

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS V MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 1
TULANG BAWANG LAMPUNG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Disusun oleh:
Annisa Rahman
NIM. 19604221011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS V MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 1
TULANG BAWANG LAMPUNG**

Oleh :

Annisa Rahman
NIM. 19604221011

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini sendiri demi mengetahui seberapa tinggi Tingkat Pemahaman Peserta Didik pada Mata Pelajaran PJOK Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data penelitian menggunakan metode survei dengan kuesioner. Populasi penelitian adalah 30 peserta didik kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung. Instrumen yang dipergunakan adalah tes pilihan ganda yang sebelumnya telah dilakukan validitas oleh ahli/*expert judgment*. Hasil tes pemahaman peserta didik kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung terhadap mata pelajaran PJOK dianalisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persentase tingkat pemahaman peserta didik kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada mata pelajaran PJOK dalam kriteria “sangat tinggi” 0,00%; “tinggi” 20,00%; “rendah” 73,33%; dan “sangat rendah” 6,67%, sehingga dapat disimpulkan bahwa 80% dari peserta didik kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Tulang Bawang Lampung masih relatif rendah.

Kata kunci : Pembelajaran, Tingkat Pemahaman, PJOK

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Rahman

NIM : 19604221011

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Siswa pada Marta Pelajaran

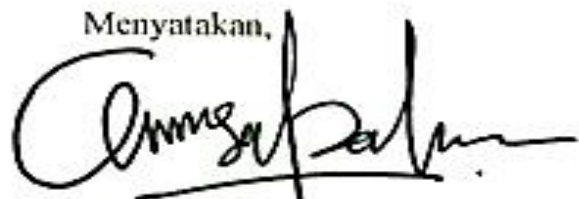
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V Madrasah

Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.

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

Yogyakarta, 02 Januari 2023

Menyatakan,



Annisa Rahman

NIM. 19604221011

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS V MADRASH IBTIDAIYAH NEGERI 1
TULANG BAWANG LAMPUNG**

Disusun oleh :

Annisa Rahman

NIM 19604221011

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

Yogyakarta, 02 Januari 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

NIP 197670701 199412 1 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing,



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

NIP. 197670701 199412 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS V MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 1
TULANG BAWANG LAMPUNG




Disusun oleh :

Annisa Rahman
NIM. 19604221011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal : 1 Februari 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		8/2-2023
Heri Yogo Prayadi, M.Or. Sekretaris Penguji		6/2-2023
Drs. R. Sunardianta, M.Kes. Penguji Utama		6/2023

Yogyakarta, 9 Februari 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. ~~Dr. Wawan~~ Sundawan Suherman, M. Ed.
NIP 1964070719881210019

MOTTO

“Awalilah seluruh kegiatan dengan mengucap lafaz Basmalah dan restu kedua orang tua”.

“Utlubul ilma minal mahdi ilal lahdi”

Artinnya : Tuntutlah ilmu dari buaian sampai ke liang lahat

(Ibnu Abd Bar)

“Allahumma yassir wala tu’assir” (Al-Bukhari dan Muslim)

PERSEMBAHAN

Karya ini peneliti sembahkan untuk Dengan ini saya persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang selalu ada di sekeliling saya, selama ini selalu memberikan dukungan bagi kelancaran Tugas Akhir Skripsi saya. Teruntuk Ayah Abdurrahman dan Bunda Mas Noni Johan terima kasih banyak atas do'a, motivasi, contoh, materi, pengorbanan, kasih sayang tak terhingga yang tak pernah berhenti dicurahkan dan berikan selama ini. Tak lupa pula adikku Annur Rahman terima kasih selalu bersedia membantu dikala diri ini membutuhkan pertolongan, memberi semangat dan do'a.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung” dengan baik dan teratur sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan dan kerjasama berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

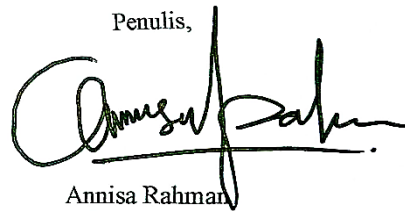
1. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi sekaligus Ketua Departemen PJSD karena telah meluangkan banyak waktu, memberi semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas pemberian kesempatan dalam menempuh S1.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Ibu Siti Suratminah, S.Ag., M.Pd. selaku Kepala Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Seluruh guru, staf dan siswa/i Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung yang telah memberikan ijin dan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Terima kasih Almh. Atu Hayani, Nyaik Farida, Panda Azim, Wak Mei, Alm. Opa Usman, Tut Emmi, Paktut Johnny, Yunda Yupinda, Batin Brilliana, seluruh keluarga besar dan sepupuku yang tidak bisa kusebut satu persatu terimakasih untuk do'a dan dukungannya.
7. Teman-teman PJSD angkatan 2019 yang telah memberikan motivasi, semangat.
8. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih dari sempurna oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk dunia pendidikan.

