

**PENGARUH LITERASI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN
FORMULA 1 (*KIDS ATHLETICS*) SISWA KELAS V SD NEGERI
NGABEAN, KECAMATAN SECANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh

DYAH FULANA

NIM 18602241034

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2022

**PENGARUH LITERASI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN
FORMULA 1 (KIDS ATHLETICS) SISWA KELAS V SD NEGERI
NGABEAN, KECAMATAN SECANG**

Oleh :
Dyah Fulana
18602241034

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pemberian literasi terutama literasi fisik yang terprogram sehingga prestasi yang optimal belum tercapai dan juga kondisi pada masa pandemi yang membuat anak kekurangan pengalaman gerak terarah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu, dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah semua siswa kelas V di SD Negeri Ngabean Kecamatan Secang yang berjumlah 29 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes formula 1 pada *kid* atletik. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara literasi fisik dengan keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Berdasarkan tabel hasil “Paired Samples Test” di atas, diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil literasi fisik *pre test* dengan rata-rata hasil literasi fisik *post test* atau $21,62 - 19,62 = 2,000$ dan selisih perbedaan tersebut antara 1,326 sampai dengan 2,674 (*95% Confidence Interval of the Difference Lower dan Upper*). Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh presentase peningkatan sebesar 20,71% setelah adanya perlakuan atau *treatment* latihan literasi fisik.

Kata Kunci : literasi fisik, metode penelitian, *kids athletics*

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LITERASI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN
FORMULA 1 (KIDS ATHLETICS) SISWA KELAS V SD NEGERI
NGABEAN, KECAMATAN SECANG**

Disusun Oleh

Dyah Fulana
NIM 18602241034

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

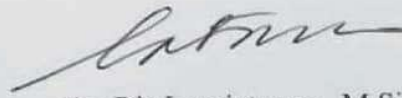
Yogyakarta, 18 April 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.
NIP. 19621026 198812 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LITERASI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN
FORMULA 1 (KIDS ATHLETICS) SISWA KELAS V SD NEGERI
NGABEAN, KECAMATAN SECANG**

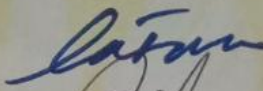
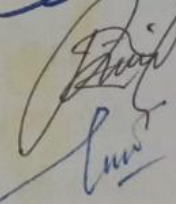
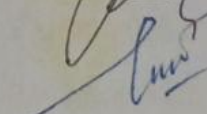
Disusun oleh:

Dyah Fulana
NIM 18602241034

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

Pada tanggal, 27 April 2022

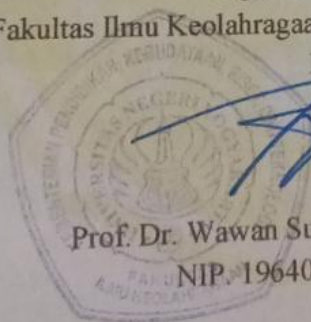
TIM PENGUJI


Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr, Ria Lumintuarso, M.Si Ketua Penguji/Pembimbing		12/5/2022
Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or Sekretaris		12/5/2022
Dr. Or. Mansur, M.S. Penguji		12/ 2022 . /5

Yogyakarta, 12 Mei 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707198812 1 001

9

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dyah Fulana

NIM : 18602241034

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Literasi Fisik Terhadap Keterampilan Formula 1

(*Kids Athletics*) Siswa Kelas V SD Negeri Ngabean,

Kecamatan Secang

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

Yogyakarta, 18 April 2022

Yang menyatakan,



Dyah Fulana

NIM . 18602241034

HALAMAN MOTTO

“Demi waktu, sesungguhnya manusia itu dalam kerugian kecuali orang-orang beriman dan beramal sholeh serta saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran.”

(Q.S Al-'Ashr: 1-3)

“Bersikaplah tegas bukan karena keterlaluhan, tetapi untuk mendapatkan hasil dari keputusan yang sudah diputuskan diri sendiri.”

(Ibu Penulis)

“Jangan mengambil berlebihan sikap atau omongan orang yang menyakiti sekalipun itu datang dari yang terdekat, Allah SWT Maha Segalanya.”

(Bapak Penulis)

“Sing kokoh, ora kabeh ono kekepanmu. Manut o karo wong tuwo.”

(Almarhumah Nenek Penulis)

“Tidak ada sesuatu atau hal yang pasti tanpa izin dan pertolongan Allah SWT. Bersyukurlah.”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah atas rahmat, berkah, dan hidayah Allah SWT sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan lancar tanpa halangan berarti. Karya tulis ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang luar biasa sudah percaya dan memberikan support nya untuk saya sampai saat ini. Aku sangat berterimakasih dan mencintai orang tuaku.
2. Adik-adikku, Widya Rahma, Octa Adyatha dan Anandya Shaima yang sudah menjadi teman dan sumber motivasiku. Aku berterimakasih dan menyayangi kalian selalu.
3. Untuk semua dosen, guru, saudara dan teman-teman yang sudah membantuku dalam proses ini sampai selesai. Terimakasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Literasi Fisik Terhadap Keterampilan Formula 1 (*Kids Athletics*) Siswa Kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. selaku Dosen Pembimbing TAS dan Ketua Penguji TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or. selaku *Judgment* instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Faidillah Kurniawan, S.Pd. Kor., M.Or selaku Sekretaris, dan Bapak Dr. Or. Mansur, M.S selaku Anggota Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Ibu Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Ibu Solekhah Nur Rukhaini selaku Kepala SD Negeri Ngabean yang telah memberi

ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Ibu Tustuti Wida Handayani selaku guru pendamping penjas orkes, para guru dan staf SD Negeri Ngabean yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 18 April 2022

Penulis,



Dyah Fulana
NIM 18602241034

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Literasi Fisik	6
2. Hakikat Keterampilan	12
3. Keterampilan Lokomotor	14
4. Keterampilan Non-Lokomotor.....	14
5. Keterampilan Manipulatif	15
6. Kids Atletik.....	15
7. Siswa Kelas V SD Negeri Ngabean	27
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32

A.	Desain Penelitian	32
1.	Pre-Eksperimental Design (Nondesigns).....	32
2.	True Experimental Design	33
3.	Faktorial Design.....	33
4.	Quasi Experimental Design	33
5.	Definisi Penelitian.....	35
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
E.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	38
1.	Uji Validitas.....	38
2.	Uji Reliabilitas	39
3.	Uji prasyarat.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
A.	Deskripsi Data	43
B.	Pengujian Persyaratan Analisis.....	45
C.	Pengujian Hipotesis (uji-t).....	46
D.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		51
A.	Simpulan.....	51
B.	Implikasi.....	51
C.	Keterbatasan Penelitian	52
DAFTAR PUSTAKA		53
LAMPIRAN.....		54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. IAAF Kids athletics program literasi fisik	10
Tabel 2. Program Pilihan Literasi Fisik.....	11
Tabel 3. Desain Penelitian.....	34
Tabel 4. Hasil Statistik Deskriptif	43
Tabel 5. Hasil Uji Korelasi.....	44
Tabel 6. Uji Normalitas	45
Tabel 7. Hasil Hipotesis (Uji-T).....	46
Tabel 8. Data Pretest	70
Tabel 9. Data Post Test.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kelompok Umur dan Jenisnya	18
Gambar 2. Kanga's Escape	20
Gambar 3. Blangko Kanga's Escape.....	22
Gambar 4. Kids' Javelin Throw	23
Gambar 5. Frog jump	24
Gambar 6. Formula 1	25
Gambar 7. Tabel Instruksi untuk keamanan dan penggunaan pada kid atletik	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS.....	55
Lampiran 2. Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA.....	56
Lampiran 3. Pernyataan Validasi Instrument Penelitian.....	57
Lampiran 4. Hasil Validasi Instrument Penelitian TA.....	58
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	59
Lampiran 6. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Ngabean	60
Lampiran 7. Surat Pernyataan Guru Pendidikan Jasmani.....	61
Lampiran 8. Presensi Kehadiran Latihan Siswa	61
Lampiran 9. Program Literasi Fisik	62
Lampiran 10. Data Pre-Post Test	70
Lampiran 11. Uji-T	73
Lampiran 12. Uji Normalitas	74
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan topik utama dalam olahraga, tetapi kurang atau mungkin tidak menyadari pentingnya pemberian literasi/kemampuan melakukan fisik pada anak-anak. Hal itu mampu mengembangkan dan meningkatkan persiapan fisik anak. Prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam waktu singkat, melainkan perlu waktu dan proses serta pembinaan yang cukup lama. Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi di bidang olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan sedini mungkin (Kosasih, 2008). Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, anak memiliki kekhususan baik dari segi jasmani, rohani, maupun psikologinya. Thompson (1991), menyatakan bahwa “Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil”. Anak-anak memerlukan implementasi kegiatan olahraga dengan gerak tertentu dan fasilitas serta peralatan yang memerlukan penyesuaian sesuai dengan kebutuhan usia anak.

Pengalaman keberagaman gerak yang benar dan sistematis kepada anak untuk mempersiapkan tahap selanjutnya itu penting. Anak yang memiliki landasan multilateral yang kuat akan dapat mencapai kinerja olahraganya dengan lebih baik dibandingkan anak yang tidak memiliki pondasi ini (Tudor O Bempa, 1999). Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki peranan penting dalam cabang olahraga lain, sebagaimana Eddy Purnomo dan Dapan(2011:3) dalam bukunya bahwa atletik merupakan olahraga tertua di dunia bahkan disebut *Mother of Sports*, karena olahraga ini merupakan

olahraga pertama kali yang ada di dunia.

Salah satu untuk mengenalkan atletik pada anak adalah kid atletik. *Kid* atletik menurut IAAF(*International Association of Athletics Federation*) merupakan salah satu program pengembangan rumput terbesar di dunia olahraga, dibuat tahun 2005. Sudah dilaksanakan di 134 federasi anggota. *Kid* atletik ini bertujuan untuk meningkatkan ketertarikan anak sejak dini dalam cabang olahraga atletik yang mulai menurun karena mungkin dianggap membosankan. *Kid* atletik bersifat menyenangkan dan telah di buat khusus atau telah dimodifikasi untuk anak-anak terutama anak sekolah dasar pada umumnya. Salah satu jenisnya, formula 1 merupakan nomor estafet yang di kombinasi *sprint*, gawang, dan *slalom*. Masa pandemi ini menyadarkan penulis selama kegiatan KKN(Kuliah Kerja Nyata) yang diberikan dari kampus. Dimana lokasi KKN(Kuliah Kerja Nyata) adalah di dusun bernama Pending Lor, mayoritas anak-anak duduk di bangku sekolah dasar. Fokus penulis saat pengabdian ini adalah mengenalkan tentang atletik dan mencoba mengenal kemampuan dan pengetahuan atletik anak- anak secara langsung. Masih banyak anak tidak tahu istilah kid atletik yang merupakan salah satu bentuk dari atletik yang dikhususkan untuk anak-anak. Begitupun hal sama terjadi pada anak-anak di keluarga penulis sendiri yang kurang mendapatkan pengenalan dan pengalaman tentang *kid* atletik, karena dampak pandemi. Padahal ini merupakan salah satu materi yang ada di sekolah dasar. Untuk itu penulis juga berkesempatan untuk menambah wawasan/ informasi dengan datang ke beberapa sekolah dasar yang terdekat, salah satunya adalah SD Negeri Ngabean.

