purnomo & Dapan, 2017 : 15)

(2) Tahap topang belakang, dimulai pada saat kaki topang dalam posisi tegak lurus dan berakhir pada saat kaki diangkat dan lepas dari tanah. Tahap ini sangat penting, karena dorongan kuat berasal dari kaki belakang dan juga akan menentukan panjang langkah maupun kecepatan langkah. Kaki bergulir diawali dari tumit ke jari kaki.

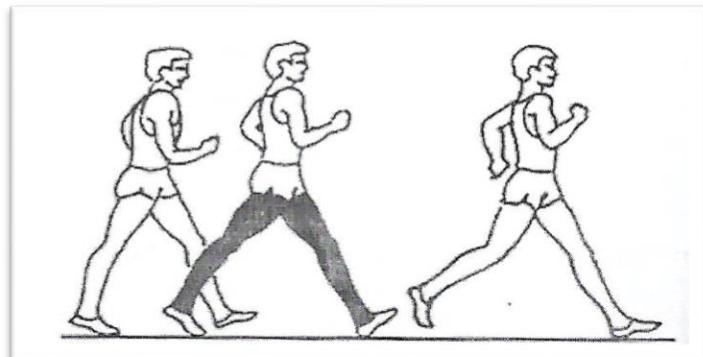


**Gambar 3.** Tahap topang belakang ditunjukan

pada gambar tungkai diarsir

Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 16)

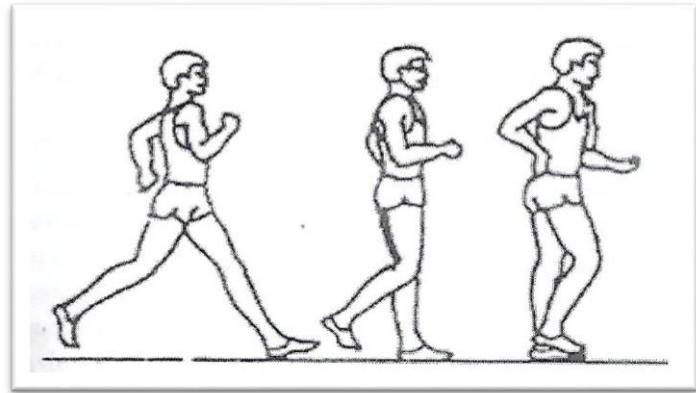
(3) Tahap topang ganda, dimulai ketika kaki depan mendarat dengan lunak pada tumit di tanah; sedangkan, kaki belakang dalam posisi tumit diangkat.



**Gambar 4.** Tahap topang ganda ditunjukan pada gambar diarsir

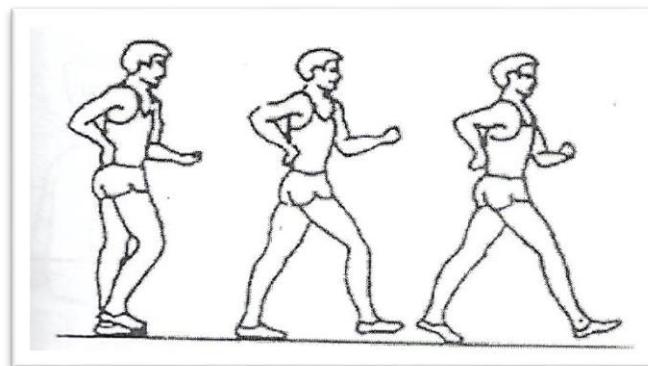
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 16)

(4) Tahap ayunan kaki belakang, dimulai ketika jari-jari kaki meninggalkan tanah dan berakhir setelah kaki mencapai tahap menopang kaki secara vertikal. Pemulihan dan relaksasi penting selama tahap ini. Kaki harus berayun ke depan sedikit bengkok, kendor, dan tepat diatas tanah.



**Gambar 5.** Tahap ayunan kaki belakang  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 17)

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

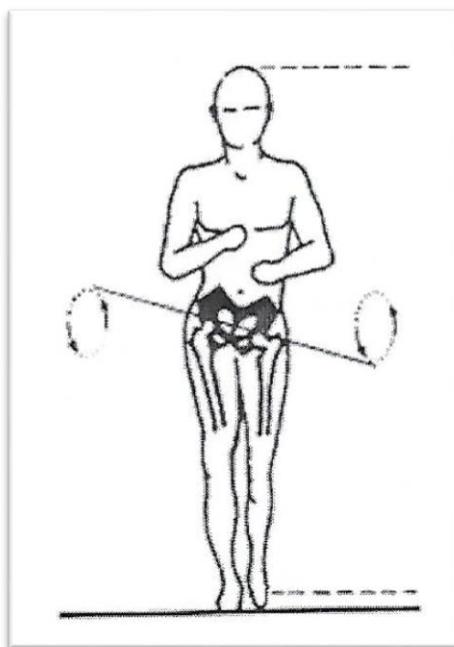


**Gambar 6.** Tahap ayunan kaki depan  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 17)

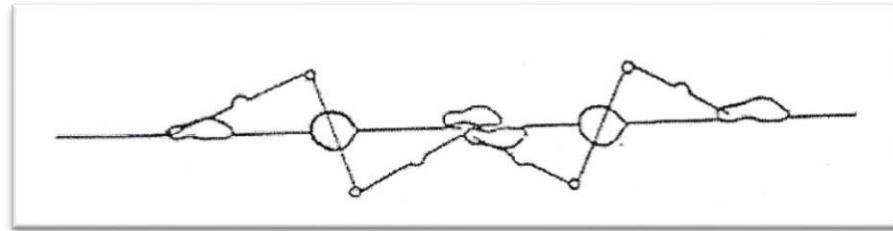
b) Gerak teknik dasar pinggang

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

Oleh karena itu, penempatan kaki seorang pejalan cepat terjadi dengan cara *linear*. Pinggang berayun ke depan pada sisi yang sama menekankan setiap ayunan kaki depan, dengan demikian akan menyumbangkan terjadinya suatu langkah yang lebih panjang. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 6 dan 7.



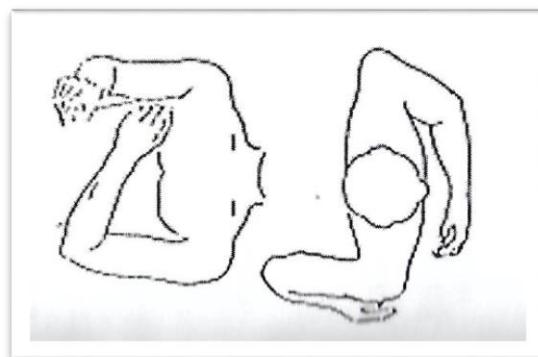
**Gambar 7.** Gerakan Teknik Dasar Pinggang dilihat dari Depan  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 18)



**Gambar 8.** Gerakan Teknik Dasar Pinggang dilihat dari Atas  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 18)

c) Gerakan teknik lengan dan bahu

Gerakan bahu dan lengan bekerja diagonal, menyilang badan dalam gerakan berlawanan dengan tungkai dan pinggang. Pada saat ini tumit mendarat ditanah, bahu yang berlawanan bergerak ke depan untuk menetralkan tahap topang depan. Pada titik ini, poros bahu menunjukan tenaga putar dengan jumlah yang terbesar relatif terhadap poros pinggang. Lengan dan bahu berayun ke depan dengan lengan bawah dan tangan menyilang di depan dada. Sudut siku bertambah selama ayunan ke depan sampai sudut tumpul, dan ini berkurang sampai kira-kira  $90^{\circ}$  pada ayunan ke belakang. Tangan tidak dibawa ke belakang badan.



**Gambar 9.** Gerakan Teknik Lengan dan Bahu  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 19)

## 2) Lari Jarak Pendek dan Start Jongkok

### a) Start Jongkok

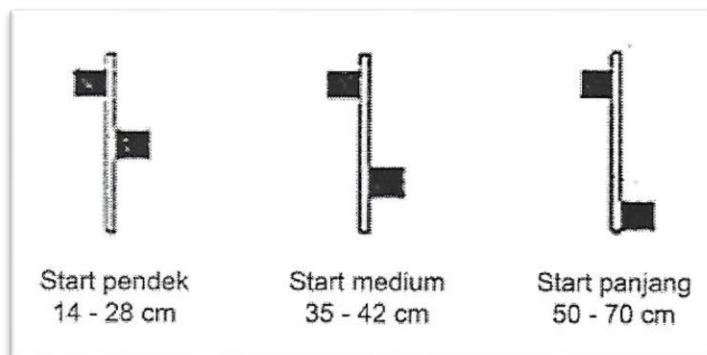
Start merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk memulai nomor jarak pendek yang digunakan adalah start jongkok (*Crouch Start*). Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan.

Start yang baik ditandai sebagai berikut ini:

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

#### (1) Penempatan blok start

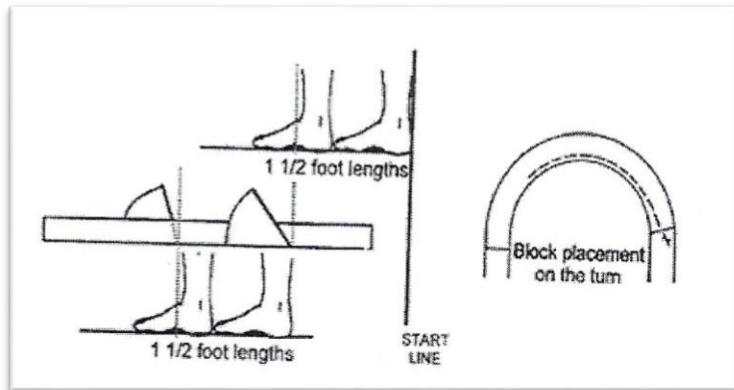
Ada tiga macam penempatan blok start, dan penempatannya disesuaikan dengan postur tubuh yaitu start pendek (*short start*), start medium (*medium start*), dan start panjang (*longed start*).



**Gambar 10.** Bentuk penempatan Blok Start

Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 30)

Penempatan blok start yang baik dapat dilihat pada gambar



**Gambar 11.** Cara Penempatan Blok Start Terhadap Garis Start

Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 30)

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

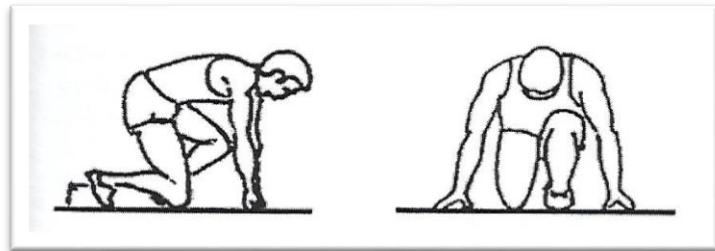
## (2) Aba-aba start lari sprint

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

### (a) Bersedia

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

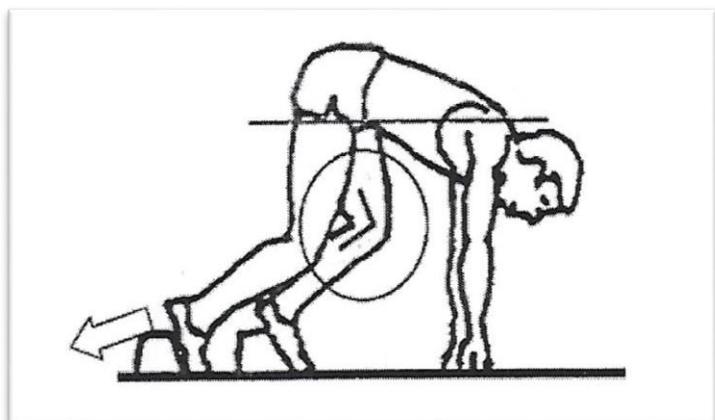
pandangan mata menatap lurus kebawah. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat Gambar



**Gambar 12.** Posisi dan Sikap Pada saat aba-aba Bersedia  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 31)

(b) Siaap

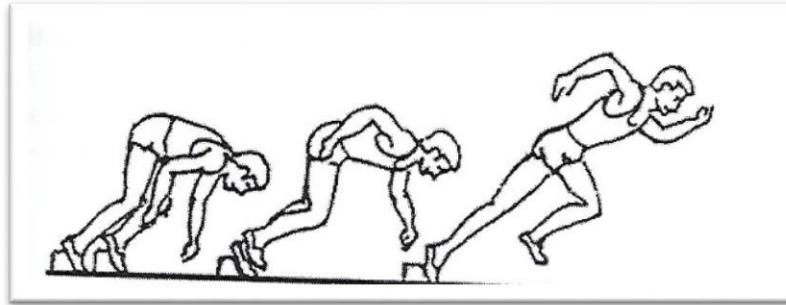
Beginu ada aba-aba siaap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan kebelakang; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ); lutut kaki belakang membentuk sudut antara  $120^\circ$  -  $140^\circ$ ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.



**Gambar 13.** Menunjukan Posisi Badan Dalam Keadaan Siaap  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 32)

(c) 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 mendorong kuat/singkat, impuls kaki depan tapi sedikit lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar



**Gambar 14.** Menunjukkan Gerakan Yaaak  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 33)

b) Lari Jarak Pendek (Sprint)

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan 400 m. Lari jarak pendek, dilihat dari tahap-tahap berlari, terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

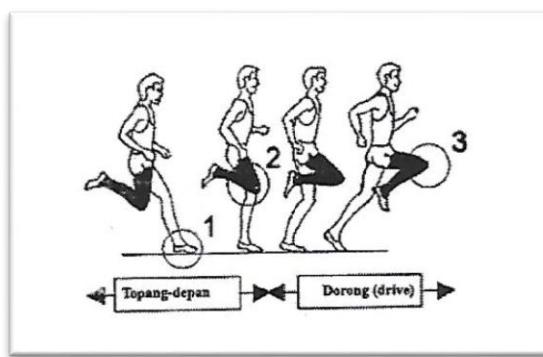
- (1) Tahap reaksi dan dorongan (*reaction dan drive*)
- (2) Tahap percepatan (*acceleration*)

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

Urutan gerak dalam berlari bila dilihat dari tahap-tahapnya adalah tahap topang yang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*.

- (1) Tahap topang (*Support Phase*)

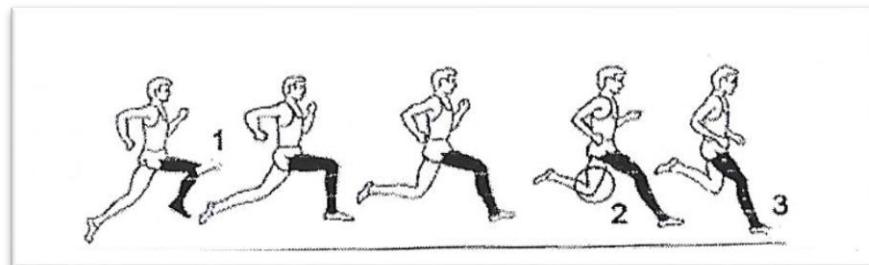
Tahap ini bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (ballfoot). Lihat gambar 1; pada saat topang, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun dipercepat (lihat gambar 2); posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak; serta paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3).



**Gambar 15.** Urutan Gerak pada Tahap Topang  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 41)

## (2) Tahap melayang (*Flying Phase*)

Pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan kedepan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Bila dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) lihat (1); lutut kaki topang bengkok dalam pada pemulihan (recovery) (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2); ayunan lengan aktif namun rileks; selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah) (3). Untuk lebih jelasnya, lihat gambar



**Gambar 16.** Menggambarkan Tahap Melayang (*Flying Phase*)  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 42)

## 3) Lompat Tinggi

Tujuan lompat tinggi adalah si pelompat berusaha untuk menaikan pusat masa tubuhnya (*center of gravity*) setinggi mungkin dan berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Menurut peraturan lompat tinggi, si pelompat harus melakukan tolakan dengan satu kak, dan cara melewati mistar tergantung pada individu pelompat.

Hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak dimana dimana ke empat tahapan tadi saling berkaitan atau tidak dapat dipisahkan, yaitu awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.

a) Awalan

- (1) Awalan san sudut awalan harus tepat. Dan, yang dimaksud dengan titik awalan adalah tempat berpijak atau berdiri permulaan sebelum pelompat mulai melakukan lari awalan. Oleh karena itu, titik awalan harus tepat dan tetap, agar jumlah langkah, irama, dan kecepatan dalam setiap kali lompatan selalu tetap. Mengenai besarnya sudut awalan tergantung dari masing-masing gaya. Misalnya, gaya scots berkisar antara  $30^0$  -  $35^0$  dan gaya straddle, antara  $40^0$  -  $45^0$ , serta gaya flop antara  $70^0$  -  $85^0$ , walaupun pada tiga langkah terakhir mengecil sekitar  $35^0$
- (2) Arah awalan tergantung dari kaki tumpu. Secara teknis, kaki kiri atau kaki kanan yang dipakai untuk bertumpu akan menentukan dari arah mana pelompat harus mengambil awalan. Inipun tergantung dari gaya yang dipakai.
- (3) Langkah kaki semakin lama semakin dipercepat, dan dilakukan secara wajar dan lancar (jangan *dribble*). Kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan secara maksimal agar mendapatkan tolakan secara maksimal.

b) Tumpuan (*take off*)

Tumpuan dilakukan dengan kaki terkuat. Saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan. Untuk memperoleh titik tumpu yang tepat harus dicari dengan cara mencoba berulang-ulang sejak dari menentukan titik awalan, sudut awalan, irama serta banyaknya langkah. Titik awalan dikatakan tepat, apabila pada saat badan melayang badan melayang di udara, titik ketinggian maksimal benar-benar tepat di atas dan di tengah-tengah mistar. Pada saat menumpu dilakukan secara eksplosif dan menapak dengan tumit terlebih dahulu dan berakhir pada ujung jari kaki, sehingga terciptanya pelurus dari ujung kaki sampai ke badan yang disebut dengan *full extension*. Pada saat ini posisi tangan dapat diayunkan serentak.

c) Melayang

Gerakan melayang di udara terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Sikap badan dan gerakan kaki maupun lengan saat melayang melewati mistar tergantung dari masing-masing gaya. Tiga prinsip yang perlu diperhatikan pada saat melayang adalah pertama, saat melewati mistar kedudukan titik berat badan sebaiknya sedekat mungkin dengan mistar. Dalam kinesiologi dikatakan bahwa titik berat badan manusia terletak di depan dataran tulang secrum (pinggul) bagian atas atau sekitar bagian belakang pusar. Kedua, titik ketinggian lambung maksimal harus tepat di atas dan di tengah-tengah mistar. Ketiga, dilakukan dengan tenaga

sedikit mungkin dan sadar, agar dapat menghindari gerakan-gerakan yang tidak perlu.

d) Pendaratan (*Landing*)

Pendaratan merupakan proses terakhir dari proses gerakan beruntun suatu lompatan. Cara melakukan dan sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya. Ada dua prinsip yang perlu diperhatikan, pertama pendaratan dilakukan secara sadar; kedua, pendaratan dilakukan dengan posisi badan harus sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cidera.

#### 4) Lompat Jauh

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana, jika dibandingkan dengan nomor-nomor lainnya. Sebab, sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh, siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh ini. Dan, hal ini membuat para siswa cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

Lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap,yaitu:

a) Awalan

Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap start berdiri (*Standing Start*). Kemantapan dalam mengambil awalan itu penting dan cara yang ideal untuk mencapainya adalah dengan melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi

sedikit) meningkat. Pelompat senior yang baik menggunakan suatu awalan yang lebih pendek.

Pada saat pelompat bergerak maju di lintasan awalan lari, frekuensi langkah dan panjang langkah lari harus meningkat, sedangkan tubuh dari sedikit ditegakan sampai tiba saatnya untuk bersiap melakukan gerak menolak di balok tumpu.

Pada 3 - 5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Yang harus dipehatikan adalah lutut harus di angkat sedikit lebih tinggi dari langkah lari sprint normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi tegak yang baik.

Dalam tiga langkah lari terakhir, panjang langkah dan irama langkah harus diatur pendek – panjang pendek. Semakin panjang langkah kedua dari akhir akan meurunkan titik pusat massa tubuh dan sedikit memberikan implus vertikal untuk diterapkan pada saat menumpu, sehingga membuat jalur gerak percepatan yang lebih panjang.

b) Bertumpu

Pada lompat jauh bila dilihat dari tekniknya dapat dibagi menjadi 3 tahap, yaitu:

(1) Tahap peletakan (touchdown)

Peletakan kaki tumpu, si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki harus digerakan ke arah bawah dalam gerakan

cepat, seperti gerakan mencakar. Dan setiap gerakan menahan harus dihindari.

(2) Tahap amortisasi

Selama tahap ini, kaki tumpu harus sedikit ditekuk (kira-kira  $165^\circ$ ) dan kaki ayun akan bergerak melewatinya. Pada tahap ini sangatlah penting pada tubuh bagian atas untuk tetap dipertahankan tegak dan pandangan mata harus lurus.

(3) Tahap pelurusan

Gerakan menolak/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus dibawa sampai berhenti mendadak (*blocking*). Pemindahan momentum dari lengan dan bahu kepada tubuh, akan menambah tingginya lompatan. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.

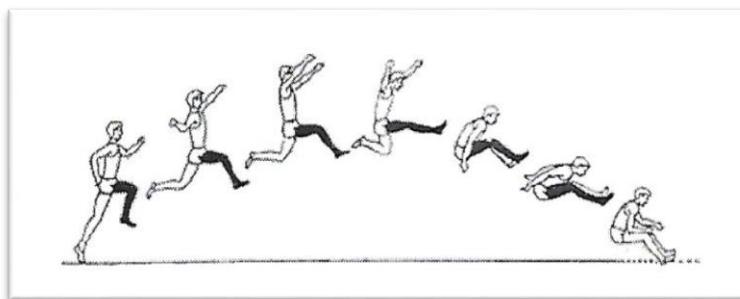
c) Melayang dan Mendarat

Pada saat melompat lepas meninggalkan balok tumpu, jalur perjalanan gerak atau trajektori pusat massa tubuh tercipta dan tidak ada suatu yang dapat dikerjakan selama gerak melayang untuk merubahnya. Namun, gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting untuk mempertahankan keseimbangan tubuh serta persiapan untuk tahap

pendaratan. Pada tahap melayang inilah yang membedakan gaya-gaya dalam lompat jauh. Adapun macam gaya dalam lompat jauh adalah

(1) Gaya jongkok (*sail style*)

Gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi sirkel dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar

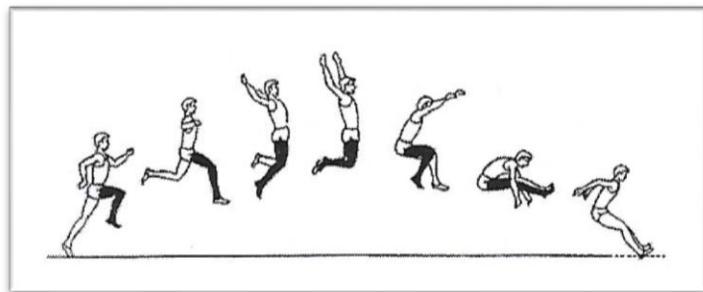


**Gambar 17.** Tahap Melayang Gaya Jongkok  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 99)

(2) Gaya menggantung (*hang style*)

Gaya menggantung, lutut kaki beban (ayun) diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut ditekuk membentuk sudut  $90^\circ$ . Pada saat kaki

tumpu bergabung dengan kaki bebas (ayun), kedua lutut juga ditekuk. Kedua lengan harus diangkat sampai ke posisi di atas kepala. Dengan hasil posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul pelompat mulai persiapan untuk pendaratan. Posisi menggantung ini dipertahankan sampai kira-kira setengah panjang melayang (lintasan parabol). Selanjutkan, persiapan ini termasuk ayunan ke depan serentak dari kedua paha kaki, membengkokkan ke depan tubuh bagian atas, pelurusan ke depan dari kedua lengan dan pengangkatan dari tungkai bawah. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar



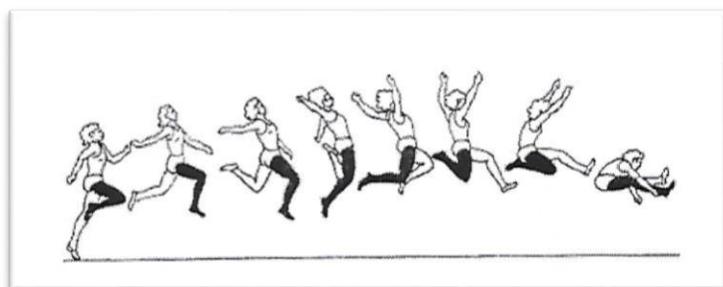
**Gambar 18.** Tahap Melayang Gaya Menggantung (*Hang Style*)  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 100)

### (3) Gaya jalan di udara (*Hitch Kick*)

Gaya jalan di udara, kaki bebas/ayun ditarik kuat ke depan dan ke atas, tungkai bawah mendahului di depan, tepat setelah menolak. Kaki tumpu tetap tinggal ditekuk dalam dan berada di belakang badan, paha kaki tumpu pada titik ini hampir pararel dengan tanah; sedangkan, kaki bebas/ayun dipertahankan ke bawah. Gerak

melayang terdiri antara  $1\frac{1}{2}$  dan  $3\frac{1}{2}$  langkah (untuk lompatan lebih dari 7.50 m).

Langkah diudara diiringi oleh gerakan lengan serkuler yang berlawanan. Badan bagian atas harus sedikit condong ke belakang dan harus tidak bergerak ke depan sampai saat mendarat. Adalah sangat penting bahwa kaki bebas/ayun diangkat setinggi mungkin (*hitch*) diluruskan (*kick*) dan terus diluruskan diayunkan guna menjamin moment enertia yang maksimum. Sesaat sebelum mendarat, lengan lengan menggantung ke bawah vertikal pada salah satu sisi dari kaki yang diluruskan. Dalam teknik ini sangat penting diketahui bahwa seluruh gerakan dicapai selama melayang adalah ditimbulkan dari sendi pinggul. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar



**Gambar 19.** Tahap Melayang Gaya Jalan Di Udara (*Hitch Kick*)

Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 101)

## 5) Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar. Nomor ini mempunya karakteristik sendiri, yaitu, peluru tidak dilemparkan tapi ditolak atau didorong dari bahu dengan satu tangan, sesuai dengan peraturan IAAF.

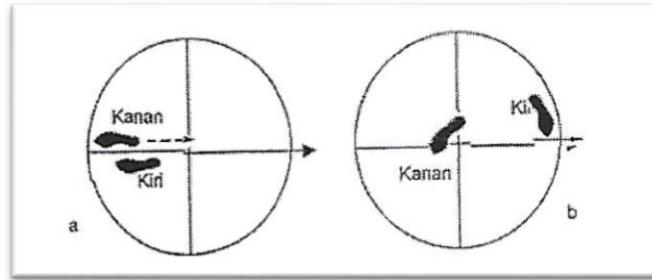
Dalam tolak peluru ada dua teknik yang berbeda yang sekarang ini sangat dominan dipakai oleh para atlet, yaitu gaya luncur/linear (*glide*) dan gaya putar (rotasi).

a) Gaya Luncur / *Linear*

(1) Posisi star dan gaya awal.

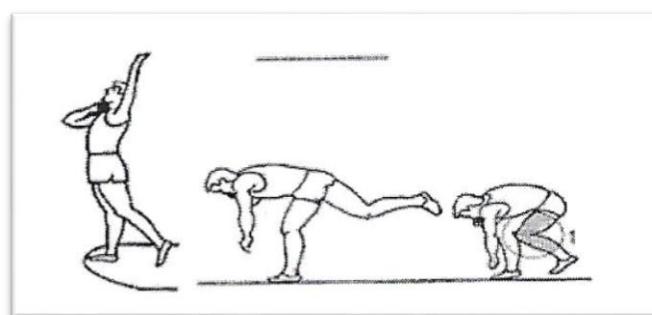
Posisi star pada gaya ini adalah kedua kaki paralel dan sedikit berjenjang berada di tepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap ke arah sektor tolakan. Selanjutnya, peluru diletakan pada pangkal jari-jari tangan kanan (ibu jari dan jari kelingking sedikit diluruskan) dan peluru ditempatkan pada bagian depan leher (cekungan tulang clavicula) kanan dan siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan.

Gerakan awal badan bagian atas dibungkukkan ke arah horizontal / parallel dengan tanah, kaki kiri sedikit ditekuk, ditarik mendekati kaki kanan/penopang (1), tanpa halangan mulailah gerakan meluncur. Atau seperti penjelasan sebelumnya, setelah kaki ayun/kaki kiri ditekuk, posisi ini ditahan sebentar sebelum gerakan meluncur dimulai.



**Gambar 20.** Posisi Kaki Pada Awal Gerakan Tolakan

Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 137)



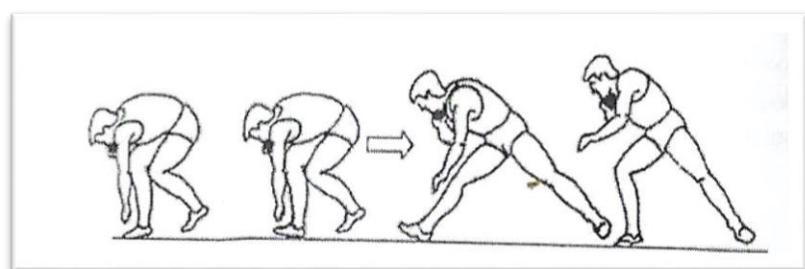
**Gambar 21.** Posisi Persiapan Meluncur

Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 137)

## (2) Gerakan luncur (*glide*)

Gerakan ini dimulai dengan gerak pelurus aktif kaki kiri dalam arah lemparan pada waktu bersamaan sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan. Pusat massa badan terlebih dahulu dipindahkan dalam arah tolakan. Pelurus aktif kaki kiri menarik badan ke dalam arah tolakan. Dorongan kaki kanan sebagai kaki penopang atas tumit tidak dimulai sampai pusat massa badan telah pindah di belakang kaki kanan di dalam arah tolakan. Kedua kaki sekarang diluruskan. Kaki kanan selanjutnya ditarik aktif di bawah badan tanpa mengangkatnya secara aktif, pendaratannya adalah pada telapak kaki kanan kira-kira dititik pusat lingkaran tolak dan kaki kanan

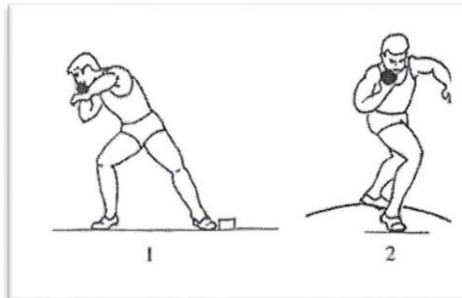
diputar sedikit dalam arah tolakan. Selanjutnya, kedua kaki mendahului badan, badan bagian atas dan peluru tetap di belakang kepala dan lengan kiri mengarah jauh dari arah lemparan, dan poros pinggang dan bahu terpilin kira-kira  $90^\circ$ .