Yogyakarta, 02 Januari 2023

Penulis,



Annisa Rahman
NIM 19604221011

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Definisi Pemahaman	9
2. Tingkatan Taksonomi Bloom	10
B. Kajian Tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	11
1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	11
2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	12
3. Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	15
C. Kajian Penelitian yang Relevan	25
D. Kerangka Berpikir.....	28
BAB III PELAKSANAAN PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Definisi Operasional Variabel.....	30
E. Instrumen	32

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	37
G. Teknik Pengumpulan Data.....	40
H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Faktor permainan bola besar	44
2. Faktor permainan bola kecil.....	48
3. Faktor atletik	51
4. Faktor beladiri	55
5. Analisis Tingkat Kesukaran dan Daya Beda.....	58
B. Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi	63
C. Keterbatasan Penelitian.....	64
D. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Data hasil Penilaian Siswa Kelas V A Mata Pelajaran PJOK.....	6
Tabel 2. Kompetensi Inti.....	13
Tabel 3. Kompetensi Dasar	14
Tabel 4. Populasi siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang. 30	
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian	36
Tabel 6. Standar Kriteria Objek	41
Tabel 7 Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V pada Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.....	43
Tabel 8 Norma Penilaian Pengaruh Pembelajaran Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V terhadap Materi Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.....	43
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Besar	45
Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Permainan Bola Besar	45
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Besar terdiri Atas Sepakbola, Bola Voli, dan Bola Basket.....	46
Tabel 12. Persentase Butir Faktor Permainan Bola Besar	48
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Kecil	48
Tabel 14.. Norma Penilaian Faktor Permainan Bola Kecil	49
Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Kecil terdiri Atas Kasti dan Rounders	50
Tabel 16. Persentase Butir Faktor Permainan Bola Kecil.....	51
Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Atletik.....	52
Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Atletik	52
Tabel 19. Deskriptif Statistik Faktor Atletik terdiri Atas Lompat Jauh, dan lempar Roket.....	53
Tabel 20. Persentase Butir Faktor Atletik	54

Tabel 21. Deskriptif Statistik Faktor Beladiri	55
Tabel 22. Norma Penilaian Faktor Beladiri	56
Tabel 23. Persentase Butir Faktor Beladiri	57
Tabel 24. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran	58
Tabel 25. Hasil Analisis Daya Beda	58

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Hirarki ranah kognitif menurut Bloom.....	10
Gambar 2. Berlari dan Menendang Bola.....	15
Gambar 3. Menarik dan Meanghentikan Bola	16
Gambar 4. Menggiring Bola di tempat	17
Gambar 5. Menggiring Bola dengan Berjalan atau Berlari.....	18
Gambar 6. Kerangka Berpikir	28
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V pada Materi Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.....44
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung terhadap materi Permainan Bola Besar.....46
Gambar 9. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Besar terdiri Atas Sepakbola, Bola Voli, dan Bola Basket	47
Gambar 10. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Kecil.....	49
Gambar 11. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Kecil Kasti dan Rounders.....	50
Gambar 12. Diagram Batang Faktor Atletik	53
Gambar 13. Diagram Batang Faktor Atletik terdiri Atas Lompat Jauh, dan Lempar Roket.....	54
Gambar 14. Diagram Batang Faktor Beladiri	56

Gambar 15. Diagram Batang Kesimpulan Tingkat Pemahaman Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.....57

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan	69
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian.....	70
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	71
Lampiran 4. Hasil Penelitian	76
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	77
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	79
Lampiran 7. Dokumentasi	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan elemen penting untuk memajukan bangsa. Pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan generasi bangsa yang mampu mengembangkan potensi diri, berpikir kritis dan dinamis, bertanggung jawab, berakhlak mulia, beriman serta bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan juga dapat menghasilkan sumber daya yang kompeten dalam sikap, pengetahuan, dan kemampuan. Pendidikan merupakan wadah yang memfasilitasi peserta didik untuk menambah pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan di masa mendatang.