SD Negeri Ngabean adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Ngabean, Kec. Secang, Kab. Magelang, Jawa Tengah. Dalam menjalankan kegiatannya, berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Di sini penulis juga mendapatkan informasi langsung kurangnya sarana mendukung dan juga dampak dari pandemi yang membuat kurangnya pengalaman gerak pada materi penjas orkes kepada anak-anak didik di SD Negeri Ngabean. Oleh karena itu, penulis semakin memantapkan keinginan untuk melakukan penelitian dengan memilih salah satu jenis dalam *kid* atletik yaitu formula 1. Berharap nantinya mampu memberikan hasil positif dari pengalaman penulis belajar di pendidikan kepelatihan olahraga untuk guru olahraga dan anak di sekolah tersebut bahkan untuk referensi guru olahraga di Kecamatan Secang sendiri dalam mendorong semangat dan minat anak pada atletik khususnya pada masa pandemi ini..

Atas dasar latar belakang itulah penulis mengadakan penelitian dengan judul “PENGARUH LITERASI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN FORMULA 1 (*KIDS ATHLETICS*) SISWA KELAS V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Bagi penulis penelitian ini penting untuk memberikan anak motivasi dalam melakukan gerak mandiri dengan keterampilan yang mereka miliki dengan diberikan bimbingan baik dari guru olahraga ataupun pelatih di sekolah terlebih saat ini pandemi menuntut lebih terampil dan kreatif.

B. Identifikasi Masalah

1. Pemberian literasi fisik terhadap anak sekolah dasar masih belum diterapkan.
2. Pemberian materi/pengalaman gerak dari sekolah masih tergolong kurang

untuk pemahaman siswa.

3. Pemanfaatan/kreativitas anak masih tergolong kurang dalam peka terhadap alat yang ada/ barang bekas yang dapat dimanfaatkan untuk membantu terlaksananya kid atletik/formula 1.
4. Belum diketahui Pengaruh Literasi Fisik Terhadap Keterampilan Formula 1.

C. Pembatasan Masalah

Atas dasar masalah di atas, maka peneliti akan membahas mengenai pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan guna mempermudah dan menganalisis permasalahan sebagaimana yang ditentukan secara umum, secara khusus permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh dari literasi fisik yang diberikan terhadap keterampilan formula 1 pada siswa SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang?
2. Bagaimana bentuk program latihan yang menarik, tidak membosankan, dan menyenangkan serta membangun keterampilan pada siswa kelas 5 sekolah dasar?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah formula 1 berpengaruh terhadap keterampilan siswa kelas 5 SD N Ngabean, Kecamatan Secang.

2. Untuk memotivasi dalam menerapkan variasi/kreativitas POA terhadap fisik yaitu literasi fisik formula 1 pada siswa kelas 5 SD N Ngabean, Kecamatan Secang.
3. Untuk meningkatkan fisik/ komponen biomotor pada siswa dengan formula 1.
4. Untuk memotivasi guru olahraga/ pelatih olahraga di sekolah dalam menarik perhatian anak melakukan atletik dengan formula 1.
5. Dengan literasi fisik pada formula 1, dapat melatih gerak multilateral pada siswa kelas 5 SD N Ngabean, Kecamatan Secang.

F. Manfaat Penelitian

1. Anak akan belajar mengenal dan memahami tentang kid atletik.
2. Anak menjadi tertarik pada atletik saat melakukan program latihan yang diberikan.
3. Anak dengan sendirinya akan membangun kebiasaan gerak yang tepat dan sesuai dengan kondisi yang ada dalam melakukan formula 1.
4. Anak mampu meningkatkan keterampilannya dalam berkreasi dan memanfaatkan bahan yang tersedia/ mereka miliki.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Tujuan yang ingin diciptakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Kajian teori ini memuat tentang deskripsi teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir. Deskripsi teori berisi teori-teori yang terkait dengan topik penelitian. Teori-teori tersebut adalah teori mengenai hakekat literasi fisik, unsur-unsur literasi fisik, ciri-ciri orang melek fisik, hakikat keterampilan, *kid* atletik, formula 1, manfaat aktivitas fisik.

A. Kajian Teori

1. Literasi Fisik

Menurut salah satu pakar olahraga, Prof. Toho Cholik Mutohir, kondisi literasi fisik harus mengandung elemen lengkap yang melibatkan domain kognitif, afektif, dan psikomotor. Literasi fisik merupakan konsep yang relatif baru berkembang di dunia internasional sebagai suatu sasaran yang harus dicapai dari aktivitas jasmani, baik di sekolah, di rumah, dan di masyarakat. Oleh sebagian pakar bahwa literasi ini disamakan dengan konsep “terdidik secara jasmani”, sedangkan sebagian lagi menunjuk pada tingkat kemampuan yang dicapai akibat dipelajarinya secara sengaja. Sehingga literasi fisik disejajarkan dengan literasi numerik, literasi bahasa, literasi sosial, literasi teknologi dan literasi politik.

Literasi fisik diperkenalkan pada tahun 2004 ketika UNESCO (*United Nations Education, Scientific, and Cultural Organization*) menyatakan latar belakang dan pendefinisian tentang literasi.

Istilah literasi fisik secara global sudah menjadi topik yang menarik di bidang PENJASKES. Tokoh yang pertama kali mengenalkan literasi fisik adalah Margareth Whitehead. Whitehead dalam Pramono (2017:4) mendeskripsikan literasi fisik dengan memperluas pandangan dari UNESCO (*United Nations Education, Scientific, and Cultural Organization*) sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menginterpretasi, menciptakan, merespon secara efektif dan mengkomunikasikan menggunakan dimensi ketubuhan manusia dalam cakupan luas situasi dan konteks.

The International Physical Literacy Association (May, 2014) mendefinisikan literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggungjawab atas keterlibatan aktivitas fisik seumur hidup. Mandigo, Francis, Lodewyk dan Lopez (2012) menyatakan literasi fisik adalah kemampuan untuk bergerak dalam kompetensi dan kepercayaan diri dalam beraktivitas fisik di berbagai lingkungan yang bermanfaat bagi perkembangan sehat seluruh pribadi.

Keegan, Barnett, dan Dudley (2017:5) menyatakan literasi fisik diakui sebagai dasar partisipasi seumur hidup dan keunggulan kinerja dalam gerakan manusia dan aktivitas fisik. Menurut pendapat *The International Physical Literacy Association* (2014) seseorang yang melek fisik akan menampilkan ciri-ciri sebagai berikut: 1) Literasi fisik dapat digambarkan sebagai kondisi yang ditandai oleh motivasi untuk memanfaatkan potensi gerakan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup. 2) Individu yang secara fisik melek akan bergerak dengan tenang, ekonomis, dan percaya diri dalam berbagai situasi yang menantang secara fisik. 3) Individu yang melek secara fisik akan tanggap dalam “membaca” semua aspek

lingkungan fisik, mengantisipasi kebutuhan, atau kemungkinan gerak dan merespon dengan kecerdasan dan imajinasi secara tepat.

Unsur-Unsur Literasi Fisik

Menurut *The International Physical Literacy Association (2014)*:

a. Afektif (Motivasi dan Keyakinan)

Motivasi dan kepercayaan diri dalam mengadopsi aktivitas fisik sebagai bagian integral dari kehidupan.

b. Fisik (Kompetensi Fisik)

Mengacu pada kemampuan individu untuk mengembangkan keterampilan dan pola gerakan, dan kapasitas untuk mengalami berbagai intensitas dan durasi gerakan.

c. Kognitif (Pengetahuan dan Pemahaman)

Mencakup untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan kualitas-kualitas penting dalam mempengaruhi gerakan, memahami kesehatan dari gaya hidup aktif, dan menghargai fitur keselamatan yang sesuai dengan aktivitas fisik dalam berbagai pengaturan dan lingkungan fisik.

d. Perilaku (Keterlibatan dalam Aktivitas Fisik untuk Hidup),

Melibatkan memprioritaskan dan mempertahankan keterlibatan dalam berbagai kegiatan yang bermakna dan menantang secara pribadi, sebagai bagian integral dari gaya hidup seseorang.

Ciri Orang Melek Fisik (*The International Physical Literacy Association (2014)*):

a. Literasi fisik dapat digambarkan sebagai kondisi yang ditandai oleh motivasi untuk memanfaatkan potensi gerakan kontribusi yang signifikan

terhadap kualitas hidup.

b. Individu yang melek fisik akan bergerak dengan tenang ekonomis, dan percaya diri dalam berbagai situasi yang menantang secara fisik.

c. Individu yang melek secara fisik akan tanggap dalam “membaca” semua aspek lingkungan fisik, mengantisipasi kebutuhan atau kemungkinan gerak dan merespon dengan kecerdasan dan imajinasi secara tepat.

d. Individu yang melek secara fisik akan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi kualitas yang mempengaruhi efektifitas kinerja gerak.

Berbagai macam bentuk atau gambar literasi fisik.

Diambil dari *kid* atletik 2016:

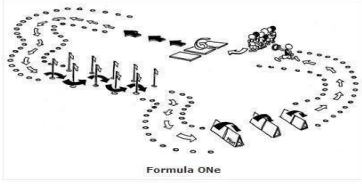

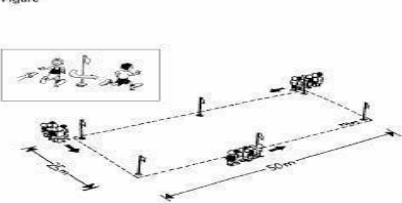
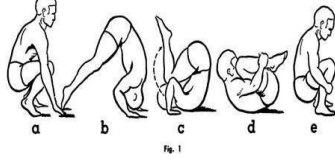
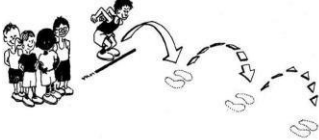
- a Program sekolah olahraga atletik anak IAAF (*International Association of Athletics Federation*) disusun untuk memungkinkan format penyampaian yang fleksibel yang dapat memenuhi kebutuhan individu dalam batasan waktu yang ditentukan setiap sekolah. Guru dapat memilih untuk menyampaikan program dalam beberapa bagian pelajaran.
- b Tim atletik anak IAAF (*International Association of Athletics Federation*), memiliki akses ke peralatan yang tercantum dalam pelajaran dan kegiatan yang ditentukan dapat difasilitasi secara efektif. Jika tidak ada akses ke peralatan berstandar, maka pelatih ataupun guru didorong untuk mampu menjadi imajinatif dan berpikir di luar peraturan.