**Gambar 22.** Gerakan Meluncur  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 138)

### (3) Power posisi

Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakan, sedangkan peluru masih dibelakang kaki kanan. Sikap power posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan, dan lutut kaki kanan ditekuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu terpilin., kepala dan lengan kiri dikunci di belakang, dan siku kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan, serta dagu, lutut kanan, dan jari-jari kanan vertikal.

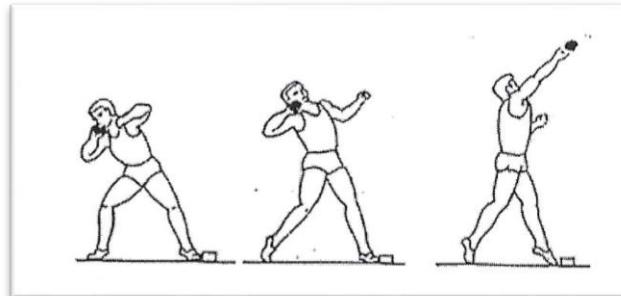


**Gambar 23.** Power Posisi Dilihat dari Samping dan Belakang  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 138)

(4) Pelepasan peluru (*Delivery*)

Pelepasan peluru dimulai dari pelurusan kedua kaki dan pemutaran tarso, dan diawali dengan kaki kanan. Bila dilihat dari urutan gerak adalah kaki kanan, pinggang kanan, tarso. Sedangkan, sisi kiri badan diblokir, sehingga bekerjanya seperti pengungkin dan membentuk suatu poros pada sisi kanan badan untuk berputar. Pada tahap ini, kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan dan ke atas. Pelurusan badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun ke kiri dan belakang, sampai poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran itu dilepaskan.

Sekali badan telah diluruskan penuh, peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari. Dan pemulihannya mengikuti tolakan dengan suatu pergantian kaki. Gerakan badan ke depan diserap oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang dan badan bagian atas diturunkan guna mencegah si penolak melangkahi balok penahan. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar

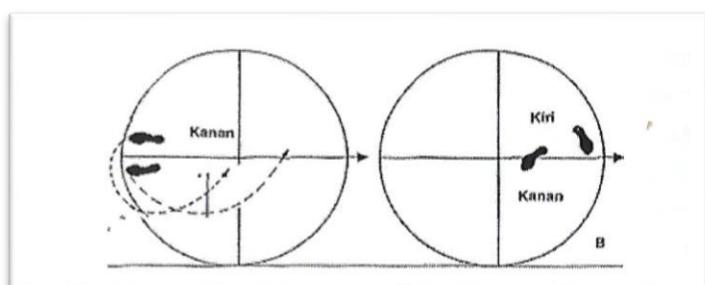


**Gambar 24.** Posisi Saat Akan Menolak dan Setelah Menolak  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 139)

b) Gaya Rotasi (*Rotation Style*)

(1) Gerakan awal

Gerakan dimulai dengan satu perempatan putaran ke kanan dari badan bagian atas. Kedua lutut ditekuk dari tekukan sedikit sampai tekukan yang lebih keras sampai  $90^\circ$  sesuai kebiasaan individu, kemiringan badan bagian atas boleh juga berbeda. Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar



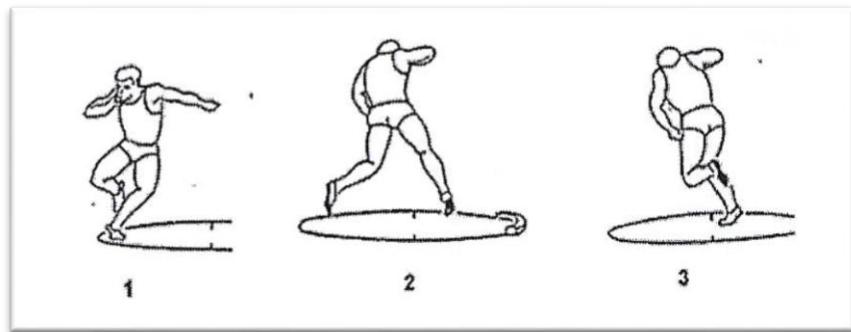
**Gambar 25.** Posisi Kedua Kaki Pada Saat Awal dan Power Posisi  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 140)

(2) Gerakan putar

Gerakan putar diawali dengan dorongan dari telapak kaki yang ditekuk. Hal ini akan mengakibatkan pemindahan berat badan si pelempar ke atas kaki kiri. Setelah memutar lutut kiri, lebih lanjut

memutar lebih dari  $90^\circ$  dalam arah tolakan, dan kaki kanan mendorong sampai ke tahap melayang dan secara aktif membantu kaki kiri mendorong dengan gerakan penyapuan ke depan melewati titik tengah lingkaran tolakan. Putaran ini dibantu dengan menarik ke dalam lengan kiri yang diluruskan. Pada titik ini, tenaga putar yang dihasilkan oleh gerakan awal, tetapi poros bahu tidak mendahului poros pinggang.

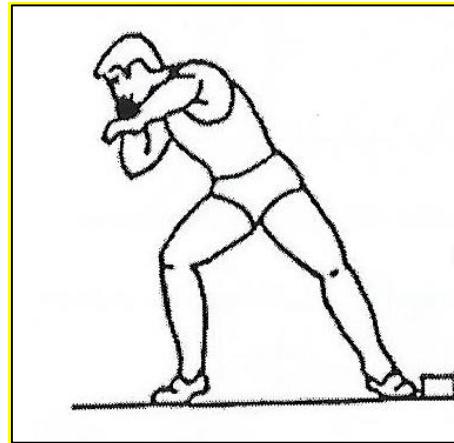
Selanjutnya kaki kiri lepas dari tanah setelah satu tiga perempat putaran, siku kanan dan poros bahu, serta pinggang menunjukan ke arah tolakan. Tahap tanpa dukungan (melayang) selesai ketika kaki kanan mendarat. Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar



**Gambar 26.** Gerakan Rotasi  
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 141)

### (3) Power posisi

Power posisi dicapai pada saat kaki kiri yang ditekuk diinjakan pada balok penahan. Power posisi berbeda dari yang ada pada gaya luncur, dimana kaki lebih dekat bersama dan badan bagian atas lebih tegak. Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar



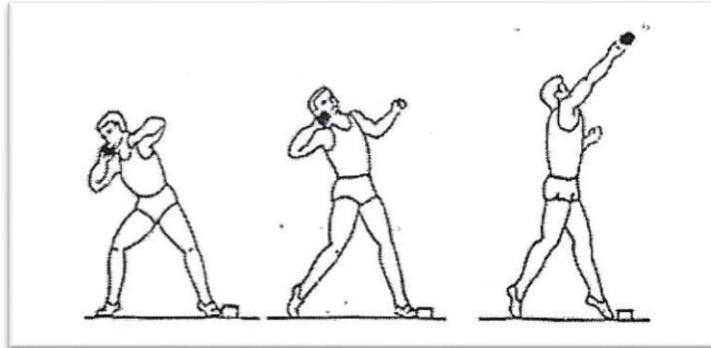
**Gambar 27.** Power Posisi

Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 141)

#### (4) Pelepasan peluru

Pelepasan peluru dimulai dengan pelurusan kedua kaki. Kaki kiri ditempatkan secara kokoh dan berfungsi sebagai pengungkit terhadap putaran kecepatan tinggi dari badan bagian atas bahu. Menahan lengan kiri memperlambat gerakan ke bawah, pelurusan lengan penolak dimulai sebelum kedua kaki diluruskan sepenuhnya dan terus secara eksplosif kedua kaki lepas meninggalkan tanah.

Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar

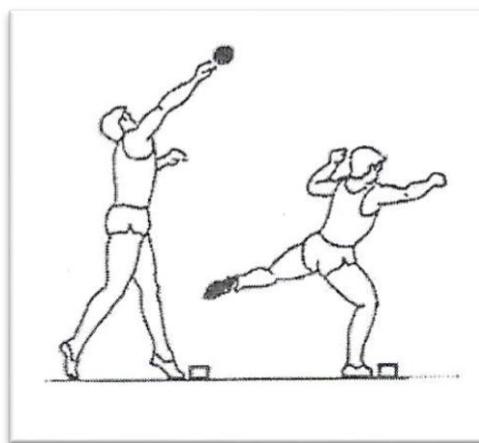


**Gambar 28.** Posisi Saat Akan Menolak dan Setela Menolak

Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 142)

### (5) Pemulihan

Pemulihan terjadi pada kaki kanan yang ditekuk dengan menurunkan badan saat putaran berlanjut. Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar



**Gambar 29.** Tahap Pemulihan

Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017 : 142)

### 6) Lempar Turbo

Lempar turbo adalah salah satu kegiatan nomor lempar pada kids athletic, lempar turbo sendiri yaitu modifikasi dari lempar lembing untuk digunakan siswa sekolah dasar. Menurut Ria Lumintuарso (2011 : 20) rudal adalah tongkat pendek berbentuk rudal /roket yang dapat dilempar seperti melakukan gerakan lempar lembing. Turbo atau rudal adalah lembing yang terbuat dari peralon kwalitas baik dengan ujung dan pegangan dari karet dan ekor/sirip imprabot, panjang turbo keseluruhan adalah 40 cm dengan berat yang cukup ringan bagi anak sekolah dasar.

Prosedur lempar turbo diawali dengan awalan 5 meter, kemudian anak melempar turbo tersebut ke daerah lemparan yang dibatasi garis

lempar, sebagaimana lempar lembing dewasa, faktor keamanan dalam kegiatan lempar turbo juga penting untuk diperhatikan sehingga keamanan seperti kapan harus melempar turbo dan kapan mengambil turbo kembali harus dipatuhi oleh seluruh siswa.



**Gambar 30.** Lempar Turbo  
Sumber: (Ria Lumintuарso, 2011 : 64 )

a) Teknik Dasar Lempar Turbo

Dalam lempar turbo, teknik dasar yang diajarkan dapat dirinci menjadi tahapan tahapan antara lain :

(1) Fase Lari Awalan/ Ancang-Ancang

Latihan pada fase ini bertujuan untuk mempercepat gerakan melempar turbo. Oleh karena itu, sifat-sifat yang perlu diperhatikan oleh seorang pelempar adalah :

- (a) Pada saat awalan, turbo dipegang horizontal/ mendatar diatas bahu,
- (b) Bagian atas turbo dinaikkan diatas kepala,
- (c) Lengan pada saat membawa turbo diupayakan tetap tenang dan stabil (tidak bergerak ke muka atau belakang),

- (d) Lari percepatan dilakukan secara rileks, terkontrol dan berirama (6-12 langkah),
- (e) Lari percepatan dalam pengambilan awalan diupayakan sampai mencapai kecepatan optimal, dan diperhatikan atau ditingkatkan dalam lari lima langkah berirama.
- (2) Fase Lari Awalan 5 Langkah Berirama untuk Penarikan Turbo
- Pada fase lari lima langkah berirama ini pelempar turbo akan berlatih bagaimana melakukan awalan lima langkah berirama dengan tujuan untuk menempatkan turbo secara benar saat akan dilempar. Oleh karena itu, sifat-sifat yang harus dipahami dalam latihan fase lima langkah berirama ini yang harus diperhatikan oleh seorang pelempar adalah :
- (a) Penarikan turbo dimulai pada saat kaki kiri melakukan pendaratan,
  - (b) Bahu kiri menghapap ke arah lemparan, sedangkan lengan kiri ditahan didepan untuk keseimbangan,
  - (c) Lengan yang digunakan untuk melempar turbo diluruskan kebelakang dengan langkah 2 dan 2,
  - (d) Lengan yang digunakan untuk melempar ada pada setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi setelah penarikan.

(3) Fase Lari Lima Langkah Berirama untuk Langkah Impuls

Pada fase lari lima langkah berirama untuk langkah impuls ini dimaksudkan untuk menempatkan dan mempersiapkan badan pada

saat akan melakukan pelepasan turbo. Oleh karena itu, sifatsifat teknik yang harus diperhatikan oleh seorang pelempar diantaranya adalah sebagai berikut :

- (a) Dorongan kaki dilakukan secara aktif dan mendarat dari telapak kaki kiri, hal ini dilakukan agar tidak kehilangan kecepatan.
- (b) Lutut kanan diayunkan ke depan (tidak keatas)
- (c) Badan dibawa condong kebelakang (kaki dan badan mengikuti turbo)
- (d) Bahu kiri dan kepala menghadap ke arah lemparan
- (e) Proses lengan yang digunakan untuk melempar dan poros bahu adalah sejajar
- (f) Langkah impils adalah dilakukan dengan lebih panjang dibandingkan dengan langkah pelepasan.

#### (4) Tahap Melempar Turbo

Pada tahap melempar turbo dari tangan menuju ke sasaran, ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai berikut :

- (a) Gerakan melempar ini segera dimulai sesaat setelah kaki belakang menyentuh tanah mengikuti gerakan langkah menyilang,
- (b) Berat badan hendaknya diletakkan diatas kaki belakang yang bengkokkan dengan punggung didorong kebelakang,
- (c) Tangan yang memegang turbo tetap direntangkan ke belakang dan lengan hendaknya lurus,

- (d) Begitu kaki belakang mengarahkan gerak pinggul dan dada ke depan, kaki kiri ditarik secepat mungkin kemudian ditempatkan lurus ke arah lemparan,
- (e) Setelah menempatkan kaki kiri sedikit ditekuk, kokohkan sudut batang tubuh,
- (f) Pada saat itu juga, seluruh tubuh bagian sisi kiri pelempar hendaknya dikokohkan otot-ototnya dengan cara menarik lengan kiri dan menempatkannya disisi pinggul kiri dalam posisi menyiku,
- (g) Efek dari menghentikan gerak salah satu sisi tubuh sangat penting dalam meningkatkan kecepatan gerak sisi lainnya, di sisi gerakan tadi akan menyebabkan pinggul kanan berputar dengan cepat,
- (h) Begitu pinggul digerakkan kedepan dengan cepat, gerakan tangan melambai lurus segera dimulai,
- (i) Sebelum lengan bawah direntangkan untuk memberikan tenaga akhir pada turbo, lengan akan melewati kepala dengan siku lebih tinggi dari tangan,
- (j) Titik pelepasan turbo dapat dikatakan hampir tegak lurus diatas kepala kiri.
- (5) Tahap Gerakan Kembali ke Posisi Semula
- Gerakan kembali ke posisi semula setelah melempar turbo adalah tahap terakhir dari serangkaian gerakan tahapan lempar turbo.

Beberapa hal yang penting untuk diperhatikan dalam melakukan gerakan kembali ke posisi semula adalah sebagai berikut :

- (a) Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan sesaat setelah turbo dilemparkan dan lepas dari tangan,
- (b) Gerakan kembali ke posisi semula sama sekali tidak boleh diabaikan sebelum turbo lepas dari tangan,
- (c) Gerakan kembali ke posisi semula, terjadi atas gerakan kaki kanan ke depan dan mengambil langkah lari untuk menjaga tubuh tetap lurus,
- (d) Berat badan pada kondisi ini langsung dipindahkan ke kaki kanan yang ditekuk untuk mengurangi momentum ke depan (khomsin, 2008 107-114).

### **c. Pembelajaran Atletik Dengan Metode Bermain**

Seperti apa yang di tuliskan dalam buku IAAF bahwa “Pelajaran Atletik di Sekolah tidak lagi menjadi mata pelajaran yang diminati umum” (Becker/Massini 1993,15). Siswa sekolah dasar pada dasarnya masih dalam fase senang bermain, sehingga upaya yang harus dilakukan adalah membuat dan menyajikan aktivitas pembelajaran atletik ke dalam situasi bermain yang lebih menyenangkan.