Tabel
IAAF Kids athletics program literasi fisik

Pelajaran	Judul	Fokus Keterampilan
1	Memperkenalkan lari, lompat, dan Lempar	Lari, lompat, <i>hopping</i> , lempar, dan akurasi
2	Keterampilan dasar lari, lompat, dan lempar	Lari, <i>dodging</i> , <i>leaping</i> , lompat, lempar, akurasi, <i>rolling</i> , dan kerja tim
3	Mengkonsolidasikan keterampilan berlari, melompat, semua arah dan melempar untuk akurasi	Berlari, melompat, lempar, <i>shoot palace</i> , akurasi, dan kerja tim menyeimbangkan
4	Mengkonsolidasikan keterampilan lari, lompat, dan lempar dari awalan jogging	Menangkap, melempar, lari, <i>leaping</i> , dan lompat
5	Menyempurnakan keterampilan berlari, melompat dengan dua kaki dan lempar seluruh tubuh	Menangkap, melempar, lari, <i>leaping</i> , dan lompat
6	Memperbaiki keterampilan berlari dan memodifikasi kecepatan, melompat ke arah yang berbeda, dan melempar untuk akurasi	Lari, <i>hopping</i> , lempar, dan akurasi

Program yang dipilih dari berbagai pilihan latihan yang ada dalam IAAF *kid* atletik:

**Tabel
Program Pilihan Literasi Fisik**

<p align="center">Nama atau Sasaran Program Literasi</p> <p align="center">Fisik</p>	<p align="center">Ilustrasi Gambar Program Literasi</p> <p align="center">Fisik</p>
<p>Gerakan lokomotor (<i>sprint/speed, jumping, hopping</i> dan kombinasi)</p>	 <p align="center">Formula ONE</p> <p align="center">Gambar 1. IAAF kids athletic</p>
<p>Kelincahan</p>	 <p align="center">Gambar 2. Speed Bounce</p>
<p>Endurance</p>	 <p align="center">Gambar 3. IAAF kid atletik</p>
<p>Rolling</p>	 <p align="center">Gambar 4. Roll depan</p>
<p>Kekuatan (gambar 5. IAAF kids athletics)</p>	

Program literasi fisik dari sesi 1 sampai sesi 16 ada pada lampiran

(terlampir). Keterampilan literasi fisik ini harus dipraktikkan secara teratur sehingga kemampuan individu tidak menurun.

2. Hakikat Keterampilan

Suatu pembelajaran gerak sangat erat kaitannya dengan istilah terampil. Seorang dikatakan terampil jika ia mampu menguasai suatu gerak yang telah dilatihkan dengan baik. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 57), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakinterampil orang tersebut.

Menurut Schmidt yang dikutip dalam Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra, (2000: 61), keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya suatu ketrampilan itu barudapat dikuasai apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

Keterampilan gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar atau kelompok otot. Keterampilan ini tidak terlalu menekankan ketepatan dalam pelaksanaannya. Berlari, melompat, melempar kebanyakan keterampilan dalam

olahraga dimasukkan sebagai keterampilan gerak kasar.

Keterampilan gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil atau halus. Banyak gerak yang menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Keterampilan ini melibatkan koordinasi neuromuskuler yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya keterampilan ini.

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama. yaitu 1) faktor proses belajar mengajar, 2) faktor pribadi, 3) faktor situasional (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 70).

Ada tiga hal yang dikemukakan oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 83) dalam tahap belajar keterampilan gerak:

i. Tahapan *Verbal-Kognitif*

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerakan baru pada peserta didik. instruksi, demonstrasi, *film clips* dan informasi verbal lain secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajaran adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapi sekarang.

ii. Tahapan Motorik

Pertama kali yang harus dikuasai peserta didik pada tahapan ini adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri. Peserta didik mulai membangun sebuah program motorik untuk menyempurnakan suatu gerakan. Ketidakkonsistensian dari satu latihan ke latihan lainnya dilihatnya sebagai upaya

peserta didik untuk mencari solusi baru mengenai gerakannya. Konsistensi secara berangsur meningkat dan gerakannya mulai stabil dan antisipasi meningkat. Tahapan motorik secara umum lebih lama daripada tahapan *verbal-kognitif*, barangkali perlu waktu beberapa minggu atau bulan untuk menguasai keterampilan olahraga dan bahkan cenderung lebih lama apabila peserta didik tersebut mempunyai kesulitan.

iii. Tahapan Otomatisasi

Pada tahapan ini program motorik sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan rileks tapi mantap.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra(2000: 19-22), penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar yaitu secara umum terbagi menjadi tiga kelompok:

3. Keterampilan Lokomotor

Keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Bentuk keterampilan dasar dominan dalam kanga escape adalah lari dan lompat. Dimana harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan serta *power*.

4. Keterampilan *Non-Lokomotor*

Keterampilan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi

dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tetap berpegang pada pegangan. Keterampilan ini didukung oleh keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh dan kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu.

5. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan menggunakan anggota badan,tangan,atau kaki untuk mengontrol oper gelang.

Dari bebrapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan diartikan sebagai kemampuan atau kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar ataupun latihan. Dengan tetap memperhatikan pedoman ataupun prosedur yang tepat dalam pembelajaran/pun latihan.

6. *Kids* Atletik

IAAF(*International Association of Athletics Federation*)(2002:5) menyuguhkan / memberikan kegembiraan, latihan-latihan *event* baru dan gerakan-gerakan wajib yang beragam memerlukan penguasaan dalam lingkup satu tim/regu pada lokasi yang berbeda-beda di dalam lingkungan arena lomba. Dengan gerakan dasar pada *kids* atletik yaitu seperti lari, lari daya tahan, lompat, lempar dapat dilakukan dan dilatihkan dalam suatu susunan bermain. Jenis olahraga ini diperkenalkan pertama kali oleh IAAF(*International Association of Athletics Federation*). Nomor-nomor perlombaannya adalah *Kanga's Escape*(*Sprint/Gawang*), *Frog Jump*(Loncat Katak), *Turbo Throwing*(Lempar Turbo) dan Formula 1(Lari, Rintangan dan *Slalom*). Dengan dijadikannya *Kids*

Athletics secara resmi, PB PASI telah berhasil mensosialisasikan atletik di tingkat sekolah dasar di Indonesia.

Kids atletik dibuat dengan tujuan untuk memenuhi minat anak-anak dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta memelihara kesehatan, menghindari rasa bosan pada anak-anak, dan memberikan solusi bagi anak-anak pecinta olahraga dalam mendapatkan peralatan yang tepat. Berdasar konsep IAAF (*International Association of Athletics Federation*), *kids* atletik bermaksud untuk mendatangkan kegembiraan dalam bermain atletik. Pertandingan olahraga akan menyediakan kesempatan bagi anak-anak untuk menjadikan latihan yang paling bermanfaat dari atletik dalam hal kesehatan, pendidikan dan pemenuhan diri.

Adapun tujuan dari IAAF (*International Association of Athletics Federation*):

- a) Bahwa sejumlah besar anak-anak dapat aktif pada saat yang sama.
- b) Itu bervariasi dan bentuk-bentuk gerakan atletik dasar yang berpengalaman.
- c) Bahwa bukan hanya anak-anak yang lebih kuat atau lebih cepat memberikan kontribusi pada hasil yang lebih baik.
- d) Keterampilan itu menuntut beragam sesuai dengan usia dan kemampuan koordinasi yang diperlukan.
- e) Karakter petualangan menghasilkan program, menguasai pendekatan terhadap atletik yang cocok bagi anak-anak.
- f) Bahwa struktur penilaian itu mudah, berdasarkan urutan tim.

- g) Bahwa hanya sedikit asisten dan hakim yang diperlukan.
- h) Bahwa atletik ditawarkan sebagai acara tim campuran(laki-laki dan perempuan bersama).
- a. Objek dalam *Kids* Atletik

Promosi kesehatan, tujuan utama dari semua kegiatan olahraga adalah menganjurkan anak-anak bermain dan menggunakan energi mereka untuk memelihara kesehatan jangka panjang. Tuntutan yang meningkat dari bentuk permainan yang disediakan bagi anak-anak akan berkontribusi pada pembangunan umum anak yang harmonis.

1. Interaksi sosial

Mempertemukan anak-anak dalam latar belakang sosial. Acara tim, dimana setiap orang memberikan kontribusi pada permainan adalah kesempatan bagi anak-anak untuk bertemu dan menerima perbedaan mereka.

2. Karakter petualangan

Untuk dirangsang anak-anak perlu memiliki perasaan mereka dalam memenangkan permainan. Dalam hal ini akan muncul penggerak motivasi pada anak-anak.

3. Prinsip kerjasama tim,

Semua tim memberikan kontribusi pada hasil dan setiap anak mengambil bagian dalam permainan/peristiwa.

Dalam kids atletik ada kelompok umur dan jenisnya :

IAAF KIDS' ATHLETICS - A Practical Guide

Age Group (Years)	7-8	9-10	11-12
Sprinting/Running Events			
Sprint/Hurdles Shuttle Relay	X	X	
Bends Formula: Sprint/Hurdles Running			X
Bends Formula: Sprint Relay			X
Sprint/Slalom		X	X
Hurdles			X
Formula One (Sprint-, Hurdles- and Slalom Running)	X	X	
8' Endurance Race	X	X	
Progressive Endurance Race		X	X
1000m Endurance Race			X
Jumping Events			
Pole Long Jumping		X	X
Pole Long Jumping over a sand pit			X
Rope Skipping	X		
Short Run-up Triple Jumping			X
Forward Squat Jumping	X	X	
Cross Hopping	X	X	X
Short Run-up Long Jumping			X
Ladder Running	X	X	
Triple Jumping within a limited area	X	X	X
Exacting Long Jumping		X	X
Throwing Events			
Target Throwing	X	X	
Teens Javelin Throwing			X
Kids Javelin Throwing	X	X	X
Knee Throwing	X	X	X
Teens Discus Throwing			X
Overhead Backward Throwing		X	X
Rotational Throwing		X	X
Total events recommended	8	9	10

Gambar 1.
Kelompok Umur dan Jenisnya

- i. Group 1: anak usia 7 dan 8 tahun.
- ii. Group 2: anak usia 9 dan 10 tahun.
- iii. Group 3: anak usia 11 dan 12 tahun.

Semua acara untuk usia pada grup 1 dan grup 2 dilakukan sebagai acara tim. Untuk grup 3 dilakukan individu/estafet, dimana terdiri dari dua bagian dalam sebuah tim. Menuju kompetisi remaja, kelompok-kelompok terdiri dari beberapa anggota untuk bersaing. Semua anak harus bersaing dalam setiap acara grup.

Program kompetisi tambahan akan menjamin bahwa anak benar-benar mengalami beragam bentuk gerakan atletik dan bahwa mereka memperoleh manfaat dari pendidikan jasmani yang komprehensif.

iv. Bahan dan peralatan

Diperlukan dalam pelaksanaan program *kid* atletik. Jika tidak ada bahan atau peralatan yang sesuai, bisa dilaksanakan dengan bahan lokal atau produk buatan tangan. Kriteria paling penting adalah bahwa properti dan karakteristik dari materi yang ditetapkan untuk program atletik anak-anak berdasar IAAF(*International Association of Athletics Federation*) harus dihormati. Dan hal penting adalah peralatan olahraga harus aman, nyaman dan membuat anak tertarik.

b. Lokasi dan durasi

Persyaratan spasial untuk *kid* atletik adalah jelas. Daerah datar, misalnya rumput, tanah, aspal(60meter x 40 meter) diperlukan. Peristiwa terjadi dalam durasi yang jelas dan kerangka kerja tepat. Misal, kombinasi 6 tim dan 7 peristiwa(3 berlari 2 lompatan 2 peristiwa melemparkan) membutuhkan waktu tidak lebih dari 1 jam 15 menit sudah termasuk pemberian penghargaan.

c. Sistem Penilaian dalam *Kids* Atletik

Sederhana dan tidak memerlukan sistem komputer apapun, atau pengetahuan spesifik apapun mengenai peraturan atletik. Penjaga papan skor dalam 9 tim kompetisi adalah satu orang saja. Hasilnya cukup sederhana untuk diposting 2 menit setelah lomba berakhir. Singkatnya dalam skema penilaian yaitu pada skor maksimum setiap tim yang ikut berpartisipasi. Kemudian ditransfer ke papan skor dan pemenang adalah yang mencapai total nilai tertinggi

di akhir.

d. Pengukuran lapangan

Dalam *kids* atletik prosedur pengukuran(membaca langsung dengan mengukur pita yang terbuka di tanah) digunakan untuk grup 1 dan grup 2 bisa juga grup 3. Jarak selalu diukur 90 derajat(sudut kanan) dari garis lempar ke titik dimana objek mendarat. Ketika objek mendarat di antara penambahan pengukuran, angka yang ditambahkan adalah yang lebih tinggi.

e. *Rangking*

Semua kartu penilaian setiap stasiun di kumpulkan untuk di hitung para asisten dan diserahkan kepada asisten papan skor untuk lebih lanjut. Kemudian peringkat tim ditentukan. Pemenang adalah tim dengan nilai tertinggi dan perhitungan hasil adalah proses evaluasi yang terlihat dan transparan untuk semua orang.

f. *Event Kids Athletics*

Nomor-nomor kegiatan kid atletik yaitu *kanga's escape*, lempar turbo, lompat katak, dan formula 1.