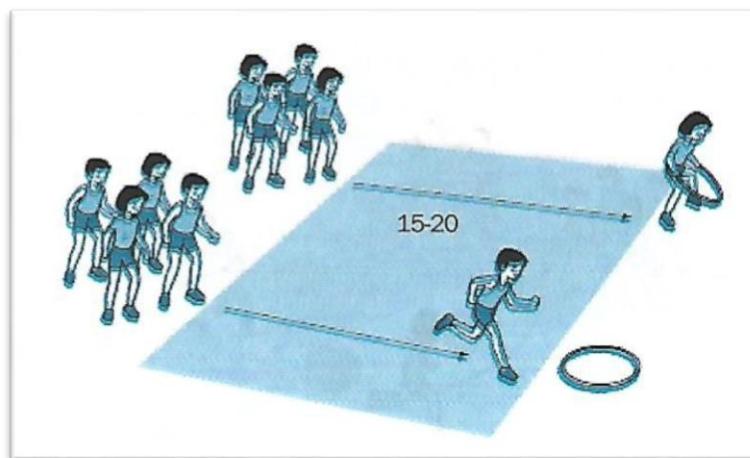
Menurut Dikdik Z. Sidik (2010 : 1-96) Proses penyampaian materi pembelajaran atletik yang disajikan dengan cara atau pola-pola permainan merupakan pendekatan yang mungkin lebih efektif, seperti halnya anak-anak dibawa ke alam kondisinya yang senang dengan bermain dan berlomba. Berikut pembelajaran atletik dengan metode permainan :

## 1) Permainan Lari

### a) Permainan Lari Sprint

Sebuah ban diletakan pada ujung jalur lintasan dari tiap tim. Para pelari berlari menuju ban serta menerobosnya sebelum mulai pelari berikutnya lari dengan melakukan suatu tepuk tangan.

Variasi : Semua pelari berangkat bersama-sama dan menerobos ban sebelum berlari sprint kembali ke tempat start semula bersama-sama.



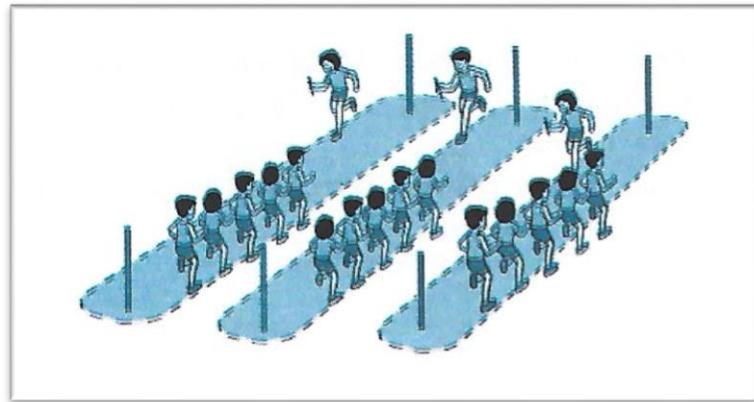
**Gambar 31.** Permainan Lari Sprint

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 7)

### b) Permainan Estafet

Semua tim berlari kecil (jogging) berbanjar melingkari dua buah tanda. Pelari pertama tiap tim membawa sebuah tongkat. Pada suatu tanda yang disepakati, dia lari sprint menjauhi teman lain mengikuti jalur lintasan sampai mencapai pelari terakhir dari tim. Tongkat diberikan kepada pelari baru yang akan membawanya lari, dan seterusnya.

Variasi : Berlari dengan irama musik



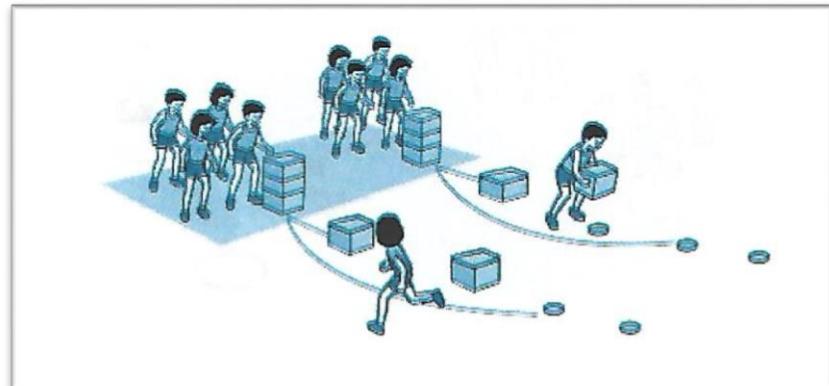
**Gambar 32.** Permainan Estafet

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 8)

c) Permainan Lari Gawang

Tiap tim diberi setumpuk kotak-kotak kardus. Tanda-tanda ditempatkan menunjukan titik-titik kemana kotak-kotak itu harus dibawa. Pelari pertama membawanya menuju tanda pertama, kembali dan mengirimkan pelari berikutnya dengan suatu tepukan tangan. Pelari kedua membawa kotak-kotaknya ke tanda kedua dan seterusnya. Babak/ronde perama selesai ketika semua kotaknya telah terbagikan. Dalam babak berikutnya, kotak-kotak terakhir itu digunakan sebagai gawang. Melakukan estafet bolak-balik (shuttle)atau etafet berputar (turning relays)

Dalam babak/ronde terakhir kotak-kotak itu dikumpulkan satu persatu dan dikembalikan ke tempat start.



**Gambar 33 dan 34.** Permainan Lari Gawang

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 8-9)

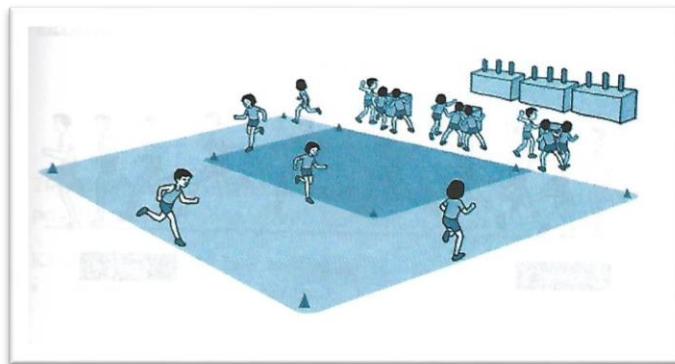
Catatan: tanda itu harus ditempatkan sedemikian rupa sehingga koat-kotak dapat dilewati dengan lari, suatu irama khusus (“irama satu langkah”, “irama dua langkah”, dan seterusnya).

Variasi : Kerucut dapa pula dipasang sesuai dengan tanda-tanda. Dalam babak pertama pelari menempatkan lingkaran pada kerucut-kerucut. Pada babak berikutnya para pelari melewati kerucut lingkaran sebagai rintangan.

#### d) Permainan Daya Tahan

Pelari harus melengkapi jumlah putaran pada suatu jalur lari 200-400 m. Tiap sekali lari putar pelari berhenti pada sebuah pos lempar. Pelari boleh terus lari hanya bila dia mengenai sasaran. Pelari yang gagal mengenai sasaran setelah 3 x lemparan, harus lari menempuh satu putaran hukuman.

Variasi : lari dalam tim, tim boleh lari terus bila semua anggota telah mengenai sasaran atau setelah lengkap dengan satu lari hukuman.

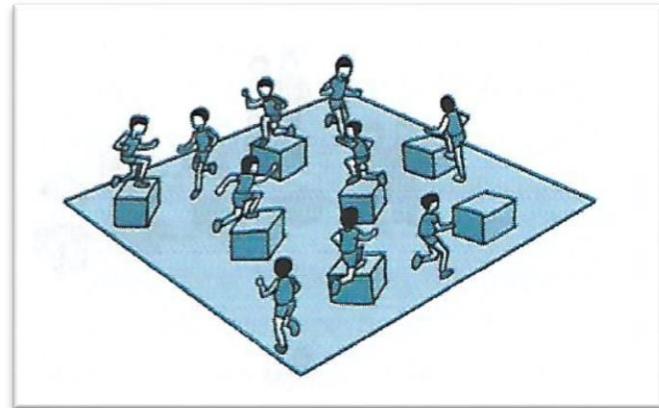


**Gambar 35.** Permainan Daya Tahan

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 9)

#### 2) Permainan Lompat

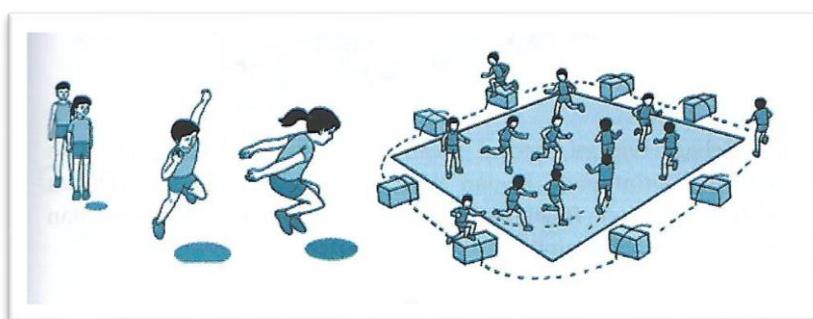
Berbagai kotak dan benda-benda lain diatur dalam area yang telah diberi tanda. Para siswa bergerak bebas didalam area melompati setiap benda yang dia jumpai.



**Gambar 36.** Permainan Melompat

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 63)

Gerakan lompa dapat bermacam-macam (mendarat pada tungkai tolak atau tungkai ayun atau kedua kaki).



**Gambar 37.** Permainan Melompat

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 63)

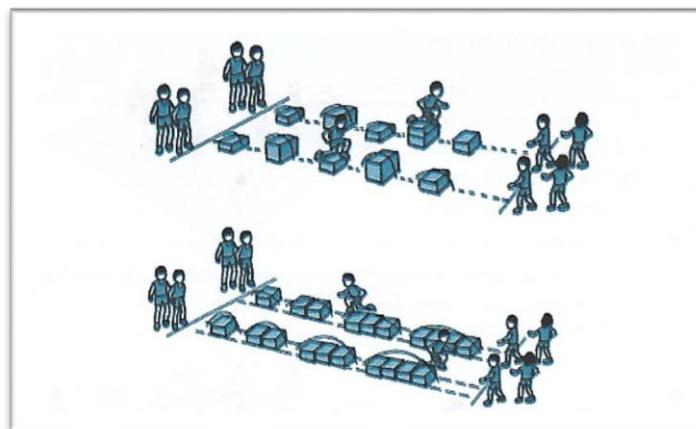
Suatu jalur halang rintang diatur mengelilingi suatu area segi empat. Sejumlah ‘pemburu’ ditunjuk. Tugas mereka adalah untuk ‘menangkap’ mitra siswa lainnya. Siswa yang tertangkap harus lari satu kali putaran pada jalur halang rintang sebelum diperbolehkan kembali berada di dalam area segi empat. Tujuan pemburu adalah untuk mendapatkan semua siswa. Yang lain keluar dari area segi empat pada saat yang sama.

Catatan: Lama waktu melakuakan tugas yang melelahkan ini harus dibatasi.

Suatu tim pemburu baru ditunjuk, untuk setiap kali babak baru.

Suatu jalur halang rintang ditata untuk setiap tim. Anggota tiap tim dibagi menjadi dua grup yang ditempatkan pada ujung sebrang jalur itu. Pelari pertama menyelesaikan jalur dan mulai memberangkatkan pelari kedua dengan suatu sentuhan, dan lan-lain.

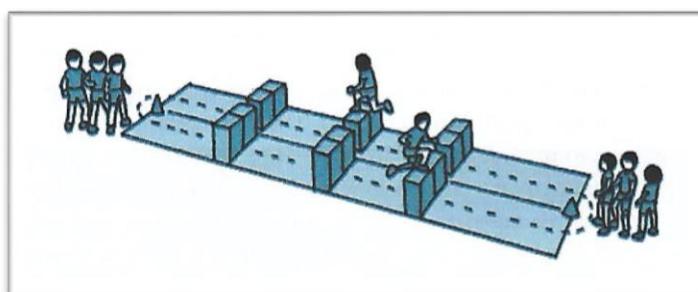
Lomba ini selesai keika semua pelari telah kembali ke posisi semula.



**Gambar 38.** Permainan Melompat

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 64)

Sebagai variasi, berlari melewati rintangan dalam satu arah dan lari sprint pada bagian yang datar/tanpa rintangan dengan arah berlawanan. Buatlah rintangan itu lebih tiggi dari lompatan ke lompatan berikutnya.



**Gambar 39.** Permainan Melompat

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 64)

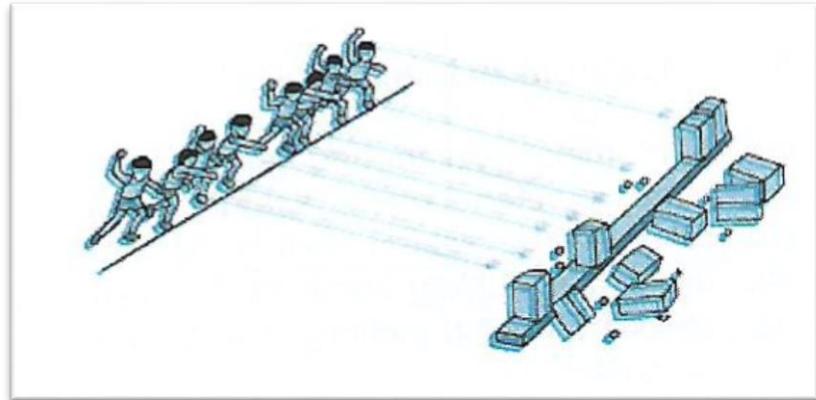
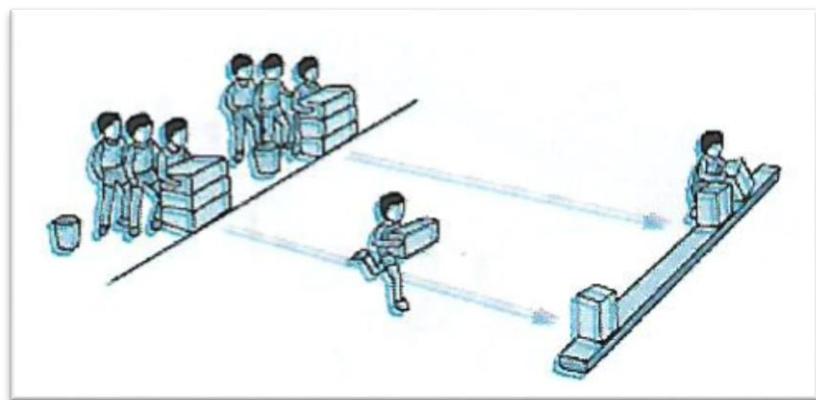
Dua tim star dari ujung yang berlawanan pada suatu jalur ganda. Tim itu mencoba mengejar satu sama lain. Lomba ini dimenangkan ketika seorang anggota tim menyentuh punggung pelari tim lain.