1) *Kanga's Escape*

Gambar 2.
Kanga's Escape



dibutuhkan:

- i. 1 *stopwatch*
- ii. 1 kartu pos
- iii. 4 gawang (tinggi 50 cm dan jarak 6 meter antar gawang)
- iv. 2 tanda/tongkat berbendera
- v. 1 gelang/tongkat estafet

Pengaturan peralatan :

- i. Satu tim memerlukan dua lintasan yaitu lintasan lurus dan lintasan dengan gawang Jarak 40 meter
- ii. Jarak tiang dengan gawang 11 meter dan jarak antar gawang 6 meter

Prosedur pelaksanaan:

- iii. Dua orang dalam tim berdiri di satu sisi dan dua yang lain disisi seberangnya
- iv. Peserta pertama dari start berdiri dan lari 40 meter tanpa gawang
- v. Pelari kedua juga start dengan posisi berdiri dan lari melewati gawang
- vi. Pelari ketiga lari tanpa gawang
- vii. Pelari keempat lari melewati gawang

(untuk penyerahan gelang/tongkat dilakukan dibelakang tiang bendera



Gambar 3.
Blangko Kanga's Escape

Penilaian:

- i. Ranking berdasarkan waktu, tim pemenang adalah tim yang paling cepat menyelesaikan lari di atas
- ii. Satu kali lari dapat dilakukan oleh sejumlah tim bersamaan tergantung dari jumlah tim dan ketersediaan panitia

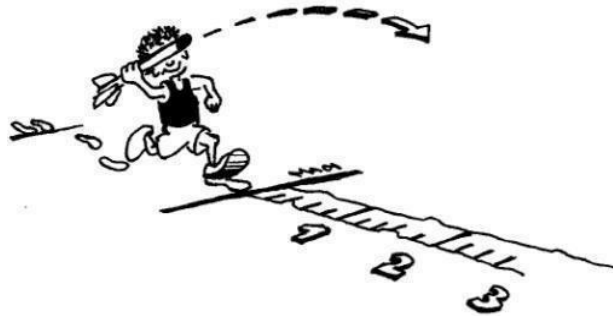
Peralatan dipasang seperti pada gambar di atas. Dua jalur diperlukan untuk setiap tim (satu jalur dengan dan jalur lain tanpa hambatan). Jarak pertama adalah jarak *hurdle* dan kemudian anggota tim berlari *sprint* sebagai estafet biasa.

Peringkat di evaluasi menurut waktu, tim yang menang adalah yang tercepat. Agar efisien satu asisten per tim untuk mengontrol secara rutin, menjaga waktu, dan untuk mencetak serta mencatat skor pada acara.

Rangkaian gerakan *Kanga's Escape* dapat melatih kecepatan dan kelincahan dalam berlari dan melompat, selain itu juga dapat membentuk kepribadian antar siswa untuk bekerjasama, karena *Kanga's Escape* merupakan kerja sama tim dan tidak mungkin bisa menang jika dalam satu tim tidak saling *mensupport*.

2) *Kids' Javelin Throw*

Kegiatan melempar mencapai jarak jauh dengan lembing anak-anak.



Gambar 4
Kids' Javelin Throw

Prosedur pelaksanaan:

Anak-anak melaksanakan lempar lembing di daerah 5 meter/dengan awalan 5 meter. Kemudian setelah melakukan awalan singkat, anak-anak melempar lembing dari garis yang sudah di buat panitia. Ada dua kesempatan dalam melakukan lemparan.

Keamanan:

Keselamatan pada anak-anak adalah penting dalam melaksanakan kompetisi lempar lembing anak. Untuk itu, hanya asisten yang diperbolehkan berada di daerah pelempar bola. Sangat di larang untuk melempar kembali lembing ke garis lempar.

Penilaian:

Lemparan yang di dapat peserta diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat ke arah garis lempar kemudian dicatat per *interval* 25 cm. Bila lembing jauh diantara/tengah garis 25 cm maka dibulatkan ke atas. Jumlah jarak terjauh adalah hasil terbaik peserta.

Peralatan:

- i. 2 lembing anak
- ii. Garis ukur yang telah dikalibrasi dengan meteran
- iii. Kartu lomba

3) *Frog jump*

Lompat dua kaki ke depan dengan awalan/posisi berdiri.



**Gambar 5 .
Frog jump**

Prosedur pelaksanaan:

Peserta melakukan lompat tiga kali berturut-turut dari garis start kemudian bertumpu dan mendarat dengan dua kaki. Tanda ukur diberikan petugas/asisten kegiatan pada bagian tubuh terdekat dari garis *start* (tumit). Apabila peserta jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis start. titik awal lompat peserta kedua adalah pendaratan awal dan seterusnya. Kegiatan berakhir saat semua anggota tim sudah melakukan lompatan dan petugas/asisten telah memberikan tanda ukur.

Lompatan dilakukan dua kali dan hasil terbaik yang digunakan. Penilaian:

Total jarak dari semua anggota tim merupakan hasil dari tim peserta tersebut.

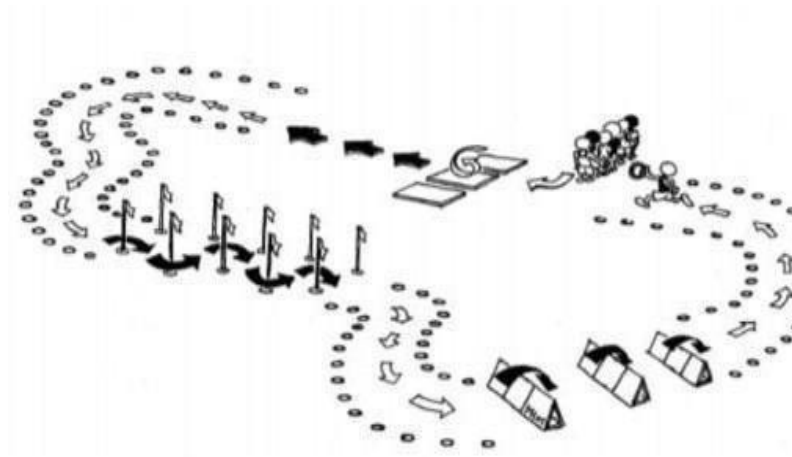
Peralatan:

- i. *Marker cones*
- ii. *Measuring tape*

Keamanan:

Pastikan area/lapangan bebas bahaya dan resiko berlebih untuk anak.

4) Formula 1



Gambar 6.
Formula 1

Kegiatan dengan kombinasi *sprint*, gawang, dan *slalom*

Pelaksanaan:

Dua tim berlomba dalam jalur sama. Jalur diatur dengan kerucut 60-80 meter dengan satu daerah untuk berlari dan satu daerah dengan hambatan/gawang, dan slalom. Gelang menggunakan dari bahan lunak untuk menjadi tongkat estafet. Peserta pertama dari setiap tim melakukan gerakan awal berguling di atas matras dan kemudian menyelesaikan *course* melewati tongkat dan seterusnya.

Penilaian

Pemeringkatan dengan catatan waktu. Pemenang adalah yang berhasil mencatatkan waktu terbaik.

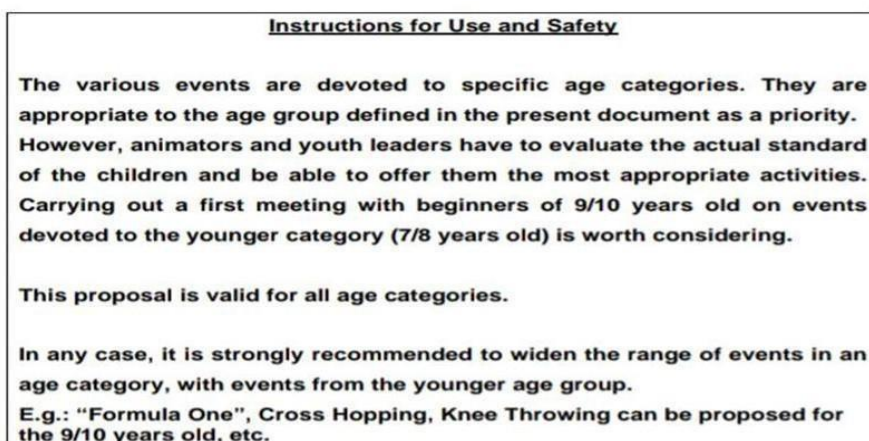
Peralatan

- i. *Marker cones 2. Tumble mats x 2*
- ii. *Obstacles- mini hurdles are ideal - 4/tim*
- iii. *Relay baton or soft ring - 1/tim*
- iv. *Slalom poles - 4/tim*
- v. *Stopwatch -1/tim*

Keamanan

Pastikan ada ruang yang cukup antara tim dan ketinggian hambatan disesuaikan untuk kemampuan kelompok/tim.

IAAF KIDS' ATHLETICS - A Practical Guide



Gambar 7.
Tabel Instruksi untuk keamanan dan penggunaan pada kid atletik

Formula Ones/Sprint, Gawang, dan Slalom, salah satu *event* pada *kid* atletik ini peneliti pilih sebagai salah satu materi untuk melihat adanya pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) pada siswa kelas 5 SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Hal ini karena peneliti menganggap unsur gerak pada formula 1 lebih banyak daripada pada nomor *kid* atletik lainnya. Selain itu, dengan formula 1 memudahkan peneliti dalam memberikan variasi gerak dengan literasi fisik, karena dalam formula 1 ini merupakan rangkaian gerakan yang membutuhkan komponen biomotor kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan bahkan daya tahan. Dan juga dengan peralatan yang dibutuhkan dapat dipenuhi dengan kondisi lapangan/keadaan sekolah ataupun sekitar sekolah bahkan di kreasikan oleh siswa.

Penjelasan tentang prosedur pelaksanaan, peralatan dan hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan formula 1 sudah dijelaskan dalam kajian teori bagian *event* dalam *kid* atletik. Oleh karena itu, peneliti mantap memilih formula 1 sebagai bentuk dari penelitian “Pengaruh Literasi Fisik Terhadap Keterampilan Formula 1 (*Kids Athletics*) Siswa Kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang”.

7. Siswa Kelas V SD Negeri Ngabean

SD Negeri Ngabean adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Ngabean, Kec. Secang, Kab. Magelang, Jawa Tengah. Dalam menjalankan kegiatannya, berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Berakreditasi B berdasarkan sertifikat 135/BAP-SM/X/2011.

Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentang usia dini. Masa usia dini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa sangat penting bagi kehidupan mereka. Potensi pada masa ini

perlu di dorong agar bisa berkembang secara optimal. Mereka masih memandang dunia dalam keseluruhan utuh dan menganggap tahun berikutnya masih jauh. Mereka lebih peduli sekarang daripada nanti yang belum dipahami. Siswa kelas V SD N Ngabean, Kecamatan Secang berjumlah tiga puluh dua siswa(32).

Kondisi saat ini menuntut anak-anak untuk tidak sekolah, walaupun mereka mendapatkan fasilitas melakukan belajar di rumah. Tetap saja itu masih jauh dari pemberian aktivitas fisik yang baik jika tidak dengan pendampingan dan arahan yang benar dan terprogram. Menurut Supriasa(2013), karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun terbagi menjadi 4:

- a. Fisik /Jasmani
 - i. Pertumbuhan lambat dan teratur
 - ii. Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki dengan usia sama
 - iii. Anggota badan memanjang sampai akhir masa ini
 - iv. Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus
 - v. Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif.
 - vi. Fungsi penglihatan normal, timbul haid pada akhir masa ini
- b. Emosi
 - i. Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggungjawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan di keluarga.
 - ii. Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis

- c. Sosial
 - i. Senang berada di dalam kelompok, berminat dalam permainan yang sifatnya bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman tertentu
 - ii. Sangat erat dengan teman sejenis, laki-laki dan wanita bermainsendiri- sendiri
- d. Intelektual
 - i. Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, dan selalu ingin tahusesuatu
 - ii. Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Khoirur Rofi Uddin tahun 2017 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Kids Athletics* terhadap Kemampuan Gerak Lempar pada Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan, Kabupaten Tulungagung”.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan sebagai berikut: adanya pengaruh yang signifikan antara metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa dengan hasil uji-t diperoleh nilai t hitung = 10,447 lebih besar dari t table $(0,05)(30) = 2.042$ pada taraf signifikansi 0.05 %, maka terdapat pengaruh signifikan. Persentase peningkatan 29.12%.

C. Kerangka Berpikir

Memiliki keterampilan dengan literasi fisik sangat penting bagi semua orang, terlepas dari kemampuan, jenis kelamin, usia, bahkan berat badan. Pada literasi fisik dalam latihan harus diberikan dan dilaksanakan dengan prosedur yang tepat, agar performa meningkat bukan menurun.

Keterampilan adalah suatu kompetensi untuk mencapai suatu tujuan dengan tetap melakukan baik pembelajaran ataupun latihan dengan tetap memahami dan menerapkan bahkan mempertimbangkan prosedur yang tepat.

Formula 1 merupakan salah satu jenis dalam *kid* atletik yang dipilih karena mengandung banyak unsur (terdiri dari *sprint*, gawang, dan *slalom*/halang rintang). Banyak anak-anak belum mengenal dan mengerti tentang *kid* atletik. Apalagi saat ini mereka mendapatkan ilmu pendidikan melalui *non* tatap muka. Dimana banyak hal-hal yang seharusnya bisa diperkenalkan dan diajarkan/dipraktekkan secara langsung dengan pemberian contoh langsung menjadi suatu tugas online yang harusnya tidak hanya dikerjakan dan dikumpulkan tanpa memahami dulu makna atau maksud mempelajari materi tersebut. Siswa kelas 5 di SD Negeri Ngabean memerlukan dorongan dan motivasi dalam olahraga terutama atletik yang bisa mereka lakukan baik di sekolah atau keterbatasan di rumah aja dengan bimbingan tentunya.

Berdasarkan hal tersebut perlu diadakan penelitian tentang pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas 5 SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang akan dicapai pada kajian teori di atas dapat ditarik suatu hipotesis, yaitu ada pengaruh latihan literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas 5 SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. Fraenkel dan Wallen(2009) menyatakan bahwa eksperimen berarti mencoba, mencari, dan mengkonfirmasi. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan di maksud adalah adanya hasil dari penelitian yang dikonversikan ke dalam angka-angka, untuk analisis yang digunakan adalah dengan analisis statistik (Sugiyono, 2011:72).

Ada empat faktor utama dalam penelitian eksperimen, yaitu hipotesis, *variabel independen*, *variabel dependen*, dan *subyek*. Hipotesis dalam penelitian eksperimen merupakan keputusan pertama yang ditetapkan oleh peneliti diuji. Dalam penelitian eksperimen jumlah *variabel independen* dapat lebih dari satu. Gordon L Patzer(1996) menyatakan, jumlah *variabel independen* bisa tunggal atau jamak, bisa kualitatif dan kuantitatif. Nilai kualitatif dan kuantitatif bisa terjadi dalam penelitian eksperimen.

Macam-macam desain dalam metode penelitian eksperimen: *pre-eksperimental design*, *true eksperimental design*, *factorial design*, dan *quasi eksperimental design*.

1. Pre-Eksperimental Design (Nondesigns)

Desain ini belum termasuk eksperimen yang sungguh-sungguh, sebab masih terdapat *variabel* luar berpengaruh atas *variabel dependen*.

Terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Ada beberapa macam bentuk *pre-experimental design*, *one-shot case study*, *one-group pretest-posttest design*, dan *intact-group comparison*.

2. *True Experimental Design*

Dalam penelitian ini, peneliti dapat mengontrol semua *variabel* luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dengan begitu validitas *internal* bisa menjadi tinggi. Ciri utama adalah sampel yang dipakai untuk kelompok eksperimen maupun kontrol diambil secara acak dari populasi tertentu. Ada dua bentuk *true experimental design*, *posttest only control design* dan *pretest group design*.

3. *Faktorial Design*

Bentuk modifikasi atas *true experimental design*. Modifikasi yang dilakukan adalah mengamati kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi *variabel independen* (perlakuan) terhadap *variabel dependen* (hasil).

4. *Quasi Experimental Design*

Pengembangan dari *true experimental design*, namun desain ini cenderung sulit dilaksanakan. Desain ini memiliki kelompok kontrol, namun tidak bisa berfungsi secara penuh untuk mengontrol *variabel-variabel* luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen/percobaan. Tetapi, desain ini lebih baik dari *pre-eksperimental design*.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *quasi eksperimen design* atau eksperimen semu. Desain penelitian ini diukur dengan menggunakan *pretest* yang dilakukan sebelum perlakuan dan *posttest* setelah melakukan perlakuan. Menurut Sugiyono(2011: 112) *one group pretest-posttest design* menggunakan *pretest* sebelum diberi perlakuan kemudian sesudah melakukan *posttest*, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Arikunto (2010:124) mengatakan bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan, setelah selesai perlakuan baru memberikan tes akhir(*posttest*). Tujuan dari tes ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh atau perubahan yang dihasilkan oleh perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.
Desain Penelitian

<i>Pre test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post test</i>
O1	X	O2

Keterangan:

(O1) Pengukuran awal (*pretest*) menggunakan tes formula 1.

(X) Perlakuan atau *treatment* latihan literasi fisik formula 1 kidatletik.

(O2) Pengukuran akhir atau *posttest* dengan tes formula kid atletiksetelah selesai perlakuan atau *treatment*.

5. Definisi Penelitian

Myers dan Hansen 2006 menyatakan terdapat 2 jenis definisi operasional dalam penelitian eksperimental, yaitu definisi operasional eksperimental atau *experimental operational definition* dan definisi operasional terukur atau *measured operational definition*.

Definisi *operasional eksperimental* menjelaskan secara lengkap bagaimana *variabel* bebas dalam penelitian diukur, berapa banyak kondisi *variabel* bebas, dan definisi *variabel* bebas itu sendiri. Sedangkan definisi operasional terukur mendeskripsikan prosedur-prosedur yang ditempuh peneliti untuk mengukur dampak dari berbagai kondisi yang diciptakan, termasuk di dalamnya respon-respon spesifik yang ditampilkan oleh subjek penelitian, bagaimana mengukur respon tersebut dan menjelaskan mengenai pengukuran respon tersebut.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:161) *variabel* adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. *Variabel* dalam penelitian ini terdapat 2 *variabel*, *variabel* bebas adalah *variabel* yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya *variabel* terikat. *Variabel* terikat merupakan *variabel* yang dipengaruhi atau menjadi akibat *variabel* bebas (Sugiyono, 2011:64).

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pengaruh literasi fisik sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas 5 SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Definisi operasional masing-masing sebagai berikut:

Literasi fisik merupakan proses yang dilakukan untuk memberikan kepercayaan

diri, kemampuan melakukan gerak, dan bahkan melatih keterampilan dengan memberikan suatu perlakuan. Perlakuan dengan menyusun program latihan dan juga menggunakan peralatan olahraga anak. Hal yang di tekankan adalah pada keterampilan anak sekolah dasar dengan tidak harus merasa cemas dan terbatas karena takut melakukan salah gerak dan biaya asli alat olahraga anak di pasaran serta terbatasnya sarana di sekolah yang tidak mendukung, karena dengan literasi memodifikasi alat olahraga juga dapat dilakukan.

Keterampilan formula 1 (*kids athletics*) merupakan bentuk dari proses keberhasilan anak dalam melaksanakan literasi fisik yang diberikan untuk menciptakan dan meningkatkan keterampilan mereka dari modifikasi alat yang ada, meningkatkan komponen biomotor dalam formula 1, dan bahkan mengurangi tingkat kecemasan mereka terhadap ketidaktahuan pada nomor dalam *kid* atletik ini. Kemampuan diukur dengan melihat waktu tercatat sebelum dan sesudah, kekreatifan dalam modifikasi alat olahra anak, dan juga dalam melakukan gerakan kombinasi dalam formula 1.

Tujuan tes ini untuk melihat metode literasi fisik ini berpengaruh atau tidak terhadap keterampilan siswa kelas 5 SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Februari-Maret 2022 di SD Negeri Ngabean, Kecamatan, Secang.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Wilayah generalisasi yang terdiri atas *objek/subjek* yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2016:135). Menurut Sugiyono (2008:118), *sample* adalah suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi:

Jika populasi tersebut besar, sehingga para peneliti tentu memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan yang terdapat pada populasi tersebut oleh karena beberapa kendala yang akan di hadapkan nantinya seperti : keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka dalam hal ini perlunya menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu.

Dan selanjutnya, apa yang dipelajari dari sampel tersebut maka akan mendapatkan kesimpulan yang nantinya di berlakukan untuk populasi. Oleh karena itu sampel yang di dapatkan dari populasi memang harus benar-benar representatif.

Dalam penelitian ini populasi diambil adalah anak sekolah dasar kelas V SD Negeri Ngabean. Penentuan teknik *sampling* ini berdasarkan oleh pendapat Suharsimi Arikunto (2013;173) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua anak kelas 5 di SD Negeri Ngabean.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian, menurut Sugiyono (2017;102) menyatakan bahwa

instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kecepatan formula 1 *kid* atletik dan keterampilan memodifikasi peralatan olahraga anak dengan barang yang mudah ditemukan siswa.