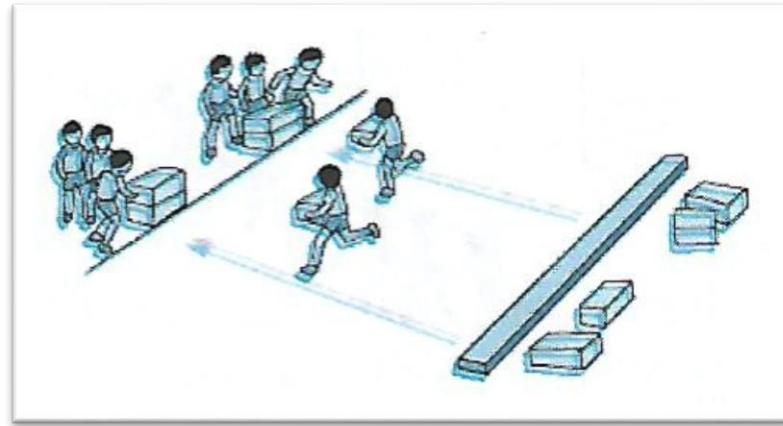
3) Permainan Melempar

(a) Permainan memperkenalkan lempar lembing

“Kenakan sasaran”

Siswa berlari sprint membawa kotak untuk dipasang dijadikan sasaran, dan kembali ke garis lempar. Setelah sasaran kena lemparan mereka lari mengumpulkan kotak-kotak itu.



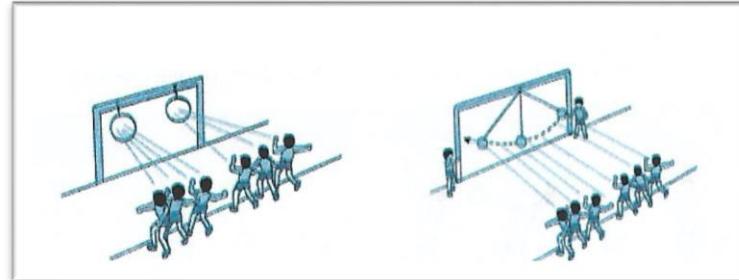


**Gambar 40, 41 dan 42.** Permainan Melempar

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 95)

“melempar dan lari sprint”

Siswa mengincar ban sepeda di pojok atau pada bola gawang sepakbola berayun pada tiang melintang.



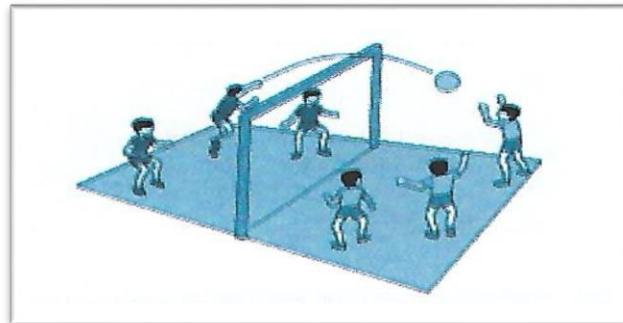
**Gambar 43.** Permainan Melempar

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 96)

(b) Permainan memperkenalkan lempar cakram

“Melempar bola atas palang”

Siswa melemparkan bola-medis bulak –balik lewat palan, tali atau jaring/net. Tujuannya untuk menempatkan bola di tanah didalam daerah tim yang lain.

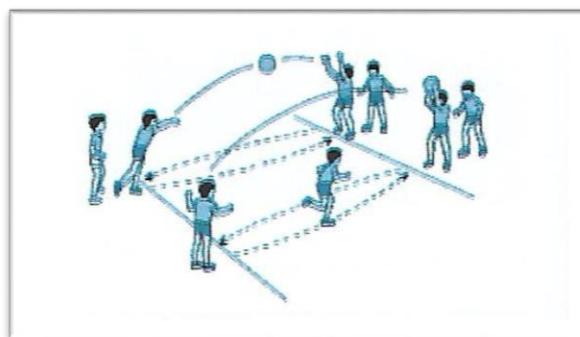


**Gambar 44.** Permainan Melempar Bola Atas Palang

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 96)

“mengikuti arah bola”

Setiap siswa melempar atau mendorong bola medis kepada atle lain di ujung lempar, kemudian berlari mengejar bola. Tim terdiri tiga siswa bertanding membuat lemparan terbanyak didalam waktu tertentu.



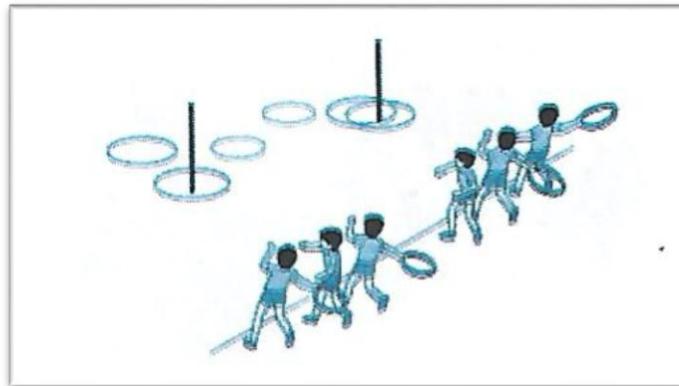
**Gambar 45.** Permainan Melempar

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 96)

(c) Permainan memperkenalkan lempar cakram

“melempar simpai/ring disekitar tiang bendera”

Siswa melemparkan ring pada tiang bendera, mencoba menempatkannya deket tiang. Satu babak selesai bila satu tim telah meraih jumlah tertentu bila tim itu telah melempar semua simpai yang dimiliki.

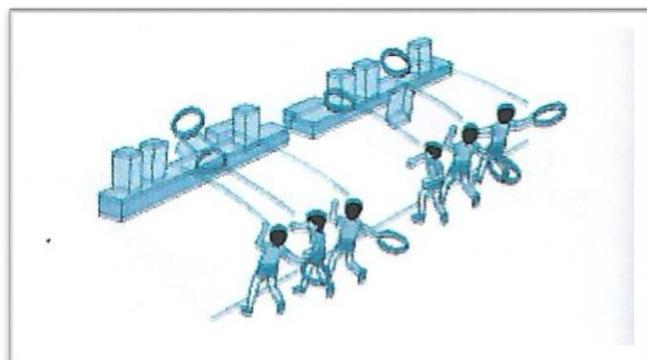


**Gambar 46.** Permainan Melempar Simpai

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 96)

“menjatuhkan kotak kardus”

Siswa melemparkan ring atau simpai pada deretan kotak kardus. Satu ronde/babak selesai bila satu tim telah menjatuhkan kotak kardus atau apabila tim telah melemparkan semua simpainnya.



**Gambar 47.** Permainan Menjatuhkan Kardus

Sumber: (Dikdik Z. Sidik, 2010 : 96)

#### 4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Sesuai dengan pendapat Yusuf (2012: 24-25) yang menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa

intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya.

Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun peserta didik juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti. Jahja (2011: 115-116) menggambarkan masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistik. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116) ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

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

Sekolah dasar merupakan awal dari suatu pendidikan selanjutnya pada tahap ini adalah tahap perpindahan dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Peserta didik sekolah dasar kelas V tergolong pada peserta didik kelas atas dengan usia antara

10-11 tahun. Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase yaitu: Perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan motorik. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak, sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2014: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara usia 7-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 7-12 tahun, selain mucul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan.

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

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

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

perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang. Peserta didik yang kurang memperhatikan tentang pola hidup sehat, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan lingkungan. Kebiasaan buruk di lingkungan keluarga yang terkadang masih dibawa dalam lingkungan sekolah yang tentunya hal tersebut akan berdampak pada dirinya, teman, dan lingkungan sekolah. Dalam hal ini, kebersihan pribadi anak yang kurang terjaga dan masih minimnya kesadaran orang tua maupun anak terhadap kebersihan pribadi khususnya pada masalah perawatan gigi.

## **5. Perkembangan Kognitif Anak SD**

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 7-12 tahun) dan peserta didik kelas V berusia 10-11 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Hal tersebut mencakup perubahan-perubahan dalam perkembangan pola pikir. Tahap perkembangan kognitif individu menurut Piaget (dalam Desmita, 2010: 38) melalui empat stadium:

- a. Sensorimotorik (0-2 tahun) bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan medorong mengeksplorasi dunianya.
- b. Praoperasional (2-7 tahun) anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis

- c. Operational Kongkrit (7-11) penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkrit.
- d. Operasional Formal (12-15 tahun) kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia

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

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Prastowo Damarjati (2017) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV Dan V Tentang Atletik Di SD N Peni Palbapang Bantul Tahun Ajaran 2015/2016”. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif, karena penelitian ini menggambarkan secara utuh subyek penelitian berdasarkan data berupa angka. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Peni Palbapang Bantul. Metode yang digunakan dalam pengambilan data tingkat pengetahuan siswa tentang atletik menggunakan metode tes. Uji coba instrument penelitian ini dilakukan di

Sekolah Dasar Palbapang Baru. Uji validitas instrument penelitian dilakukan dengan analisis butir yang dihitung dengan rumus korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini dihitung dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2013*. Berdasarkan hasil distribusi pengkategorian tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan Kelas V tentang atletik di Sekolah Dasar Negeri Peni Palbapang Bantul yaitu sebanyak 43 siswa (27,90%) kategori baik, (48,83%) kategori cukup, (23,25%) kategori kurang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Zulfikar (2019) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa kelas VIII terhadap pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif, karena penelitian ini menggambarkan secara utuh subyek penelitian berdasarkan data berupa angka. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 sebanyak 92 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau *kuesioner* tertutup. Instrumen yang telah tersusun tersebut dikonsultasikan kepada dosen ahli, selanjutnya di uji validitas menggunakan rumus *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus KR 20 yang dihitung dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2013*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VIII tentang pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran

2018/2019 yaitu sebanyak 92 siswa kategori baik (17,4 %), kategori cukup (66,3 %), dan kategori kurang (16,3 %).

### **C. Kerangka Pikir**

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

Dari beberapa faktor diatas apabila tidak memadai maka akan menjadi penghambat dalam pembelajaran atletik. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka tujuan pembelajaran akan semakin baik dan semakin tinggi pula hasil belajar siswa. Siswa umumnya mempunyai kemauan untuk mendapatkan cita-cita yang diinginkan. Keinginan untuk memperdalam ilmu pengetahuan tertentu akan mendorong kemauan siswa untuk mendapatkan pengetahuan. Dengan memperdalam pengetahuan tersebut mereka berharap mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk sekolah maupun guru penjas untuk lebih memperhatikan lagi tentang tingkat pengetahuan peserta didik guna mencapai tujuan pembelajaran.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes pertanyaan objektif yaitu pilihan ganda. Dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta

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

Tempat penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta yang terdiri dari 5 Sekolah Dasar yaitu SD Negeri Keputran A, SD Negeri Keputran 1, SD Negeri Keputran 2, SD Negeri Panembahan, dan SD Negeri Kraton. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli sampai 7 Agustus 2020 yang masuk pada semester 1 tahun ajaran 2020/2021.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2013: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta dengan jumlah total yaitu berjumlah 293 peserta didik.

**Tabel 2.** Jumlah Populasi Penelitian

No	Nama Sekolah	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	SD Negeri Keputran A	V A	28
		V B	28
		V C	28
2.	SD Negeri Keputran 1	V A	32
		V B	32
3.	SD Negeri Keputran 2	V A	30
		V B	29
		V C	28
4.	SD Negeri Panembahan	V A	22
		V B	22
5.	SD Negeri Kraton	V	14
JUMLAH			293

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian jumlah atau wakil dari populasi yang diteliti. Jika populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2014: 116).

Teknik *sampling* (teknik pengambilan sampel) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Random sampling* dengan teknik pengambilan sampel bersyarat. *Purposive Random Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan memperhatikan pertimbangan-pertimbangan yang dibuat oleh peneliti (Hadi, 2004).

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili dalam sampel penelitian yang mempunyai syarat menjadi sampel (Hidayat, 2007). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar yang berada di kecamatan kraton Yogyakarta.

Kriteria ekslusif merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Hidayat, 2007). Kriteria ekslusif dalam penelitian ini adalah siswa selain kelas V Sekolah Dasar yang berada di Kecamatan Kraton Yogyakarta dan siswa kelas V Sekolah Dasar yang berada diluar Kecamatan Kraton Yogyakarta.

Berdasarkan kriteria di atas dan di dasarkan pertimbangan waktu dan tenaga yang peneliti punya. Oleh karena itu peneliti memutuskan hanya mengambil sampel pada kelas V sebanyak 1 kelas di setiap sekolahnya. Penentuan kelas yang akan menjadi sampel dilakukan dengan cara pengundian yang dilakukan peneliti dengan kepala sekolah, sehingga diperoleh sampel sebagai berikut.

**Tabel 3.** Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	SD Negeri Keputran A	V C	28
2.	SD Negeri Keputran 1	V A	32
3.	SD Negeri Keputran 2	V A	30
4.	SD Negeri Panembahan	V A	22
5.	SD Negeri Kraton	V	14
Jumlah			126

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

Variabel penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010: 162) adalah objek penelitian yang menjadi titik perhatian dalam penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan Peserta Didik kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta. Definisinya yaitu tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-

Kecamatan Kraton Yogyakarta yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap pembelajaran atletik yang diukur menggunakan tes objektif yang berupa soal pilihan ganda dan menjodohkan yang meliputi tentang pembelajaran atletik adalah C1 atau Mengingat Pembelajaran Atletik dan C2 atau Memahami Pembelajaran Atletik.

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

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

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes berisi pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan tujuan penelitian. Cara yang digunakan peneliti yaitu memberikan tes kepada peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta secara online menggunakan *Google Forms*. Tes secara online dipilih dikarenakan dampak covid 19 dimana siswa dalam melakukan pembelajaran sendiri masih menggunakan metode daring atau tanpa tatap muka langsung, dari hal tersebut peneliti menilai bahwa tes secara online sangat tepat demi kebaikan bersama agar memutus rantai penyebaran covid 19.

Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti datang ke Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta meminta izin untuk melakukan penelitian kepada Kepala Sekolah dan memberikan penjelasan kepada wali kelas V mengenai tatacara pengisian tes objektif pilihan ganda.
- b. Membuat tes objektif pilihan ganda dalam bentuk *Google Form* yang di dalamnya sudah dijelaskan petunjuk penggerjaan.

- c. Link Google Form dibagikan kepada peserta didik melalui grup media sosial (*WhatsApp*) melalui guru wali kelas yang sudah diberikan penjelasan perihal pengisian, selanjutnya diinformasikan kepada siswa yang bersangkutan.
- d. Sebelum pengisian guru wali kelas menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak dipengaruhi terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sungguh dan sejujur-jujurnya.
- e. Setelah peserta didik menerima *link* dan selesai mengisi tes, peserta didik tinggal mengklik tombol selesai dari beberapa pertanyaan yang disediakan.
- f. Estimasi waktu dalam pengisian angket adalah 2 hari.
- g. Selanjutnya peneliti melakukan transkrip atas hasil pengisian.
- h. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan.

Namun dalam pengumpulan data ini peneliti menyadari akan adanya hambatan dalam proses pengumpulan data menggunakan *Google Form* yaitu tidak semua peserta didik mempunyai handphone sehingga estimasi 2 hari yang peneliti berikan beberapa peserta didik mengisi lebih dari waktu yang telah ditentukan. Hal tersebut dikarenakan peserta didik menunggu orang tua kerja untuk meminjam handphone guna mengisi tes yang diberikan.

## **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 objektif yang terdiri dari tes pilihan ganda. Menurut Mahmud (2011: 156) tes adalah rangkaian pertanyaan atau seperangkat tugas yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

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

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

- a. Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.