Memberikan latihan literasi fisik menurut Ria Lumintuarso (2011:76) disajikan konsep dasar isi latihan anak usia 7-13 tahun yang dirumuskan sebagai berikut;

$$\text{Physical Literacy} = \text{ABCs} + \text{Athletics ABCs} + \text{KGBs} + \text{CKS}$$

Keterangan:

ABCs : *Agility, balance, coordination, and speed*

Athletics ABCs : *Fundamental lari, lompat*

KGBs : *Kineaesthetics, gliding, buoyancy and striking*

CKS : *Chatching, kicking and striking*

E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Suatu ukuran yang menunjukkan bahwa suatu *variabel* yang diukur memang benar-benar *variabel* yang hendak diteliti oleh peneliti (Cooper dan Schindler, dalam Zulganef, 2006). Ghozali (2009) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuisisioner. Suatu kuisisioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuisisioner mampu untuk

mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuisioner tersebut. Pada instrumen formula 1 ini sudah valid karena sudah teruji oleh para ahli. Tetapi, untuk mencari validitas instrumen dapat menggunakan *correlations* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistic 23 for Windows* atau versi *spss* lain.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiono (2005), reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur dilakukan secara berulang. Menurut Sukadji (2000), uji reliabilitas adalah seberapa besar derajat tes mengukur secara konsisten sasaran yang diukur. Dalam penelitian kuantitatif, kualitas pengumpulan data ditentukan oleh kualitas instrumen yang digunakan. Suatu instrumen dapat dikatakan berkualitas dan dipertanggungjawabkan jika sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya. Reliabilitas adalah tingkat ketetapan suatu instrumen mengukur yang harus diukur, tiga cara menguji reliabilitas suatu tes : (1) tes tunggal, (2) tes ulang, (3) tes ekuivalen.

Instrumen pada penelitian ini sudah *valid* dan reliabel , maka instrumen ini peneliti gunakan untuk melakukan pengukuran guna mengumpulkan data. Tes ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas 5 SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian sebagai berikut:

a. Tes awal (*pre test*)

Dilaksanakan pada awal pertemuan sebelum dilakukan atau diberikan

perlakuan di lapangan SD Negeri Ngabean Kecamatan Secang. Tes yang dilaksanakan adalah formula 1 bertujuan untuk mengetahui keterampilan awal dari siswa-siswa kelas 5 sebelum kegiatan latihan. Kemudian di catat dalam lembar hasil tes tersebut (*blanko tes*).

b. Perlakuan (*treatment*)

Perlakuan dalam pelaksanaan kegiatan ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan menyesuaikan situasi yang ada. Perlakuan selama 16 kali pertemuan ini sudah cukup untuk memberikan perubahan pada latihan. Latihan dengan program yang sudah di *judge* ini diberikan sebanyak 2 sesi yaitu sesi pagi dan sesi siang. Untuk sesi pagi pukul 07.30-09.30 dan sesi siang 09.45-11.45. Latihan pada program literasi fisik ini dengan sasaran komponen biomotor dan gerak dalam formula 1. Dalam perlakuan dibagi menjadi 4 tahap, yaitu pemanasan, inti latihan, pendinginan, berdoa dan evaluasi.

c. Tes akhir (*post test*)

Dilaksanakan setelah perlakuan berjalan sesuai program yang sudah di *judge* yaitu 16 kali pertemuan. Tes ini dilakukan sama seperti tes awal bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas 5 SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

d. Pengumpulan data

Penelitian ini terlaksana dengan melakukan dua kali tes yaitu pada awal pertemuan sebelum diberi perlakuan dan tes kedua atau akhir setelah diberi perlakuan. Dan dengan memberikan pengarahan atau arahan dalam kesesuaian

antara peneliti dan subyek yang diteliti.

3. Uji prasyarat

a. Uji normalitas

Sebuah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak . Uji ini menjadi penting karena pemilihan penyajian data dan uji hipotesis yang dipakai tergantung dari normal atau tidaknya distribusi data. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan metode analitik yaitu Shapiro Wilk karena sampel kecil kurang dari atau sama dengan 50 dengan aplikasi *IBM SPSS Statistic 23 for Windows*. Dengan ketentuan, jika nilai $Sig > 0,05$ maka data berdistribusi normal sebaliknya jika nilai $sig < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Muhammad Ikhwan Zein, 2018 : 36-38).

b. Uji homogenitas

Pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam *variabel X* dan *Y* bersifat homogen atau tidak.

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan Shapiro Wilk dalam kotak Paired Samples T-Test dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 23 for Windows. Syaratnya adalah jika nilai $p = 0.00$ atau dapat disimpulkan nilai $p < 0,05$ (Muhammad Ikhwan Zein, 2018 : 45).

c. Uji hipotesis

Metode untuk mengetahui hubungan antara variabel yang bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu secara komparatif dan korelatif (Muhammad Ikhwan Zein, 2018 : 13). Teknik analisis data untuk menganalisis data pra eksperimen dengan model *pre-test* dan *post-test*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini uji-t dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 23 for Windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

a) Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian tentang pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas 5 SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 25 Februari sampai 23 Maret 2022.

b) Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Deskripsi subjek meliputi kegiatan pada awal sebelum adanya perlakuan dan sesudah diberi perlakuan program literasi fisik *kids athletics*.

c) Deskripsi data penelitian

Data yang diperoleh merupakan hasil dari tes keterampilan formula 1 dengan pedoman tes *event* pada formula 1 *kids athletics*. Tabel Data *Pre- Post Test* (Terlampir).

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* keterampilan formula 1 pada siswa kelas V SD Negeri Ngabean , Kecamatan Secang.

Tabel 4
Hasil Statistik Deskriptif

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	21,62	29	4,161	,773
	Posttes	19,62	29	3,299	,613

Pada *output* ini dapat di deskripsikan ringkasan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang sudah diteliti yaitu *pre-test* dan *post-test*. Untuk nilai pada *pre test* didapatkan rata-rata hasil atau *mean* sebesar 21,62, sedangkan untuk nilai pada *post test* didapatkan hasil rata-rata atau *mean* 19,62. Jumlah siswa yang digunakan dalam sampel penelitian ini sebanyak 29 orang siswa. Untuk nilai standar deviasi pada *pre test* sebesar 4,161 dan *post test* sebesar 3,299. Terakhir yaitu nilai rata-rata standar eror pada *pre test* sebesar 0,773 dan pada *post test* sebesar 0,613.

Karena nilai rata-rata hasil tes pada *pre test* dan *post test* ada perbedaan, maka secara deskriptif ada perbedaan rata-rata pada hasil test sebelum dan sesudah perlakuan. Untuk membuktikan apakah perbedaan benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka kita perlu menafsirkan hasil uji *paired sample t-test* yang terdapat pada tabel *output "Paired Samples Test"*.

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi

Paired Samples Correlations

	N	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pair 1 Pretest & Posttest</i>	29	,913	,000

Output di atas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variabel *pre test* dengan variabel *post test*. Berdasarkan *output* di atas diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,913

dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Ini berdasarkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ terdapat korelasi yang signifikan antara variabel pengaruh literasi fisik dengan keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean Kecamatan Secang.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean Kecamatan Secang. Tahapan dalam analisis ini adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang dalam penelitian ini dengan uji normalitas. Karena dalam penelitian ini sampel sudah tentu sama tanpa perlu menampilkan data uji homogenitas. Dan tahap kedua adalah melakukan uji hipotesis. Hasil dari uji normalitas dapat di lihat di bawah ini:

1. Uji Normalitas

Menurut Singgih Santoso, data dikatakan berdistribusi normal dalam uji Shapiro Wilk jika nilai Sig. $> 0,05$.

Tabel 6.
Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	<i>Statistic</i>	D f	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	D f	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	,153	29	,079	,935	29	,073
<i>Posttest</i>	,144	29	,129	,954	29	,230

Berdasarkan tabel output di atas diketahui nilai df (derajat kebebasan) untuk

pre test adalah 29 dan *post test* adalah 29. Maka itu artinya jumlah sampel data masing-masing kurang dari 50. Sehingga penggunaan teknik yang tepat untuk mendeteksi kenormalan dengan Shapiro Wilk dalam penelitian ini.

Diketahui nilai Sig. untuk *pretest* sebesar 0,073 dan nilai Sig. Untuk *posttest* sebesar 0,230. Karena nilai Sig. untuk kedua hasil $> 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas shapiro wilk di atas, dapat di simpulkan bahwa data hasil literasi fisik siswa adalah berdistribusi normal. Data yang diambil normal.

C. Pengujian Hipotesis (uji-t)

Tabel 7
Hasil Hipotesis (Uji-T)

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	2,000	1,773	,329	1,326	2,674	6,075	28	,000

Rumusan hipotesis penelitian, H_0 = Tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre test* dengan *post test* yang artinya tidak ada pengaruh literasi fisik dengan keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. H_a = Ada perbedaan rata-rata antara pengaruh literasi fisik *pre test* dengan *post test* yang artinya ada pengaruh literasi fisik dengan

keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

Menurut Singgih Santoso (2014: 265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sampel t-test berdasarkan nilai signifikansi hasil spss adalah

1. Jika nilai sig. (*2-tailed*) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai sig. (*2-tailed*) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan tabel hasil “Paired Samples Test” di atas, diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil literasi fisik sebelum (*pre test*) dengan sesudah (*post test*) dilakukan literasi fisik artinya ada pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

Dari tabel hasil di atas juga memuat informasi tentang nilai “*Mean Paired Differences*” adalah sebesar 2,000. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil literasi fisik *pre test* dengan rata-rata hasil literasi fisik *post test* atau $21,62 - 19,62 = 2,000$ dan selisih perbedaan tersebut antara 1,326 sampai dengan 2,674 (95% *Confidence Interval of the Difference Lower dan Upper*).

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Kid atletik merupakan salah satu program pengembangan dalam atletik yang dikhususkan untuk anak-anak. Untuk mencapai keberhasilan dalam gerak kid atletik perlu adanya suatu literasi, salah satunya adalah literasi fisik. Dalam penelitian ini gerak yang di pilih adalah pada *event* kid atletik formula 1.

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan , salah satu tujuan utama adalah untuk mengetahui apakah formula 1 berpengaruh terhadap keterampilan siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Siswa kelas V SD Negeri Ngabean Secang diberikan perlakuan atau *treatment* literasi fisik dengan pembagian sesi dan item program latihan yang bervariasi dan tidak menimbulkan kejenuhan dalam pelaksanaan latihan ini. Manfaat dalam penelitian ini diharapkan dapat dirasakan dan dialami langsung oleh siswa terutama dalam masa pandemi ini.

Selama pelaksanaan penelitian ini terdapat beberapa faktor pendukung dalam pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 siswa kelas V SD Negeri Ngabean, diantaranya adalah komunikasi antara pelatih dan siswa, pembagian item program yang bervariasi, penerapan alat atau perlengkapan latihan yang sesuai tetapi mudah di buat atau dikreasikan serta dengan arahan dan petunjuk yang membuat anak atau siswa nyaman, merasa senang dan menjadikan atletik sebagai olahraga yang tidak membosankan. Ketika proses latihan masih berlangsung anak atau siswa selalu meminta tambahan latihan tanpa merasa terpaksa dan dengan raut wajah yang menyenangkan. Selain itu juga, karena adanya alat-alat yang dapat di modifikasi dan mudah untuk mereka kreasikan.

Komponen yang dikreasikan dalam pembagian sesi juga mempengaruhi pemberian literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Terdapat latihan dengan sasaran gerak dasar, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan juga kelincahan serta faktor lainnya yang tertera pada lampiran penelitian ini. Dalam latihan dan literasi ini konsep yang diambil tetap bersifat *fun* dan dengan bentuk permainan dalam

kid atletik. Berbagai program yang diberikan dalam penelitian ini merupakan bentuk dari teori yang sudah ada atau yang telah ada. Latihan ini menguji ulang dan mengkreasikan ulang teori-teori tersebut dan hasilnya adalah bahwa latihan atau literasi ini dapat memberikan dampak positif atau peningkatan pada keterampilan formula 1 (*kid* atletik) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

Berdasarkan tabel hasil “*Paired Samples Test*” di atas, diketahui nilai Sig. (2- tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil literasi fisik sebelum (*pre test*) dengan sesudah (*post test*) dilakukan literasi fisik artinya ada pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Hasil rata-rata *pre-test* diperoleh sedangkan hasil rata-rata *post-test* diperoleh. Setelah diketahui nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* maka presentase peningkatan dapat di hitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned} & \frac{21,62 - 19,62}{21,62} \times 100\% \\ & = 20,71\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh presentase peningkatan sebesar 20,71%. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa literasi fisik berpengaruh terhadap keterampilan formula 1 *kid* atletik pada siswa kelas V SD Negeri Ngabeann, Kecamatan Secang

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan tabel hasil “*Paired Samples Test*” di atas, diketahui nilai Sig. (2- tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil literasi fisik sebelum (*pre-test*) dengan sesudah (*post-test*) dilakukan literasi fisik artinya ada pengaruh literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang.

B. Implikasi

Setelah diketahui pengaruh yang signifikan dari literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan program literasi fisik terhadap keterampilan formula 1 (*kids athletics*) siswa kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang. Sehingga bisa menjadi acuan para guru dalam menyusun program latihan ataupun pembelajaran terhadap siswa-siswanya terutama untuk membuat anak tertarik atletik.
2. Bagi guru dan siswa di SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang, data hasil tes

penelitian dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan keterampilan yang lebih baik dan terprogram dalam meningkatkan prestasi yang optimal.

3. Bagi pembaca dalam tugas akhir kuliah ini sebagai kajian ilmiah untuk perbaikan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas akhir semester ini dengan segala ketentuan pedoman yang dipersyaratkan oleh kampus, tetapi peneliti secara sadar yakin masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam penulisan dan pelaksanaan penelitian ini, hal yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Adanya masa sekolah non tatap muka atau pembelajaran jarak jauh yang membuat penelitian tertunda beberapa waktu.
2. *Treatment* yang rencana setiap pertemuan satu materi menjadi lebih karena untuk menghindari adanya peraturan baru yang melarang tatap muka.
3. Peralatan yang di gunakan dalam instrumen ini dengan membuat alat sendiri seperti gawang dan slalom dengan kardus dan peralon. Yang mungkin masih kurang optimal dalam hasil tes seharusnya.
4. Terbatasnya waktu, tenaga, pikiran serta biaya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sangat baik.
5. Ada siswa yang mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir tetapi tidak bisa ikut serta secara aktif karena kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan.

Untuk itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperhatikan hal-hal tersebut dan lebih mengusahakan dengan baik penelitian untuk hasil maksimal dengan komunikasi yang baik pada pihak-pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Gozzoli, Charles, dkk. (2006). *IAAF Kids Athletics - A Practical Guide* : IAAF.
- Uddin, Khoirur Rofi. (2017). *Pengaruh Latihan Kids Athletics Terhadap Kemampuan Gerak Lempar Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan KabupatenTulungagung*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Lumintuarso, R. (2011). *Peralatan Olahraga Anak (POA) untukPengembangan Multilateral*. Yogyakarta : UNY Press.
- Lumintuarso, R. (2020). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Edisi Revisi. Yogyakarta: UNY Press.
- Thompson, P. J. L. (1991). *Terjemahan Buku Introduction to Coaching Theory*. Jakarta: SDS.
- Zein, Muhammad Ikhwan. (2018). *Ilmu Statistik Keolahragaan*. UNY.
- Rumini. 2014. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Pembelajaran Permainan Kids' Athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-Anak.
- Widodo, A. (2018, December 1). *Makna dan Peran Pendidikan Jasmaniah/Ter-Literasi Jasmaniahnya*. Motion: Jurnal Riset Physical Education, 9(1), 53-60

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Dyah Fulana
NIM : 18602241034
Pembimbing : Dr. Ria Lumintuarso, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
		- Proposal	lt
		Bab I - III	lt
		Revisi Bab II	lt
		Instrument	lt
		Revisi Instrument	lt
		Validasi Instrument	lt
		Bab IV	lt
		Bab V	lt
		Revisi Bab V	lt
		Campiran	lt
		Finalisasi	lt

Kajur PKL,

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 2. Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA

Lampiran 2. Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Bapak Cukup Pahalawidi, M. Or
Dosen Kepeleatihan Atletik
di Fakultas Ilmu Keolahragaan

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

Nama : Dyah Fulana

NIM : 18602241034


Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Literasi Fisik Terhadap Keterampilan Formula 1 (Kids Athletics) Siswa Kelas V Sd NegeriNgabean, Kecamatan Secang

dengan hormat mohon Bapak/Ibu 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) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Februari 2022
Pemohon,

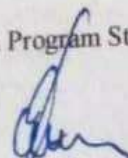


Dyah Fulana
NIM. 18602241034

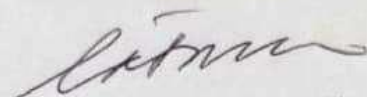
Mengetahui,

Dosen Pembimbing TA

Ketua Program Studi



Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M. S
NIP. 19600407 198601 2 001



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si
NIP. 19621026 198812 1 001

Lampiran 3. Pernyataan Validasi Instrument Penelitian

Lampiran 3. Pernyataan Validasi Instrument Penelitian

PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, M. Or

NIP : 197707282 00604 1 001

Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Dyah Fulana

NIM : 18602241034

Program Studi : Keperawatan Olahraga

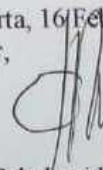
Judul TA : Pengaruh Literasi Fisik Terhadap Keterampilan Formula 1 (*Kids Athletics*) Siswa Kelas V SD Negeri Ngabean, Kecamatan Secang

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 16 Februari 2022
Validator,



Cukup Pahalawidi, M. Or
NIP. 197707282 00604 1 001

Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 4. Hasil Validasi Instrument Penelitian TA

Lampiran 4. Hasil Validasi Instrument Penelitian TA

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Dyah Fulana

NIM : 18602241034

Judul TA : Pengaruh Literasi Fisik Terhadap Keterampilan Formula 1 (*Kids Athletics*) Siswa Kelas V Sd NegeriNgabean, Kecamatan Secang

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
		Sudah diperbolehkan melaksanakan penelitian dengan Instrumen Program Literasi Fisik yang dibuat.
		Komentar umum/lain-lain

Yogyakarta, 16 Februari 2022


Validator,



Cukup Pahalawidi, M. Or
NIP. 197707282 00604 1 001

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586164, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : 847/UN34.16/PT.01.04/2022 18 Februari 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. SD NEGERI NGABEAN dan Jln. Kenayan RT 01/ RW 07, Kec. Secang, Kab. Magelang

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

Nama	: Dyah Fulana
NIM	: 18602241034
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LITERASI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN FORMULA 1 (KIDS ATHLETICS) SISWA KELAS V SD NEGERI NGABEAN, KECAMATAN SECANG
Waktu Penelitian	: 25 Februari - 23 Maret 2022

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.Ke.
NIP 19820815 200501 1 002

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

18/02/22

Lampiran 6. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD N Ngabean



**PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI NGABEAN
KECAMATAN SECANG**

Alamat : Jl. Kenayan, Ngabean, Secang, Magelang Kode Pos 56195, Email : sdngabean32@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/31/20.20.7/SD/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Solikhah Nur Rukhaini, S.Pd.
NIP : 19630104 198201 2 001
Pangkat/ Gol : Pembina/ IV a
Jabatan : Kepala SD Negeri Ngabean
Unit Kerja : SD Negeri Ngabean

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa yang identitasnya tersebut di bawah ini :

Nama : Dyah Fulana
NIM : 18602241034
Program : S1
Program Studi/ Fakultas : PKO/ Fakultas Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah mengadakan penelitian untuk menyusun skripsi judul "PENGARUH LITERASI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN FORMULA 1 (KIDS ATHLETICS) SISWA KELAS V SD NEGERI NGABEAN, KECAMATAN SECANG", di SD Negeri Ngabean sejak 25 Februari 2022 s/d 23 Maret 2022

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Ngabean, 28 Maret 2022
Kepala SD Negeri Ngabean

Solikhah Nur Rukhaini, S.Pd.
Solikhah Nur Rukhaini, S.Pd.
19630104 198201 2 001

Lampiran 7. Surat Pernyataan Guru Pendidikan Jasmani

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tustuti Wida Handayani, S.Pd.
Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri Ngabean
Selaku : Kolaborator dan Testor

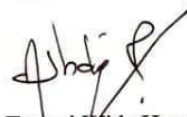
Menyatakan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi atas nama mahasiswa :

Nama : Dyah Fulana
NIM : 18602241034
Program : S1
Program Studi/ Fakultas : PKO/ Fakultas Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa telah melakukan pengambilan data untuk menyusun Tugas Akhir Skripsi.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ngabean, 28 Maret 2022
Testor



Tustuti Wida Handayani, S.Pd.
NIP. 19630810 198405 2 005

Lampiran 8. Presensi Kehadiran Latihan Siswa

DAFTAR HADIR SISWA

NO	Nama	PERTEMUAN KE-															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Wilda Islamiyah (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Revalina Nurul L (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	Muhammad Frizal M (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Muhammad Nur Habib A (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Nilam Adzkia Larasati (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	Nabila Putri A (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	Muhammad Ilmi K. R. N (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	Muhammad Alif Tri F (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9	Maulida Kusuma Az-zahra (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10	Ridwan Suhandono (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11	Tiara Amelia S (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12	Zaki Kurniawan (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13	Rivan Tridianto (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
14	Salsabila Nindita P. E (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
15	Farhan Fitra N (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16	Ahmad Afrendi Kurniawan (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17	Hana Destyana P (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
18	Khusnaini Puji A (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
19	Ardan Suryansyah (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
20	Muhammad Nur A (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
21	Kinanti Nazwa A. A (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
22	Alfa Hibatulloh (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
23	Rizky Aditya K (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
24	Anisa Arum S (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
25	Alza Bintang S (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
26	Fajar Sodik (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
27	Kirani Kamilia W. H (P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
28	Alisyia Cilmia Hb(P)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
29	Zakia Putra R (L)	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

NB : 1 Anak tidak bisa mengikuti olahraga karena sakit, dan 2 anak tanpa keterangan (dianggap tidak)

Lampiran 9. Program Literasi Fisik
Sesi 1

Cabang : Atletik Sasaran : ABC Run (Pengenalan Gerak)
 Jumlah Siswa : 30 Peralatan/Perlengkapan : *Stopwatch, cones, peluit*
 Waktu : Menyesuaikan