- c. Merumuskan tujuan intruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d. Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.
- e. Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.
- f. Menuliskan butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen yang sudah digunakan peneliti sebelumnya, jadi instrumen tersebut sudah sah dan sudah valid, jadi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memakai atau mengadopsi dari Prastowo Damarjati (2017). Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan konsultasi guna mendapatkan masukan dan rekomendasi terhadap instrumen penelitian, konsultasi dilakukan ke guru penjas di Sekolah Dasar Negeri Kraton yakni Bapak Winarno, S.Pd.Jas.

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

**Tabel 4.** Kisi-Kisi Instrumen Soal Tes

No	Kompetensi Dasar	Topik	Jumlah Persentase Soal	Butir Soal Pilihan Ganda	
				Mengingat (C1)	Memahami (C2)
1.	3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Cabang Olahraga Atletik	(5) 18%	1, 2, 6, 7, 11	
2.		Sejarah Olahraga Atletik	(2) 7%	3, 4	17, 22,
3.		Nomor Lari	(6) 21%	8, 9	17, 22, 25, 24
4.		Nomor Lempar	(8) 29%	10, 13, 14, 15	16, 19, 20, 21
5		Nomor Lompat	(7) 25%	5, 12	18, 25, 26, 27, 28
<b>Jumlah</b>			<b>100%</b>	<b>28</b>	

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2010: 96) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Analisis butir dengan mengorelasikan skor antara skor butir dan fakta yang ada yaitu rumus korelasi Product Moment (Suharsimi Arikunto, 2010: 46).

**Tabel 5.** Uji Validitas Instrumen

No Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Item_1	0,619	0,288	Valid
Item_2	0,743	0,288	Valid
Item_3	0,639	0,288	Valid
Item_4	0,606	0,288	Valid
Item_5	0,373	0,288	Valid
Item_6	0,467	0,288	Valid
Item_7	0,734	0,288	Valid
Item_8	0,750	0,288	Valid
Item_9	0,550	0,288	Valid
Item_10	0,737	0,288	Valid
Item_11	0,358	0,288	Valid
Item_12	0,750	0,288	Valid
Item_13	0,594	0,288	Valid
Item_14	0,467	0,288	Valid
Item_15	0,470	0,288	Valid
Item_16	0,349	0,288	Valid
Item_17	-0,073	0,288	Tidak Valid
Item_18	0,318	0,288	Valid
Item_19	0,339	0,288	Valid
Item_20	-0,060	0,288	Tidak Valid
Item_21	0,380	0,288	Valid
Item_22	0,424	0,288	Valid
Item_23	0,750	0,288	Valid
Item_24	0,413	0,288	Valid
Item_25	0,373	0,288	Valid
Item_26	0,312	0,288	Valid
Item_27	0,762	0,288	Valid
Item_28	0,373	0,288	Valid
Item_29	0,343	0,288	Valid
Item_30	0,312	0,288	Valid

Sumber: (Prastowo Damarjati, 2017)

Berdasarkan perhitungan uji validitas dapat dilihat bahwa nomor 17 dan 20 tidak valid, sehingga item soal tersebut dibuang dan tidak digunakan dalam penelitian selanjutnya karena sudah ada pertanyaan yang mewakili semuanya.

## 2. Uji Realibilitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 221), Reliabilitas artinya dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Suatu instrumen dapat dinyatakan reliabel atau dapat dipercaya jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60. Hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh koefisien sebesar 0,897. Hasil tersebut dapat diartikan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60.

**Tabel 6.** Hasil Uji reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	28

Berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* didapatkan hasil 0,897, kemudian akan diinterpretasikan dengan tingkat keterandalan dari instrumen dengan patokan dari Suharsimi Arikunto (2006:171) sebagai berikut:

**Tabel 7.** Interpretasi Koefisien Reliabilitas Instrumen

Koefisien Alpha	Interpretasi
Antara 0,8000-1,000	Sangat Tinggi
Antara 0,600-0,799	Tinggi
Antara 0,400-0,599	Cukup
Antara 0,200-0,399	Rendah
Antara 0,000-0,199	Sangat Rendah

Nilai tersebut kemudian dikonsultasikan pada table tingkat keterhandalan di atas sehingga tingkat keterhandalan untuk instrument ini sangat tinggi.

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan, penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugianto, 2007: 112).

Memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas lima kriteria, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi, mengacu pada Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan penilaian acuan norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

**Tabel 8.** Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik

No	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

$X$  = Skor akhir

**M = Mean**

**SD = Standar Deviasi**

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relative

persentase, dengan rumus sebagai berikut:

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

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2006: 58)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data yaitu tentang jawaban responden atas instrument pilihan ganda yang diberikan kepada responden untuk mengukur bagaimanakah tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta dengan jumlah responden sebanyak 126 peserta didik. Data untuk mengidentifikasi menggunakan instrumen pilihan ganda yang terdiri dari 28 pernyataan yang terbagi dalam dua faktor, yaitu; (1) Faktor mengingat pembelajaran atletik (C1), (2) Faktor memahami pembelajaran atletik (C2).

Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer progam SPSS versi *20 for windows*. Dari analisis data tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta, diperoleh skor terendah (*minimum*) 6, skor tertinggi (*maximum*) 28, rata-rata (*mean*) 21,22, simpangan baku (*std. Deviation*) 4,683. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 9.** Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta

Statistic	
N	126
Mean	21,22
Standar Deviasi	4,683
Maksimal	28
Minimal	6

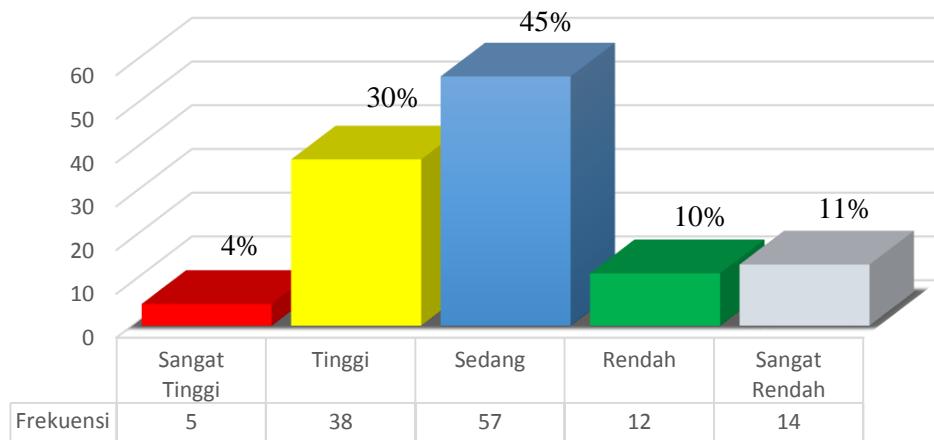
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta adalah sebagai berikut.

**Tabel 10.** Deskripsi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	$28,244 < X$	Sangat Tinggi	5	4 %
2.	$23,561 < X \leq 28,244$	Tinggi	38	30 %
3.	$18,878 < X \leq 23,561$	Sedang	57	45 %
4.	$14,195 < X \leq 18,878$	Rendah	12	10 %
5.	$X \leq 14,195$	Sangat Rendah	14	11 %
<b>Jumlah</b>			126	100 %

Apabila ditabelkan dalam bentuk diagram batang, maka data Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta adalah sebagai berikut.

### Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta



**Gambar 48.** Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta yang berada pada kategori sangat rendah sebesar 11%, kategori rendah sebesar 10%, kategori sedang sebesar 45%, kategori tinggi sebesar 30%, dan kategori sangat tinggi 4%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 21,22 dan persentase tertinggi terletak pada kategori sedang, maka Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta masuk ke dalam kategori sedang. Rincian mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berdasarkan faktor; (1) Faktor mengingat pembelajaran atletik (C1) , (2) Faktor memahami pembelajaran atletik (C2). Deskripsi faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)

Faktor mengingat pembelajaran atletik (C1), diperoleh skor terendah (*minimum*) 2, skor tertinggi (*maximum*) 15, rata-rata (*mean*) 11,90, simpangan baku (*std. Deviation*) 2,875. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada table sebagai berikut:

**Tabel 11.** Deskripsi Statistik Faktor mengingat pembelajaran atletik (C1).

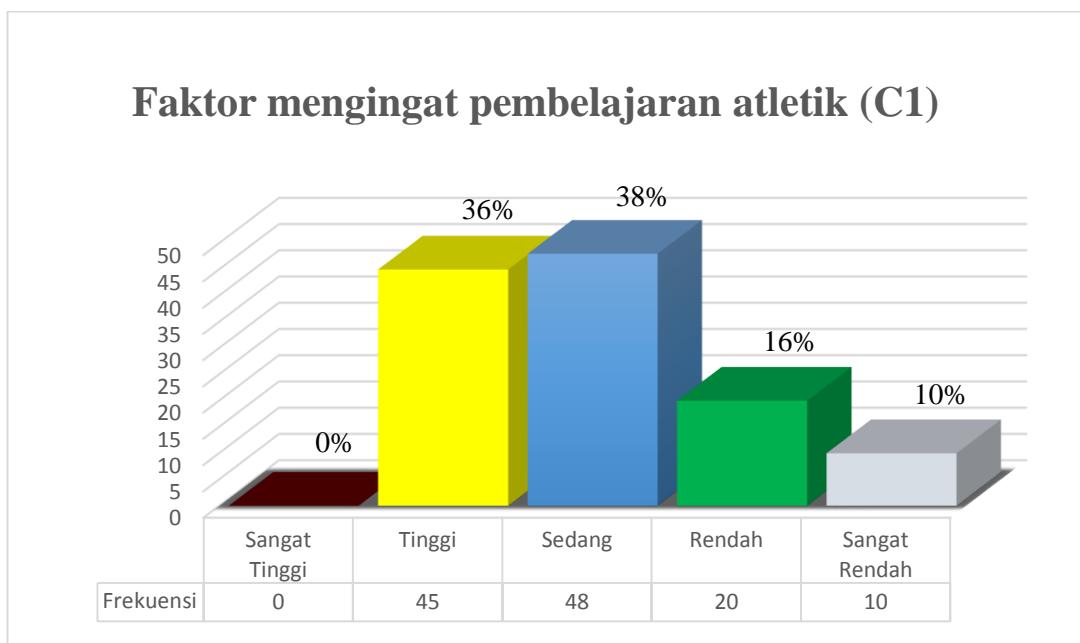
Statistic	
N	126
Mean	11,90
Standar Deviasi	2,875
Maksimal	15
Minimal	2

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berdasarkan faktor mengingat pembelajaran atletik (C1), adalah sebagai berikut.

**Tabel 12.** Deskripsi Frekuensi Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	$16,212 < X$	Sangat Tinggi	0	0 %
2.	$13,337 < X \leq 16,212$	Tinggi	45	36 %
3.	$10,462 < X \leq 13,337$	Sedang	48	38 %
4.	$7,587 < X \leq 10,462$	Rendah	20	16 %
5.	$X \leq 7,587$	Sangat Rendah	13	10 %
<b>Jumlah</b>			126	100 %

Apabila ditabelkan dalam bentuk tabel batang, maka data Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berdesarkan faktor mengingat pembelajaran atletik (C1), adalah sebagai berikut.



**Gambar 49.** Diagram Batang Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di sekolah dasar se-kecamatan kraton yogyakarta berdasarkan faktor mengingat pembelajaran atletik (C1) yaitu kategori sangat rendah sebesar 10%, kategori rendah sebesar 16%, kategori sedang sebesar 38%, kategori tinggi sebesar 36%, dan kategori sangat tinggi 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11,90 dan persentase tertinggi terletak pada kategori sedang, maka Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta pada faktor mengingat pembelajaran atletik (C1) masuk ke dalam kategori sedang.

## 2. Faktor Memahami Pembelajaran Atletik (C2)

Faktor memahami pembelajaran atletik (C2), diperoleh skor terendah (*minimum*) 2, skor tertinggi (*maximum*) 13, rata-rata (*mean*) 9,32, simpangan baku (*std. Deviation*) 2,358. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada table sebagai berikut:

**Tabel 13.** Deskripsi Statistik Faktor memahami pembelajaran atletik (C2)

Statistic	
N	126
Mean	9,32
Standar Deviasi	2,358
Maksimal	13
Minimal	2

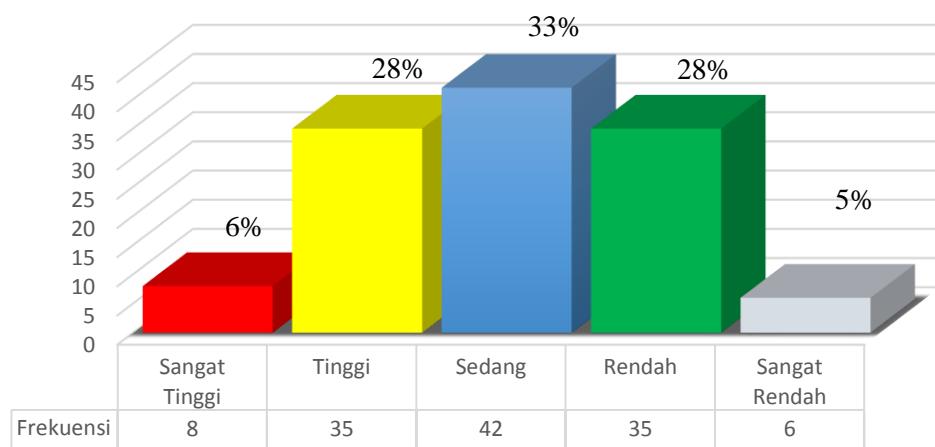
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berdasarkan faktor memahami pembelajaran atletik (C2) adalah sebagai berikut.

**Tabel 14.** Distribusi Frekuensi Faktor Memahami Pembelajaran Atletik (C2)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	$12,857 < X$	Sangat Tinggi	8	6 %
2.	$10,499 < X \leq 12,857$	Tinggi	35	28 %
3.	$8,141 < X \leq 10,499$	Sedang	42	33 %
4.	$5,783 < X \leq 8,141$	Rendah	35	28 %
5.	$X \leq 5,783$	Sangat Rendah	6	5 %
<b>Jumlah</b>			126	100 %

Apabila ditabelkan dalam bentuk histogram, maka data Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berdasarkan faktor memahami pembelajaran atletik (C2) adalah sebagai berikut.

## Faktor memahami pembelajaran atletik (C2)



**Gambar 50.** Diagram Batang Pengkategorian Data Faktor Memahami Pembelajaran Atletik (C2)

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berdasarkan faktor memahami pembelajaran atletik (C2) yaitu kategori sangat rendah sebesar 5%, kategori rendah sebesar 28%, kategori sedang sebesar 33%, kategori tinggi sebesar 28%, dan kategori sangat tinggi 6%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 9,32 dan persentase tertinggi terletak pada kategori sedang. Maka Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta pada faktor memahami pembelajaran atletik (C2) adalah dominan sedang.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta yang diungkap dengan tes pilihan ganda dan menjodohkan yang terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor mengingat pembelajaran atletik dan faktor memahami pembelajaran atletik. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan persentase 45% (57 siswa).

Secara keseluruhan, terdapat 2 faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta. Berikut adalah pembahasan dari setiap faktornya:

### **1. Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)**

Berdasarkan hasil penelitian dari faktor mengingat pembelajaran atletik (C1), diperoleh tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 38% (48 siswa). Hal ini bisa disebabkan karena sebagian besar siswa mudah mengingat apa yang diajarkan oleh guru. Dari hasil penelitian ini ada juga yang mendapatkan hasil yang kurang, hal ini bisa disebabkan karena siswa sulit meningat apa yang diajarkan oleh guru. Menurut Lorin W. Anderson dan David R. Kratwohl, (2015: 99) menjelaskan bahwa proses mengingat adalah

mengambil pengetahuan yang dibutuhkan (pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, metakognitif, atau kombinasi) dari memori jangka panjang.

## **2. Faktor Memahami Pembelajaran Atletik (C2)**

Berdasarkan hasil penelitian dari faktor memahami pembelajaran atletik (C2) diperoleh tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta berada pada kategori sedang persentase sebesar 33% (42 siswa).

Peserta didik telah memiliki pengetahuan yang baik dilihat dari ketercapaian indicator memahami teknik olahraga atletik dan memahami gerakan olahraga atletik. Menurut Lorin W. Anderson dan David R. Kratwohl, (2015: 105) menjelaskan memahami adalah proses kognitif yang berpijak pada kemampuan transfer dan ditekankan di sekolah-sekolah dan perguruan tinggi. Perbedaan nilai tersebut menjelaskan bahwa siswa yang memiliki nilai yang baik menunjukkan tahapan proses pemahaman materi sangat baik di dukung usia yang masih muda sehingga masih produktif penggunaannya. Siswa yang mendapat nilai kurang disimpulkan siswa tersebut memiliki pemahaman kurang, dipengaruhi ketidakpedulian terhadap materi pendidikan jasmani khususnya atletik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki pengetahuan yang cukup terhadap pembelajaran atletik. Hal ini dikarenakan dari data sebagian populasi berupa sampel penelitian, diketahui hampir semua siswa sudah mendapat materi atletik (nomor lari, nomor lempar, dan nomor lompat) dari guru pendidikan jasmani. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ternyata guru pendidikan

jasmani mayoritas memiliki kemampuan mengingat dan memahami dengan ditandai hasil baik melalui tes soal uji pengetahuan atletik.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Kendatipun penelitian ini berhasil mengungkapkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta, bukan berarti bahwa hasil penelitian ini tanpa ada kelemahan.

Kelemahan yang mungkin dapat dikemukakan disini yaitu:

1. Penelitian ini tidak dilaksanakan secara langsung tetapi dilaksanakan secara online menggunakan Google Form sehingga peneliti tidak bisa memastikan dalam penggerjaannya peserta didik mengerjakan sesuai kemampuannya atau dibantu orang lain.
2. Ada kemungkinan dalam penggerjaannya, beberapa siswa kesulitan dalam memahami soal yang telah dibuat karena kurangnya pemahaman materi atletik.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan berdasarkan persentase tertinggi terletak pada kategori “sedang” sebesar 45% (57 siswa), maka Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta masuk ke dalam kategori “sedang”

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah, sehingga penelitian ini berimplikasi praktis pada:

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

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

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

### 1. Bagi Guru Penjas

Hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta dapat dijadikan gambaran dan masukan bagi guru sejauh tingkat pengetahuan peserta didik terhadap pembelajaran atletik.

### 3. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat mengambil masukan dalam upaya peningkatan pengetahuan dari hasil penelitian “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta”.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L.W. & Krathwohl, D.R. (2015). *Kerangka Landasan untuk Pembelajaran, Pengajaran, dan Asesmen*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bloom, S.B. etc. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives : The Classification of Educational Goals, Handbook I Cognitive Domain*. New York: Longmans, Green and Co.
- Damarjati, P (2017). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V Tentang Atletik di SD N Peni Palbapang Bantul Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang Nomor 20, Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamalik, O. (2010). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Surabaya: Salemba.
- Hurlock. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Med

- Komarudin (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Lumintuарso, R. (2011). *Peralatan Olahraga Anak POA*. Jogjakarta
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyasa, H.E. (2002) *Manajemen Berbasis Sekolah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Partini, S. (2011). *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Asri Mahasatya.
- Permendikbud (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti Dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*.
- Pudjawidjana. (1983). *Model-Model Pembelajaran*. Yogyakarta : Pustaka
- Purnomo, E. & Dapan. (2013). *Dasar-dasar atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Purnomo, E. & Dapan. (2017). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Purwanto, M.N. (2002). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahyubi, Heri. (2014). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media
- Rumini, S. (1995). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPP UNY.

- Sidik, D.Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Soekanto, S. (2009). *Peranan Sosiologi Suatu Pengantar* (Edisi Baru). Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugianto. (2007). *Metode Pengolahan Data*. Bandung
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2004). *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Suriasumantri, J.S. (1993). *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Syarifuddin, A. & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Widya, M.D.A. (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Yudha, M. S. (2001). *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Melalui Permainan)*. Jakarta: Depdiknas.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Zulfikar, M. (2019). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi

### **Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA**

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA

Lampiran : 1 Bandel

Kepada Yth,

Bapak Winarno, S.Pd.Jas.

Di SD Negeri Kraton

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Achmad Fahrurrozi

NIM : 16604221023

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TA : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun, Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak saya ucapan terima kasih.

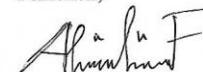
Yogyakarta, 16 Juli 2020

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing TA



Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 195808301987031003

Pemohon,



Achmad Fahrurrozi  
NIM. 16604221023

**Lampiran 2. Surat Keterangan *Expert Judgement***

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winarno, S.Pd.Jas.  
Unit kerja : SD Negeri Kraton

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (Tes) Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Achmad Fahrurrozi  
NIM : 16604221023

Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 16 Juli 2020

Yang menerangkan



Winarno, S.Pd.Jas.

NIP. 196306021983031002

### Lampiran 3. Instrumen Penelitian *Google Form*



05:47 4G+ 90% [docs.google.com/forms/d/](https://docs.google.com/forms/d/) 13

# Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di SD Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan saya Achmad Fahrurrozi mahasiswa Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta angkatan 2016. Saya memohon ketersediaan Adik-adik untuk meluangkan waktunya mengisi instrumen penelitian.

Tujuan dari pengisian instrumen ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V pada pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta.

Demikian atas partisipasi dan ketersediaan Adik-adik saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

\* Wajib

**Pentunjuk Umum :**

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal
2. Isi terlebih dahulu Biodata Siswa : Nama Lengkap, No. Absen, dan Sekolah Asal
3. Bacalah petunjuk khusus dalam mengerjakan soal dengan seksama
4. Jumlah soal sebanyak 25 butir pilihan ganda

Selamat mengerjakan!!!

Nama Lengkap \*

Jawaban Anda

No. Absen \*

Jawaban Anda

Sekolah Asal \*

- SD Negeri Keputran A
- SD Negeri Keputran 1
- SD Negeri Keputran 2
- SD Negeri Panembahan
- SD Negeri Kraton

A. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan cara di klik pada huruf a, b, c, atau d yang menurut kamu jawaban yang paling tepat !

1. Di bawah ini yang termasuk dalam cabang olahraga atletik adalah ..... \*

- a. Sepak bola
- b. Tenis meja
- c. Kasti
- d. Lompat Jauh

2. Cabang olahraga atletik terdiri atas nomor ..... \*

- a. Lari, lempar, dan lompat
- b. Jalan, meroda, dan berguling
- c. Lari, memukul, dan menendang
- d. Menangkis, memukul, dan menendang

3. Bahasa atletik dari Negara ..... \*

- a. Inggris
- b. Indonesia
- c. Yunani
- d. China

4. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah ..... \*

- a. PBVSI
- b. PASI
- c. PTMSI
- d. PSSI

5. Lompat jauh termasuk cabang olahraga ..... \*

- a. Senam
- b. Bulutangkis
- c. Sepakbola
- d. Atletik

6. Cabang olahraga yang sering di sebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga adalah .... \*

- a. Sepakbola
- b. Atletik
- c. Silat
- d. Senam

7. Yang di sebut olahraga tertua di dunia adalah .... \*

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

8. Nomor lari yang dilombakan dalam lari jarak pendek adalah .... \*

- a. 100 Meter
- b. 110 Meter
- c. 120 Meter
- d. 130 Meter

9. Lari yang tidak mementingkan kecepatan bisa disebut juga lari .... \*

- a. Sprint
- b. Marathon
- c. Jogging
- d. Lari-lari

10. Olahraga atletik cabang lempar yang menyerupai roket adalah ..... \*

- a. Lempar cakram
- b. Lempar martil
- c. Tolak peluru
- d. Lempar turbo

11. Di bawah ini yang bukan merupakan olahraga atletik adalah ..... \*

- a. Lempar turbo
- b. Senam
- c. Lari
- d. Tolak peluru

12. Olahraga atletik yang menggunakan kekuatan tolakan satu kaki adalah ..... \*

- a. Lompat jauh
- b. Lempar cakram
- c. Lari cepat
- d. Tolak peluru

13. Tolak peluru termasuk di dalam nomor ..... \*

- a. Lempar
- b. Lari
- c. Lompat
- d. Tolak peluru

14. Termasuk nomor lempar dibawah ini adalah ..... \*

- a. Lari sprint, lari jarak jauh
- b. Lompat jauh gaya jongkok, lari marathon
- c. Tolak peluru, lempar turbo
- d. Guling depan, guling belakang

15. Bagi sekolah dasar lempar turbo adalah modifikasi dari ..... \*

- a. Lempar cakram
- b. Lempar lembing
- c. Tolak peluru
- d. Lempar bola

16. Lempar turbo yang baik diawali dengan awalan ..... \*

- a. Lari
- b. Jongkok
- c. Berdiri tegap
- d. Melompat

17. Teknik yang benar saat berlari memasuki garis finish adalah ..... \*

- a. Lari pelan-pelan
- b. Kecepatan lari ditambah
- c. Kecepatan dikurangi
- d. Jalan santai

18. Di bawah ini tahapan lompat jauh gaya jongkok yang benar adalah .... \*

- a. Awalan, melayang ,tolakan, pendaratan
- b. Awalan, tolakan, pendaratan, melayang
- c. Awalan, pendaratan, tolakan, melayang
- d. Awalan, tolakan, melayang, pendaratan

19. Agar peluru jatuh ketempat yang jauh, harus ditolakkan dengan .... \*

- a. Kuat
- b. Halus
- c. Pelan
- d. Lembut

20. Di dalam tolak peluru cara memegang peluru yang benar adalah .... \*

- a. Dipegang dengan dua tangan
- b. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan
- c. Dipegang mengepal
- d. Peluru diletakkan di siku

21. Sikap awal saat menolakkan peluru adalah .... \*

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

22. Teknik berlari cepat/sprint adalah di bawah ini kecuali ..... \*

- a. Langkah kaki panjang
- b. Lari dengan mengangkat paha
- c. Langkah kaki secepat mungkin
- d. Langkah kaki melayang saat berlari

23. Pada saat start jongkok sikap tangan yang benar adalah ..... \*

- a. Kedua tangan tepat dibelakang garis start dengan posisi jari-jari menutup
- b. Kedua tangan tepat dibelakang garis start dengan ibu jari terbuka sedang jari yang 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

24. Sikap badan yang benar saat lari untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah .... \*

- a. Badan miring ke samping dengan pandangan menoleh
- b. Badan tegap dengan pandangan menoleh
- c. Badan condong ke depan dengan pandangan kebelakang
- d. Badan condong ke depan dengan pandangan lurus kedepan

25. Dalam lompat jauh, tahap tolakan kaki yang digunakan adalah kaki ..... \*

- a. Satu kaki terlelah
- b. Kedua kaki
- c. Semuanya benar
- d. Kaki yang paling kuat

26. Tahapan dalam lompat jauh setelah melakukan tolakan adalah .... \*

- a. Melayang
- b. Mendarat
- c. Depan
- d. Jongkok

27. Pada tahap pendaratan dalam lompat jauh badan digerakkan ke .... \*

- a. Belakang
- b. Samping
- c. Depan
- d. Bawah

28. Salah satu latihan lompat jauh gaya jongkok adalah .... \*

- a. Melompat pagar
- b. Meraih bola yang digantung
- c. Melompat dari bangku
- d. Meraih bola yang dilempar

Kirim

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)



Google Formulir



#### Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian



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

Nomor : 379/UN34.16/PT.01.04/2020

22 Juli 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

**Yth . Kepala Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton  
di-Yogyakarta**

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

Nama : Achmad Fahrurrozi  
NIM : 16604221023  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V PADA PEMBELAJARAN ATLETIK DI SEKOLAH DASAR SE- KECAMATAN KRATON YOGYAKARTA  
Waktu Penelitian : 27 Juli - 7 Agustus 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,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.

NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;

2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
UNIT PENGELOLA PAUD  
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH SELATAN  
**SEKOLAH DASAR NEGERI KEPUTRAN "A"**

Jl. Patehan Kidul No. 8 Yogyakarta 55133 (0274) 417292, 379397  
HOTLINE SMS SEKOLAH : 0852900029900 Email : [sdkeputrana@gmail.com](mailto:sdkeputrana@gmail.com)  
HOTLINE SMS UPIK : 081227880001 HOTLINE EMAIL : [upik@jogjakota.go.id](mailto:upik@jogjakota.go.id)  
Website : [www.sdnkeputran-a.sch.id](http://www.sdnkeputran-a.sch.id)

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 421 / 342

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Keputran "A" Yogyakarta :

Nama : Marsono, M.Pd  
NIP : 19630418 198703 1 018  
Pangkal/Gol : Pembina/IV a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Keputran "A" Yogyakarta

Menerangkan bahwa yang nama tersebut di bawah ini :

Nama : Achmad Fahrurrozi  
NIM : 16604221023  
Program Studi : PGSD Penjas – S1  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Keputran "A" Yogyakarta dengan judul "Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekola Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta".

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.





PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
UNIT PENGELOLA PAUD  
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH SELATAN  
SEKOLAH DASAR NEGERI KEPUTRAN 1

Jl. Musikanan Alun-alun Utara Yogyakarta Kode Pos : 55131 Telp. (0274) 370383  
HOTLINE SMS SEKOLAH : 087839749475 EMAIL : [keputransatusd@yahoo.co.id](mailto:keputransatusd@yahoo.co.id)  
HOTLINE SMS UPIK : 08122780001 HOT LINE EMAIL : [keputransatusd@yahoo.co.id](mailto:keputransatusd@yahoo.co.id)  
WEB SITE : [www.jogjakota.go.id](http://www.jogjakota.go.id)

**SURAT KETERANGAN**

No. 421 / 110

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Ninik Wusqo Murni, M.Pd  
NIP : 19631103 198304 2 009  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Keputran 1 Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahawa :

Nama : Achmad Fahrurrozi  
No. Mahasiswa : 16604221023  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : PGSD Penjas – S1

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di SD Negeri Keputran 1 Yogyakarta dengan judul *Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Se – Kecamatan Kraton Yogyakarta*.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



SEGORO AMARTO  
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA  
KEMANDIRIAN- KEDISIPLINAN - KEPEDULIAN – KEBERSAMAA



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH DASAR NEGERI KEPUTRAN 2  
TERAKREDITASI "A"  
Jl. Kadipaten Kidul No.17 Yogyakarta 55133 (0274) 381840  
Email: [keputran2jogja@gmail.com](mailto:keputran2jogja@gmail.com), Website : [www.sdnkeputran2.sch.id](http://www.sdnkeputran2.sch.id)

**Surat Keterangan**  
Nomor 421/036

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Keputran 2 :

Nama : **SIGIT MURYANTO, S.Pd**  
NIP : 19650908 198604 1 003  
Pangkat/Gol : Pembina / IV a  
Jabatan : Kepala SD Negeri Keputran 2

Menerangkan bahwa :

Nama : ACHMAD FAHRUROZI  
No Mahasiswa : 16604221023  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : PGSD Penjas- S1

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di SD Negeri Keputran 2 Yogyakarta dengan judul *Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di sekolah Dasar se-Kecamatan Kraton Yogyakarta*.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.



SEGORO AMAR TO  
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA  
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN – KEBERSAMAAN



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
UNIT PENGELOLA PAUD DAN SD WILAYAH SELATAN  
**SEKOLAH DASAR NEGERI PANEMBAHAN**  
Jl. Mantrigawen Lor No 8 Yogyakarta Kode Pos: 55131 Telp. (0274) 412039  
EMAIL: [admin@sdpnembahan.sch.id](mailto:admin@sdpnembahan.sch.id) , [sdpnembahan@gmail.com](mailto:sdpnembahan@gmail.com)  
HOT LINE SMS: 08151886509 HOTLINE EMAIL: [admin@sdpnembahan.sch.id](mailto:admin@sdpnembahan.sch.id)  
WEBSITE: [www.sdpnembahan.sch.id](http://www.sdpnembahan.sch.id)

---

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421/575

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah Negeri Panembahan, menerangkan bahwa :

Nama : Achmad Fahrurrozi  
NIM : 16604221023  
Prodi : PGSD Penjas  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah benar-benar melakukan penelitian di SDN Panembahan Yogyakarta yang dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2020 judul **“Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Se – Kecamatan Kraton Yogyakarta”**

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Agustus 2020

Plt Kepala Sekolah,  
  
Marsono, M.Pd.  
NIP. 19630418 198703 1 018

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
UNIT PENGELOLA PAUD  
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH SELATAN  
**SEKOLAH DASAR NEGERI KRATON**



Jl. Ngasem no.38 Yogyakarta Tlp. (0274) 417 479 Kode Pos 55132  
Hot Line Sms SD Kraton: 085290967980 E-Mail : sd.kraton@yahoo.co.id  
HOT LINE SMS : 08122780001 HOT LINE E MAIL : [upik@jogjakota.go.id](mailto:upik@jogjakota.go.id)  
WEB SITE : [www.jogjakota.go.id](http://www.jogjakota.go.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor. 421/026/2020

Sehubungan dengan surat Nomor.379/UN34.16/PT.01.04/2020 dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Tentang Izin Mengadakan Penelitian tertanggal 22 Juli 2020, maka Kepala SD Negeri Kraton menerangkan bahwa:

Nama : Achmad Fahrurrozi

NIM : 16604221023

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Program Studi : PGSD Penjas- S1

Benar telah melakukan penelitian di SD Negeri Kraton pada Tanggal 27 Juli – 7 Agustus 2020, guna melengkapi data untuk Penulisan TAS yang berjudul “TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V PADA PEMBELAJARAN ATLETIK DI SEKOLAH DASAR SE- KECAMATAN KRATON YOGYAKARTA”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Agustus 2020  
Kepala Sekolah



Dra. Nini Wusqo Murni, M.Pd  
NIP. 19631103 198304 2 009

**Lampiran 6.** Data Penelitian

No	Mengingat Pembelajaran Atletik C1															Jml	Memahami Pembelajaran Atletik C2												Jml	Jumlah Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	12	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	9	21
2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	11	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4	15
3	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	9	22
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	13	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	7	20
5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	10	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	20
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	27
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	26
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	27
9	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	6	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	8	14
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	28
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	28
12	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	9	23
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	9	24
14	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	6
15	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	12	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	7	19
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	8	23
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	25

18	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	8	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	8	16
19	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	8	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	6	14	
20	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	8	21	
21	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	7	19	
22	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10	23	
23	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	5	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	6	11		
24	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	11	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	6	17	
25	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	9	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	20	
26	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	10	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	8	18	
27	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	7	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	9	16	
28	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	8	22	
29	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	23	
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	13	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	24	
31	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	12	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	6	18	
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	12	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	23	
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	26	
34	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	12	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	9	21	
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	13	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	7	20
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	28	
37	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	9	21	

38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	10	25	
39	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	12	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	22	
40	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	6	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	6	12
41	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	8	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	7	15
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10	25
43	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11	25	
44	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	9	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	7	16
45	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	12	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	9	21
46	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	7
47	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	23
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	11	26	
49	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	7	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	5	12
50	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	10	22
51	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	11	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	10	21
52	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	11	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	21	
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	25
54	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	12	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9	21
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11	26
56	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	13	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	25
57	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10	22

58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	27		
59	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	25		
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	26		
61	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	13	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	8	21		
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	25		
63	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	26		
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	26		
65	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	8	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	5	13		
66	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	26		
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	27		
68	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	6	12
69	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	22		
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	27		
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	7	22	
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	25	
73	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	11	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	9	20	
74	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	9	23	
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	28		
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	8	23		
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	9	24		

78	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9	21
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	13	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	24
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10	25
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	26
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	25
83	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	9	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10	19
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	13	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	9	22	
85	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	12	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	23
86	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	21	
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	28
88	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	8	21
89	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	10	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	6	16
90	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	25	
91	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	10	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	20	
92	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	26
93	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	11	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	20
94	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	8	21	
95	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	6	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	13
96	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	9	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	7	16	
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	13	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10	23

98	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	11	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	8	19
99	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9	23	
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	24	
101	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	9	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	20	
102	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	9	23
103	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	7	20	
104	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	10	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	9	19	
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	7	21	
106	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	7	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	6	13		
107	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	23	
108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	24
109	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	6	8
110	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	9	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4	13	
111	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	22	
112	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	13	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	8	21
113	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	6	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6	12	
114	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	11	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	22	
115	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	10	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	9	19		
116	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	25	
117	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	25	

118	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	26	
119	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	11	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	9	20
120	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	25
121	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	7	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	9	16
122	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	8	22
123	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10	22	
124	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	25
125	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	10	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	21	
126	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	10	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	17

**Lampiran 7. Tabel R Product Moment**

**Tabel Harga Kritis dari r Product-Moment**

N (1)	Interval		Kepercayaan		N (1)	Interval		Kepercayaan		N (1)	Interval		Kepercayaan	
	95% (2)	99% (3)	95% (1)	99% (2)		95% (3)	99% (1)	95% (2)	99% (3)		95% (2)	99% (1)	95% (2)	99% (3)
3	0,997	0,999	26	0,388	0,4906	55	0,266	0,345						
4	0,950	0,990	27	0,381	0,487	60	0,254	0,330						
5	0,878	0,959	28	0,374	0,478	65	0,244	0,317						
6	0,811	0,917	29	0,367	0,470	70	0,235	0,306						
7	0,754	0,874	30	0,361	0,463	75	0,227	0,296						
8	0,707	0,874	31	0,355	0,456	80	0,220	0,286						
9	0,666	0,798	32	0,349	0,449	85	0,213	0,278						
10	0,632	0,765	33	0,344	0,442	90	0,207	0,270						
11	0,602	0,735	34	0,339	0,436	95	0,202	0,263						
12	0,576	0,708	35	0,334	0,430	100	0,195	0,256						
13	0,553	0,684	36	0,329	0,424	125	0,176	0,230						
14	0,532	0,661	37	0,325	0,418	150	0,159	0,210						
15	0,514	0,641	38	0,320	0,413	175	0,148	0,194						
16	0,497	0,623	39	0,316	0,408	200	0,138	0,181						
17	0,482	0,606	40	0,312	0,403	300	0,113	0,148						
18	0,468	0,590	41	0,308	0,396	400	0,098	0,128						
19	0,456	0,575	42	0,304	0,393	500	0,088	0,115						
20	0,444	0,561	43	0,301	0,389	600	0,080	0,105						
21	0,433	0,549	44	0,297	0,384	700	0,074	0,097						
22	0,423	0,537	45	0,294	0,380	800	0,070	0,091						
23	0,413	0,526	46	0,291	0,376	900	0,065	0,086						
24	0,404	0,515	47	0,288	0,372	1000	0,062	0,081						
25	0,396	0,505	48	0,284	0,368									
			49	0,281	0,364									
			50	0,297	0,361									

N = Jumlah pasangan yang digunakan untuk menghitung r.

**Lampiran 8.** Deskriptif Statistik

**Statistik**

		Tingkat Pengetahuan Pada Pembelajaran Atletik	Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik C1	Faktor Memahami Pembelajaran Atletik C2
<i>N</i>	<i>Valid</i>	126	126	126
	<i>Missing</i>	0	0	0
<i>Mean</i>		21,22	11,90	9,32
<i>Median</i>		22,00	13,00	9,00
<i>Mode</i>		21 <sup>a</sup>	15	9
<i>Std. Deviation</i>		4,683	2,875	2,358
<i>Minimum</i>		6	2	2
<i>Maximum</i>		28	15	13
<i>Sum</i>		2674	1500	1174

## Tingkat Pengetahuan Pada Pembelajaran Atletik

**SKOR TOTAL**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	,8	,8
	7	1	,8	1,6
	8	1	,8	2,4
	11	1	,8	3,2
	12	4	3,2	6,3
	13	4	3,2	9,5
	14	2	1,6	11,1
	15	2	1,6	12,7
	16	6	4,8	17,5
	17	2	1,6	19,0
	18	2	1,6	20,6
	19	6	4,8	25,4
	20	10	7,9	33,3
	21	16	12,7	46,0
	22	12	9,5	55,6
	23	13	10,3	65,9
	24	6	4,8	70,6
	25	16	12,7	83,3
	26	11	8,7	92,1
	27	5	4,0	96,0
	28	5	4,0	100,0
Total		126	100,0	100,0

### Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik C1

**SKOR TOTAL**

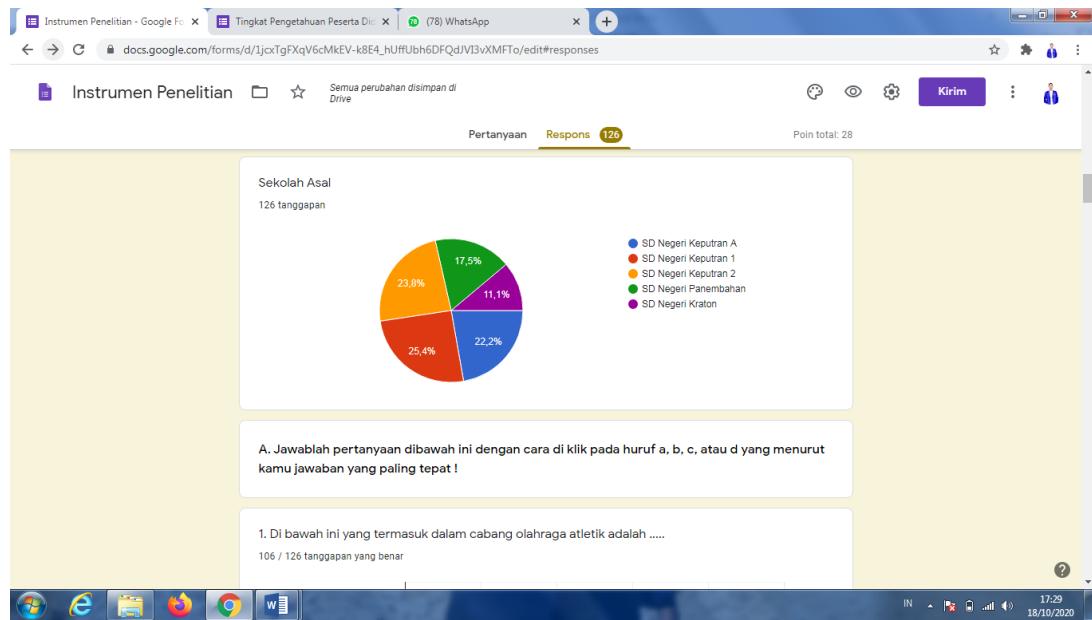
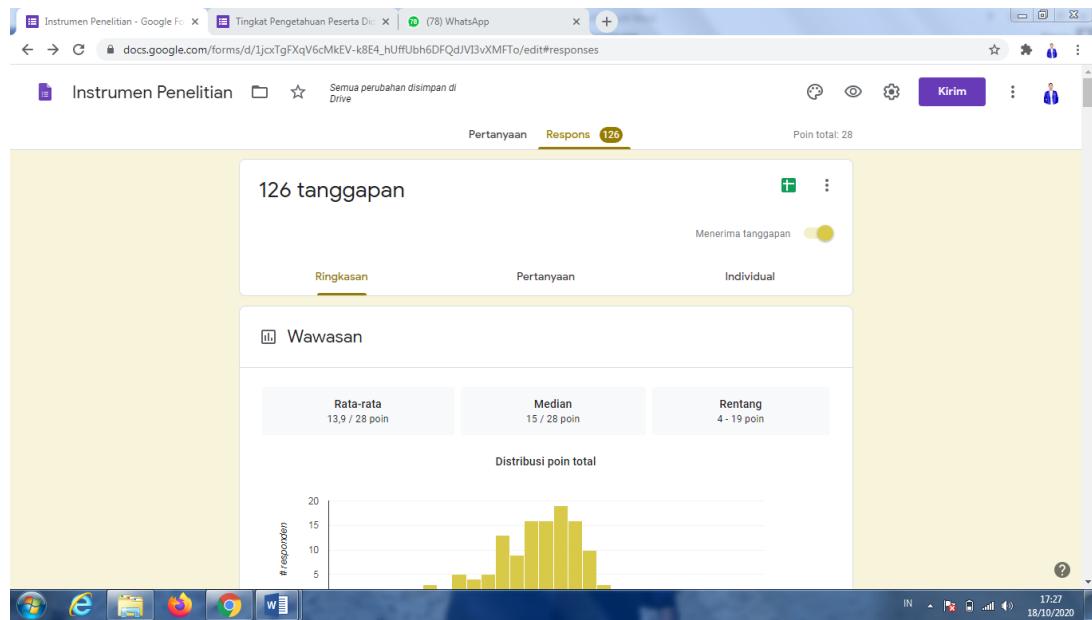
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	,8	,8
	4	1	,8	1,6
	5	2	1,6	3,2
	6	5	4,0	7,1
	7	4	3,2	10,3
	8	4	3,2	13,5
	9	6	4,8	18,3
	10	10	7,9	26,2
	11	10	7,9	34,1
	12	19	15,1	49,2
	13	19	15,1	64,3
	14	20	15,9	80,2
	15	25	19,8	100,0
	Total	126	100,0	100,0

## Faktor Memahami Pembelajaran Atletik C2

**SKOR TOTAL**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1,6	1,6	1,6
	4	1,6	1,6	3,2
	5	1,6	1,6	4,8
	6	7,9	7,9	12,7
	7	9,5	9,5	22,2
	8	10,3	10,3	32,5
	9	18,3	18,3	50,8
	10	15,1	15,1	65,9
	11	13,5	13,5	79,4
	12	14,3	14,3	93,7
	13	6,3	6,3	100,0
Total		100,0	100,0	

## Lampiran 9. Dokumentasi Bukti Responden



**Lampiran 10. Kartu Bimbingan**

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

Nama Mahasiswa : Achmad Fahrurrozi  
 NIM : 16604221023  
 Program Studi : PGSD Penjas  
 Jurusan : POK  
 Pembimbing : Drs. Sriawan, M. Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
①	21-02-2020	Latar Belakang masalah	
②	25-02-2020	Revisi BAB I Latar Belakang	
③	2 -03-2020	Revisi BAB II Penambahan teori teori dan Pembelajaran atletik melalui Permainan.	
④	6 -03-2020	Revisi BAB II Dan BAB III	
⑤	9 -03-2020	Revisi BAB II Dan BAB III	
⑥	15 -07-2020	Konsultasi Instrumen	
⑦	16-09-2020	Bimbingan BAB IV dan V	
⑧	23-09-2020	Bimbingan Akhir  ace ujian	

Mengetahui  
Koord. Prodi PGSD Penjas.

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