No	Materi	Waktu	Metode	Kegiatan
1	Pembukaan: -Berdoa -Petunjuk pelaksanaan	5 menit		- Atlet dibariskan menjadi 2 shaf - Berdoa - Penjelasan tujuan latihan
2	Pemanasan: -jogging -dynamic straching	15 menit		- Jogging keliling lapangan sepakbola - Pemanasan umum dinamis low (jalan), medium (joging), high (speed)
3	Inti ABC run: a. Angkling drill b. Heel kick-up drill c. Dril angkat lutut Pengenalan Formula 1	45 menit	3 x 5 x 20m R: 3 menit I: 5 menit	- Siswa melakukan bersama dalam satu baris - Penekanan pada pengenalan teknik gerak lari
4	Pendinginan - Jogging - Static	10 menit		- Joging keliling lapangan 1 putaran - Gerak static & PNF
5	Penutup - Evaluasi - Motivasi - Berdoa	5 menit		- Siswa membentuk lingkaran dan mendengarkan evaluasi, motivasi

Sesi 4

Cabang : Atletik Sasaran : Kombinasi Lari dan Lompat
 Jumlah Siswa : 30 Peralatan/Perlengkapan : *Stopwatch, cones, peluit*
 Waktu : Menyesuaikan

No	Materi	Waktu	Metode	Kegiatan
1	Pembukaan: -Berdoa -Petunjuk pelaksanaan	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Atlet dibariskan menjadi 2 shaf - Berdoa - Penjelasan tujuan latihan
2	Pemanasan: -jogging -dynamic straching	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling lapangan sepakbola - Pemanasan umum dinamis low (jalan), medium (jogingg), high (speed)
3	Inti Kombinasi lari dan lompat: <i>a Exacting long jumping</i>	45 menit	3 x 2 x 10m R: 3 menit I: 5 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa di bariskan dan melakukan gerakan lari 10 meter dan melakukan tumpuan, pendaratan sesuai tanda - Penekanan pada kombinasi lari dan lompat
4	Pendinginan - Jogging - Static	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Joging keliling lapangan 1 putaran - Gerak static & PNF
5	Penutup - Evaluasi - Motivasi - Berdoa	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa membentuk lingkaran dan mendengarkan evaluasi, motivasi

Sesi 72

Cabang : Atletik Sasaran : Kekuatan
 Jumlah Siswa : 32 Peralatan/Perlengkapan : cones, stopwatch
 Waktu : Menyesuaikan

No	Materi	Waktu	Metode	Kegiatan
1	Pembukaan: -Berdoa -Petunjuk pelaksanaan	5 menit		- Atlet dibariskan menjadi 2 shaf - Berdoa - Penjelasan tujuan latihan
2	Pemanasan: -jogging -dynamic straching	15 menit		- Jogging keliling lapangan sepakbola - Pemanasan umum dinamis low (jalan), medium (jogingg), high (speed)
3	Inti Kekuatan: a. <i>Forward squat jump</i>	45 menit	3 x 3 repetisi R: 3 menit I: 3 menit	- Siswa melakukan di bagi menjadi 4 kelompok - Penekanan pada kekuatan
4	Pendinginan - Jogging - Static	10 menit		- Joging keliling lapangan 1 putaran - Gerak static & PNF
5	Penutup - Evaluasi - Motivasi - Berdoa	5 menit		- Siswa membentuk lingkaran dan mendengarkan evaluasi, motivasi

Sesi 73

Cabang : Atletik Sasaran : Fun Game (lari dan lompat)
 Jumlah Siswa : 32 Peralatan/Perlengkapan : *cones, tali pramuka*
 Waktu : Menyesuaikan

No	Materi	Waktu	Metode	Kegiatan
1	Pembukaan: -Berdoa -Petunjuk pelaksanaan	5 menit		- Atlet dibariskan menjadi 2 shaf - Berdoa - Penjelasan tujuan latihan
2	Pemanasan: -jogging -dynamic straching	15 menit		- Jogging keliling lapangan sepakbola - Pemanasan umum dinamis low (jalan), medium (jogingg), high (speed)
3	Inti Fun game: a. Permainan lari kemudian melompati tali yang telah di siapkan. Lari dan lompat	45 menit	3 x 5 repetisi R: 3 menit I: 5 menit	- Siswa di bagi 2 kelompok - Penekanan pada <i>fun</i> siswa tanpa memikirkan teknik
4	Pendinginan - Jogging - Static	10 menit		- Joging keliling lapangan 1 putaran - Gerak static & PNF
5	Penutup - Evaluasi - Motivasi - Berdoa	5 menit		- Siswa membentuk lingkaran dan mendengarkan evaluasi, motivasi

Sesi 76

Cabang : Atletik Sasaran : Lari sprint (Variasi)
 Jumlah Siswa : 32 Peralatan/Perlengkapan : cones, stopwatch
 Waktu : Menyesuaikan

No	Materi	Waktu	Metode	Kegiatan
1	Pembukaan: -Berdoa -Petunjuk pelaksanaan	5 menit		- Atlet dibariskan menjadi 2 shaf - Berdoa - Penjelasan tujuan latihan
2	Pemanasan: -jogging -dynamic straching	15 menit		- Jogging keliling lapangan sepakbola - Pemanasan umum dinamis low (jalan), medium (jogingg), high (speed)
3	Inti Lari sprint variasi jarak: a. lari 20 meter b. lari 40 meter c. lari 60 meter d. lari 80 meter	45 menit	2 x 2 rrepitisi R: 3 menit I: 5 menit	- Siswa melakukan bersama dalam satu baris - Penekanan pada variasi lari sprint
4	Pendinginan - Jogging - Static	10 menit		- Joging keliling lapangan 1 putaran - Gerak static & PNF
5	Penutup - Evaluasi - Motivasi - Berdoa	5 menit		- Siswa membentuk lingkaran dan mendengarkan evaluasi, motivasi

Sesi 77

Cabang : Atletik Sasaran : Kombinasi lompat dan Daya tahan
 Jumlah Siswa : 32 Peralatan/Perlengkapan : *cones, stopwatch*
 Waktu : Menyesuaikan

No	Materi	Waktu	Metode	Kegiatan
1	Pembukaan: -Berdoa -Petunjuk pelaksanaan	5 menit		- Atlet dibariskan menjadi 2 shaf - Berdoa - Penjelasan tujuan latihan
2	Pemanasan: -jogging -dynamic straching	15 menit		- Jogging keliling lapangan sepakbola - Pemanasan umum dinamis low (jalan), medium (jogingg), high (speed)
3	Inti Kombinasi lompat dan daya tahan: a. lompat tali	45 menit	2 x 3 repitisi R: 3 menit I: 1 menit	- Siswa melakukan bersama dalam satu lingkaran dengan merentangkan kedua tangan untuk melakukan lompat tali - Penekanan pada kombinasi lompat dan daya tahan
4	Pendinginan - Jogging - Static	10 menit		- Joging keliling lapangan 1 putaran - Gerak static & PNF
5	Penutup - Evaluasi - Motivasi - Berdoa	5 menit		- Siswa membentuk lingkaran dan mendengarkan evaluasi, motivasi

Sesi 16

Cabang : Atletik Sasaran : Formula *Ones*
 Jumlah Siswa : 32 Peralatan/Perlengkapan : POA untuk formula 1
 Waktu : Menyesuaikan

No	Materi	Waktu	Metode	Kegiatan
1	Pembukaan: -Berdoa -Petunjuk pelaksanaan	5 menit		- Atlet dibariskan menjadi 2 shaf - Berdoa - Penjelasan tujuan latihan
2	Pemanasan: -jogging -dynamic straching	15 menit		- Jogging keliling lapangan sepakbola - Pemanasan umum dinamis low (jalan), medium (jogingg), high (speed)
3	Inti Formula <i>ones</i>	45 menit	2 x 3 repitisi R: 3 menit I: 5 menit	- Siswa melakukan dibagi menjadi 4 kelompok - Penekanan pada gerak formula 1
4	Pendinginan - Jogging - Static	10 menit		- Joging keliling lapangan 1 putaran - Gerak static & PNF
5	Penutup - Evaluasi - Motivasi - Berdoa	5 menit		- Siswa membentuk lingkaran dan mendengarkan evaluasi, motivasi

Lampiran 10. Data Pre-Post Test**Tabel 8
Data Pretest**

PRETEST PROGRAM LITERASI FISIK FORMULA 1			
NO	NAMA	L/P	FORMULA 1 (<i>second</i>)
1	Wilda Islamiyah	P	26
2	Revalina Nurul L	P	24
3	Muhammad Frizal M	L	22
4	Muhammad Nurhabib A	L	18
5	Nilam Adzkia L	P	19
6	Nabila Putri A	P	11
7	Muhammad Ilmi Khumaini R.N	L	27
8	Muhammad Alif Tri F	L	22
9	Maulida Kusuma A	P	21
10	Ridwan Suhandono	L	18
11	Tiara Amelia S	P	26
12	Zaki Kurniawan	L	18
13	Rivan Tridianto	L	17
14	Salsabila Nindita P.E	P	21
15	Farhan Fitra N	L	22
16	Ahmad Afrendi K	L	21
17	Hana Destyana P	P	20
18	Khusnaini Puji A	P	21
19	Ardan Suryansyah	L	18

20	Muhammad Nur Alfin	L	28
21	Kinanti Nazwa Alisa A	P	24
22	Alfa Hibatulloh	L	23
23	Rizky Aditya Kurniawan	L	19
24	Anisa Arum Salsabila	P	23
25	Alza Bintang S	L	34
26	Fajar Sodiq	L	21
27	Kirani Kamilia W.H	P	22
28	Alisya Cilmia H	P	20
29	Zakia Putra Ramadhan	L	21

Tabel 9
Data Post Test

POSTTEST PROGRAM LITERASI FISIK FORMULA 1			
NO	NAMA	L/P	FORMULA 1 (<i>second</i>)
1	Wilda Islamiyah	P	24
2	Revalina Nurul L	P	21
3	Muhammad Frizal M	L	19
4	Muhammad Nurhabib A	L	17
5	Nilam Adzkia L	P	17
6	Nabila Putri A	P	14
7	Muhammad Ilmi Khumaini R.N	L	20
8	Muhammad Alif Tri F	L	20
9	Maulida Kusuma A	P	21
10	Ridwan Suhandono	L	17
11	Tiara Amelia S	P	24
12	Zaki Kurniawan	L	14
13	Rivan Tridianto	L	15
14	Salsabila Nindita P.E	P	20
15	Farhan Fitra N	L	19
16	Ahmad Afrendi K	L	18
17	Hana Destyana P	P	20
18	Khusnaini Puji A	P	20
19	Ardan Suryansyah	L	16
20	Muhammad Nur Alfin	L	25
21	Kinanti Nazwa Alisa A	P	22
22	Alfa Hibatulloh	L	20
23	Rizky Aditya Kurniawan	L	17
24	Anisa Arum Salsabila	P	22
25	Alza Bintang S	L	29
26	Fajar Sodiq	L	19
27	Kirani Kamilia W.H	P	21
28	Alisya Cilmia H	P	20
29	Zakia Putra Ramadhan	L	18

Lampiran 11. Uji-T

Tabel 1. 1
Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	21,62	29	4,161	,773
	Posttest	19,62	29	3,299	,613

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	29	,913	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	2,000	1,773	,329	1,326	2,674	6,075	28	,000

Lampiran 12. Uji Normalitas

Tabel 1. 2
Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,153	29	,079	,935	29	,073
Posttest	,144	29	,129	,954	29	,230

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan