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 (ayat 1 dan 3), pendidikan pada dasarnya merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Sistem pendidikan nasional merupakan holistik komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani merupakan cara untuk memperoleh pengetahuan penelaahan yang terintegral antara jasmani, sosial, estetik serta intelektual, menggunakan istilah lain menggunakan pendidikan jasmani di sekolah hendaknya selain menumbuhkan jasmani yang sehat pembelajaran jasmani dapat pula

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang terintegrasi antara komponen fisik, sosial, estetika, dan rohani sehingga pendidikan jasmani di sekolah selain untuk menumbuhkan fisik yang sehat, juga dapat meningkatkan aspek afektif yang positif. Tujuan pendidikan jasmani dapat dicapai dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya di antaranya (1) kompetensi guru, (2) penguasaan bahan ajar, (3) motivasi dan sikap peserta didik, (4) kompetensi awal yang dimiliki siswa.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang didesain agar meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan olahraga merupakan disiplin ilmu yang didominasi praktik pada aktivitas fisik dan sedikit teori Suherman (2004: 23).

Pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada berkat perkembangan tubuh atau bingkai saja, definisi pendidikan jasmani tidak paling sederhana mengacu pada kepercayaan tradisional tentang hiburan fisik. Kita harus melihat periode waktu sekolah jasmani dalam mata pelajaran abstrak yang lebih luas dan ekstra, seperti sebuah metode untuk membentuk kebaikan pikiran dan juga tubuh. Pendidikan jasmani ini pula harus menyebabkan perkembangan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi semua komponen kehidupan sehari-hari siapa pun. Metode holistik tubuh-jiwa ini mencakup penekanan pada tiga nama domain pendidikan: psikomotorik, kognitif, dan afektif. melalui peminjaman Ungkapan Robert Gensemer, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai prosedur menumbuhkan "tubuh sejati untuk menampung pikiran atau jiwa". Artinya, dalam tubuh yang baik

‘diharapkan’ pula terdapat jiwa yang sehat,, selaras dengan pepatah Romawi kuno:
Men Sana in Corpore Sano.

Pada kurikulum 2013 (K13) pendidikan olahraga di jenjang pendidikan dasar termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK). Pendidik berperan sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran yang menerangkan konsep dan memberikan contoh seperti pada pembelajaran berbasis teknik.

Press Release Nomor 137/sipres/A6/VI/2020 tentang Pelaksanaan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran dan Tahun Ajaran Baru pada Masa Pandemi Virus Corona (COVID-19), salah satu poin penting adalah pelaksanaan pembelajaran tatap muka dapat dilaksanakan di *zona* hijau dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Hal tersebut membuat beberapa wilayah di Indonesia yang masuk kategori *zona* hijau melaksanakan kegiatan pembelajaran secara tatap muka. Salah satu daerah yang melakukan kegiatan pembelajaran tatap muka adalah Kabupaten Tulang Bawang Lampung. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada satuan pendidikan di tingkat PAUD, SD, SMP dan SMA mulai menggunakan metode Pembelajaran Tatap Muka (PTM). Pembelajaran Tatap Muka adalah pembelajaran klasikal dimana guru dan peserta didik bertemu langsung secara tatap muka dalam satu ruang atau forum di tempat yang sama.

Berdasarkan survei pra-penelitian yang dilakukan peneliti, sebagian besar guru di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung sudah mulai menggunakan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM-T). Dengan cara ini setiap

kelas dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari satu kelompok di sesi pertama dan dua kelompok di sesi berikutnya, dengan total waktu kegiatan belajar mengajar setiap kelompok selama 4 jam mata pelajaran dengan durasi 45 menit permata pelajaran. Tantangan yang muncul pada PTM-T adalah guru dianjurkan untuk kreatif dan inovatif dalam mengembangkan model dan metode pembelajaran dalam waktu singkat. Pembelajaran yang kreatif dan inovatif sangat dibutuhkan oleh siswa agar dapat memahami materi yang diajarkan dan tidak mudah merasa bosan ketika proses belajar mengajar berlangsung di masa endemik seperti ini.

Adaptasi yang baik terhadap perubahan ini tentunya dibutuhkan baik dari guru maupun peserta didik. Peserta didik pada jenjang sekolah dasar cenderung aktif dalam beraktivitas sehingga penyampaian materi ajar yang efektif, efisien, dan menyenangkan diperlukan. Mengingat setiap peserta didik memiliki tingkat kecepatan yang bervariasi dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya pembelajaran Penjas. Sehingga kemampuan peserta didik harus dapat diukur secara menyeluruh. Hal ini karena pembelajaran PJOK tidak hanya sebatas penguasaan teori, namun peserta didik juga harus mampu mempraktikkan teknik-teknik secara benar.

Masalah tersebut yang melatar-belakangi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai tingkat pemahaman peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung yang diberikan melalui mekanisme PTM-T pada masa endemik COVID-19. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai evaluasi pada proses PTM-T.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada tanggal 14 November 2022, diketahui bahwa pihak sekolah khususnya guru PJOK di sekolah tersebut berusaha mencari teknik pembelajaran PJOK yang tepat bagi peserta didik dalam melaksanakan PTM-T, mengingat waktu pembelajaran yang begitu singkat. Upaya yang dilakukan guru di antaranya: 1) menerapkan berbagai metode pembelajaran seperti ceramah, diskusi, dan metode permainan taktis, 2) memberikan penjelasan dan contoh dalam pembelajaran yang mudah dipahami oleh peserta didik seperti memilih kata yang mudah dipahami dan memberikan contoh gerakan secara langsung maupun dengan alat bantu ajar seperti gambar.

Upaya tersebut belum mampu meningkatkan pemahaman peserta didik pada mata pelajaran PJOK secara signifikan. Hal ini teramati selama proses pembelajaran PJOK di antaranya; 1) Sebagian besar peserta didik lebih tertarik untuk bercanda dengan teman-temannya daripada memperhatikan penjelasan dari guru, 2) Saat guru mengajukan pertanyaan bagi peserta didik, hanya sedikit peserta didik yang antusias merespon, 3) Sebagian besar peserta didik tidak melakukan permainan fisik yang diinstruksikan, 4) rendahnya partisipasi peserta didik dalam diskusi materi di kelas.

Hasil penilaian peserta didik kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung terhadap mata pelajaran PJOK yang dilakukan saat PTM-T oleh guru PJOK adalah sebagai berikut;

Tabel 1. Data hasil Penilaian Peserta Didik Kelas V A Mata Pelajaran PJOK.

No	Kriteria	Jumlah nilai	Jumlah siswa	Presentase (%)
1.	Sangat Tinggi	$3,33 < \text{Nilai} \leq 4,00$	8	26,67
2.	Tinggi	$2,33 < \text{Nilai} \leq 3,33$	4	13,33
3.	Rendah	$1,33 < \text{Nilai} \leq 2,33$	10	33,33
4.	Sangat Rendah	$\text{Nilai} \leq 1,33$	8	26,67
Jumlah			30	100

Sumber : Guru Bidang Studi PJOK

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Perlunya adaptasi yang baik dari guru maupun peserta didik di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung dalam pelaksanaan PTM-T.
2. Pelaksanaan pembelajaran PJOK di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung masih belum maksimal.
3. Belum diketahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi PJOK secara PTM-T di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti memberikan batasan masalah pada penelitian ini pada masalah ketiga yaitu untuk mengetahui “Tingkat pemahaman peserta didik kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan saat PTM-T”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan saat Pembelajaran Tatap Muka Terbatas?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi seluruh unsur atau faktor penyelenggara pendidikan.
 - b. Penelitian ini dapat dipergunakan menjadi literatur dalam dalam studi yang relevan pada masa yang akan mendatang.
 - c. Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai masukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi PJOK yang dilakukan secara tatap muka terbatas di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan peneliti dalam menggunakan atau menerapkan teori-teori yang diperoleh selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan dan mendorong peneliti untuk belajar mengenali, memahami, mengetahui, menganalisis, dan memecahkan suatu persoalan yang rumit.
- b. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kemampuan peserta didik saat PTM-T.
- c. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman pada mata pelajaran PJOK saat PTM-T.
- d. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk mengetahui tentang tingkat pemahaman peserta didik dan memberikan solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

BAB II

Kajian Pustaka

A. Kajian Teori

1. Definisi pemahaman

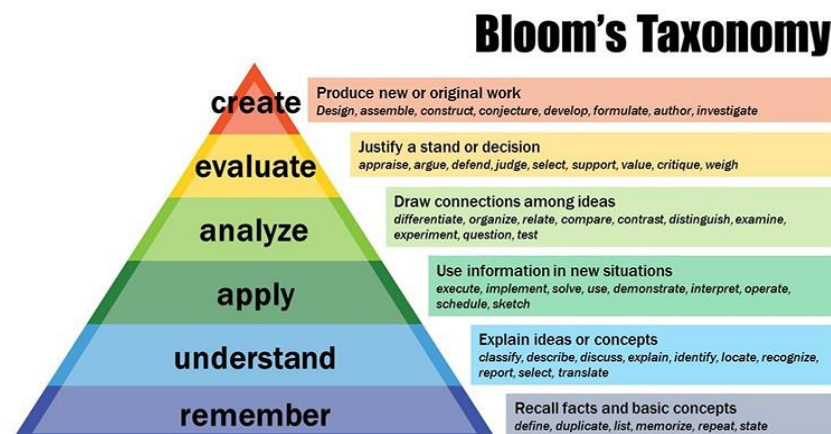
Menurut kamus Bahasa Indonesia pemahaman berasal dari kata “paham” atau “mengerti” mengenai apa yang akan dilakukan, sedangkan pemahaman adalah proses memahami suatu informasi sehingga tahu bagaimana akan bertindak. Pemahaman termasuk dalam aspek kognitif yang diperoleh melalui penginderaan terhadap suatu objek. Sudijono (2011: 50) menyatakan bahwa pemahaman merupakan suatu proses yang didahului dengan penerimaan rangsang oleh alat indra, kemudian diolah dengan konsep dan pengetahuan hingga menjadi suatu pola yang logis yang mudah dipahami.

Pada proses pembelajaran, pemahaman termasuk dalam tahapan berpikir pada tingkatan yang rendah. Pemahaman merupakan suatu cara atau kemampuan seseorang untuk menelaah, memaknai, dan menyimpulkan, kemudian mengingat untuk menambah pengetahuan (Iswanto & Rizanul, 2018). Sedangkan memahami yaitu kemampuan memahami instruksi, menggambarkan, membuktikan, menjelaskan, menguraikan, mengartikan makna atau konsep yang telah disampaikan secara lisan, tulis, maupun grafis (Utari, 2013). Oleh karena itu, pemahaman mengenai materi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi penting untuk mencapai Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) yang merupakan parameter ketercapaian kompetensi dasar.

Maka dari itu dapat dikatakan bahwa seseorang memahami sesuatu apabila ia mampu memaknai, menjelaskan, menyimpulkan, dan memberikan contoh mengenai apa yang dipelajari dengan masalah yang terjadi di sekitar sehingga nantinya peserta didik dapat dikatakan memahami suatu konsep dengan baik melalui fakta-fakta yang diperoleh sesuai dengan penjelasan yang telah diterima.

2. Tingkatan Taksonomi Bloom

Salah satu tujuan primer dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah merupakan aspek kognitif. Aspek kognitif berdasarkan Bloom ialah salah satu tujuan primer yang hendak dicapai atas suatu proses pembelajaran. Aspek kognitif secara teoritis digambarkan mempunyai tingkat kompleksitas yang beragam dalam bentuk hierarki. Taksonomi ini menunjukkan tahapan hierarki yang disesuaikan dengan tingkat pengetahuan dan perkembangan peserta didik yang bersifat realistik. Pada gambar di bawah ini disajikan hierarki aspek kognitif menurut Bloom (Siyamta, 2013: 9).



Gambar 1. Hirarki Ranah Kognitif Menurut Bloom.
Sumber : Siyamta (2013: 9)

Gambar 1 merupakan hierarki aspek kognitif terbaru, dimana tiga tingkatan pertama (terbawah) ialah *Lower Order Thinking Skills*, sedangkan tiga tingkatan

berikutnya ialah *Higher Order Thinking Skill* (Utari, 2013, p.3). *Higher Order Thinking Skill* merupakan tingkatan lanjut dari *lower order thinking* atau dapat dikatakan sebelum seseorang mampu berpikir pada tiga tingkatan di atas, ia harus melalui tiga tingkatan di bawahnya.

B. Kajian Tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

1. Pengertian Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses belajar mengajar yang lebih banyak menggunakan aspek psikomotor peserta didik, akan tetapi agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai maka dalam proses pembelajarannya tidak bisa mengenyampingkan aspek lainnya seperti aspek kognitif dan afektif, dan harus saling berkaitan. Di sisi lain, PJOK ialah suatu proses pembelajaran melalui kegiatan jasmani, yang didesain dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan, pembentukan karakter dan nilai positif bagi peserta didik dalam upaya mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan pendapat Rosdiani (2015:1) Pendidikan jasmani artinya proses pembelajaran dengan memberikan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa kegiatan jasmani, bermain, dan olahraga yang dirancang secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, berpikir, emotional, sosial, dan moral. Selain itu, pendapat lain menyatakan bahwa pendidikan jasmani ialah proses belajar melalui gerakan. Karakteristik pendidikan jasmani yaitu proses pembelajaran dengan memberikan pengalaman gerak agar

nantinya mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga

Bahan ajar PJOK pada kurikulum 2013 adalah (1) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (2) aktivitas pengembang, (3) aktivitas senam, (4) aktivitas ritmik, (5) aktivitas akuatik, dan (6) aktivitas kesehatan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian dari integrasi sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan pola hidup sehat yang seimbang, serta penalaran dan perilaku moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Depdiknas, 2008:4).

2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) Kompetensi perilaku spiritual, (2) Sikap sosial, (3) Pengetahuan, dan (4) Keterampilan. Kompetensi yang tertulis diatas dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler. Rumusan Kompetensi Perilaku Spiritual, yaitu “Menerima, menjalankan, serta menghargai ajaran kepercayaan yang dianutnya”. Adapun rumusan kompetensi sikap sosial, yaitu “Memperlihatkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, serta percaya diri ketika berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangganya serta cinta tanah air”. Kedua kompetensi dapat diperoleh melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*), yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran serta kebutuhan serta kondisi peserta didik.

Penumbuhan serta pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung dan dapat pula dipergunakan sebagai pertimbangan guru ketika mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan dirumuskan sebagai berikut

Tabel 2. Kompetensi Inti PJOK pada Kurikulum 2013

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Sumber: PERMENDIKBUD No 37 Tahun 2018.

Tabel 3. Kompetensi Dasar PJOK pada Kurikulum 2013

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.1 Menentukan pokok pikiran dalam teks lisan dan tulis	4.1 Menyajikan hasil identifikasi pokok pikiran dalam teks tulis dan lisan secara lisan, tulis, dan visual
3.2 Mengklasifikasi informasi yang didapat dari buku ke dalam aspek: apa, di mana, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana	4.2 Menyajikan hasil klasifikasi informasi yang didapat dari buku yang dikelompokkan dalam aspek: apa, di mana, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana menggunakan kosakata baku.
3.3 Meringkas teks penjelasan (eksplanasi) dari media cetak atau elektronik	4.3 Menyajikan ringkasan teks penjelasan (eksplanasi) dari media cetak atau elektronik dengan menggunakan kosakata baku dan kalimat efektif secara lisan, tulis, dan visual
3.4 Menganalisis informasi yang disampaikan paparan iklan dari media cetak atau elektronik	4.4 Memeragakan kembali informasi yang disampaikan paparan iklan dari media cetak atau elektronik dengan bantuan lisan, tulis, dan visual
3.5 Menggali informasi penting dari teks narasi sejarah yang disajikan secara lisan dan tulis menggunakan aspek: apa, di mana, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana	4.5 Memaparkan informasi penting dari teks narasi sejarah menggunakan aspek: apa, di mana, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana serta kosakata baku dan kalimat efektif
3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan	4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri
3.7 Menguraikan konsep-konsep yang saling berkaitan pada teks nonfiksi	4.7 Menyajikan konsep-konsep yang saling berkaitan pada teks nonfiksi ke dalam tulisan dengan bahasa sendiri
3.8 Menguraikan urutan peristiwa atau tindakan yang terdapat pada teks nonfiksi	4.8 Menyajikan kembali peristiwa atau tindakan dengan memperhatikan latar cerita yang terdapat pada teks fiksi
3.9 Mencermati penggunaan kalimat efektif dan ejaan dalam surat undangan (ulang tahun, kegiatan sekolah, kenaikan kelas, dll.)	4.9 Membuat surat undangan (ulang tahun, kegiatan sekolah, kenaikan kelas, dll.) dengan kalimat efektif dan memperhatikan penggunaan ejaan.

Sumber: PERMENDIKBUD No 37 Tahun 2018.

3. Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam penelitian ini mencakup permainan bola besar (sepak bola, bola voli, dan bola basket), permainan bola kecil (kasti dan rounders), atletik (jalan, lari, lompat jauh, dan lempar roket), serta bela diri (pencak silat). Lebih lanjut dikaji sebagai berikut :

a. Kombinasi Gerak Dasar Permainan Bola Besar

1) Kombinasi gerak dalam permainan sepak bola

Sepak bola ialah permainan beregu, dimana masing-masing regu terdiri dari sepuluh orang pemain dan satu penjaga gawang. Seluruh pemain dapat menggunakan kaki untuk menendang bola kecuali penjaga gawang yang hanya diperbolehkan menggunakan tangan di wilayahnya.

a) Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menendang Bola

Menendang bola adalah kombinasi gerak lokomotor serta manipulatif yang hendaklah dikuasai pemain. Gerak lokomotor ditunjukkan ketika berlari ke arah bola. Gerak manipulatif ditunjukkan ketika menendang bola. Sehingga cara melakukannya seperti berikut ini.



Gambar 2. Berlari dan Menendang Bola.
Sumber : Simamora, Berton Supriadi. (2019).

- Berlarilah menuju bola.

- Letakkan kaki tumpu berada di belakang bola serta kaki di ayun Ketika berada di samping bola.
- Ayunkan kaki dari belakang ke depan.
- Perkenaan dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ataupun punggung kaki.
- Rentangkan lengan guna menjaga keseimbangan ketika mengayun.
 - Lakukan gerak lanjut seraya mengikuti gerakan arah bola.
 - Pandangan ke arah bola yang ditendang.

b) Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menghentikan Bola.

Salah satu cara untuk menghentikan bola yaitu dengan cara menarik kaki dan juga menghentikan bola. Cara melakukannya seperti berikut.

- Berdiri siap menerima bola.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Sambut bola kemudian tarik ke belakang memakai salah satu kaki dan kaki yang lainnya sebagai kaki tumpu.
- Lakukan gerakan dengan selembut mungkin yang dapat mengurangi pantulan bola.
- Ayunkan lengan agar menjaga keseimbangan



Gambar 3. Menarik dan Menghentikan Bola
Sumber : Simamora, Berton Supriadi. (2019).

2. Kombinasi gerak dalam permainan bola basket

Permainan bola basket atau yang acapkali disebut juga dengan olahraga berkelompok adalah salah satu cabang olahraga bola yang dalam permainannya diperankan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas 5 pemain. Jadi, dalam permainan ini dibutuhkan 10 orang pemain untuk memainkan permainan bola basket.

Kombinasi gerak nonlokomotor, lokomotor dan manipulatif dalam gerakan menggiring bola.

1) Menggiring bola di tempat



Gambar 4. Menggiring Bola di Tempat.
Sumber : Simamora, Berton Supriadi. (2019).

Menggiring bola di tempat dilakukan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Ketika bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola serta mengikuti arah bola. Tekanlah bola sewaktu mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Sikap awal sama seperti menangkap atau menerima bola. Kemudian lengan bagian atas tegak lurus dengan lantai, lengan bawah sejajar dengan lantai, pergelangan tangan lemas atau tidak kaku. Cara mendorong bola dipantul-pantulkan di depan, samping kiri, dan samping kanan dengan jan-jari tangan terbuka (bukan dipukul-pukul). Pandangan ke bola lalu akhirnya ke segala arah.

2) Menggiring bola dengan berjalan atau berlari

Menggiring bola basket dapat pula dilakukan sambil berjalan. Cara melakukannya sama seperti dengan cara memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sembari berjalan ke berbagai arah. Gerakan dapat kamu lanjutkan dengan cara berlari. Hanya pantulan bolanya seirama dengan kecepatan lari, penguasaan bola selalu pada jarak yang bisa dikuasai.



Gambar 5. Menggiring Bola dengan Berjalan atau Berlari.
Sumber : Simamora, Berton Supriadi. (2019).

b. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil (Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan *Rounders*).

Permainan *rounders* membutuhkan koordinasi, reaksi cepat, dan penguasaan teknik melempar serta menangkap bola. Gerak dasar pada permainan *rounders* tidak jauh berbeda dengan gerak dasar dalam permainan kasti.

1. Melempar bola

Gerak dasar melempar bola pada permainan *rounders* sebagai berikut.

- a. Melempar bola yaitu dengan menarik lengan, cara melakukannya seperti berikut.

- 1) Posisi awal berdiri yaitu dengan sikap melangkah.
 - 2) Tarik tangan yang akan digunakan untuk melempar ke belakang.
 - 3) Lemparkan bola ke depan dengan mengayunkan tangan melewati atas kepala.
 - 4) Ketika bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan.
- b. Melempar bola bawah dengan meluruskan lengan, cara melakukannya seperti berikut ini.
- 1) Posisi badan sedikit membungkuk serta kedua kaki sedikit ditekuk
 - 2) Ayunan tangan dilakukan dari samping atas ke depan bawah.
 - 3) Gerakan melempar bola bawah ini disertai lecutan tangan.

2. Kombinasi menangkap bola

Melempar bola ke bawah dengan meluruskan lengan, cara melakukannya seperti berikut ini.

a. Kombinasi menjulurkan lengan dan menangkap bola atas.

Cara melakukannya seperti berikut ini.

- 1) Posisi salah satu kaki berada di depan dan satunya berada di belakang.
- 2) Pandangan lurus ke arah datangnya bola.
- 3) Kedua tangan membentuk seperti corong.
- 4) Kemudian bergerak ke arah datangnya bola dan tangkap bola.
- 5) Ketika bola sampai di tangan, segera menutup kedua tangan lalu melakukan gerakan lanjutan menarik tangan sedikit ke arah dada agar tidak terjadi benturan yang keras antara bola dengan tangan.

b. Kombinasi berjongkok dan menangkap bola menyusur.

Cara melakukannya seperti berikut ini.

- 1) Awalan jongkok di ikuti salah satu kaki di depan.
- 2) Pandangan mata ke arah datangnya bola.
- 3) Kedua telapak tangan membuka dengan posisi berada di atas tanah.
- 4) Saat bola sampai tepat di telapak tangan segeralah menutupnya dan siap untuk melakukan gerakan selanjutnya.

3. Memukul bola

Cara melakukannya seperti berikut ini.

- a. Berdiri dengan posisi badan menyamping dari arah datangnya
- b. Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
- c. Telapak kaki sejajar dengan lutut sedikit ditekuk.
- d. Badan sedikit di condong ke depan.
- e. Kayu pemukul dipegang dengan erat menggunakan kedua tangan dan berada tepat di samping telinga.
- f. Pandangan mata lurus ke arah datangnya bola atau lemparan.

c. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, Lempar (Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lempar pada Lempar Roket).

Roket ialah merupakan alat berbentuk menyerupai rudal terbuat dari pipa paralon ataupun bekas botol air mineral. Panjang roket sekitar 30-50 cm. Lempar roket ialah merupakan modifikasi dari lempar lembing. Permainan ini dapat melatih kekuatan serta kecepatan gerak lengan. Kamu juga dapat menambah rasa percaya diri dengan bermain lempar roket.

1) Kombinasi Jalan dan Lari pada Gerakan Awalan Lempar Roket.

Lari ialah merupakan gerak awalan pada lempar roket. Lari awalan dilakukan untuk mengumpulkan energi dan tenaga sebelum melepaskan roket.

2) Kombinasi Lari dan Lempar pada Tolakan Sebelum Melempar.

Cara melakukannya seperti berikut ini.

- a. Pegang roket dengan menggunakan salah satu tangan.
- b. Larilah hingga batas yang telah ditentukan.
- c. Lakukan lemparan dengan bertumpu pada salah satu kaki kemudian lecutkan roket ke atas depan.
- d. Saat roket terlepas pandangan ke arah roket lalu langkahkan kaki yang satunya sebagai gerak lanjut.

Beberapa aspek yang perlu diperhatikan setelah melakukan lemparan sebagai berikut.

- 1) Pindahkan berat badan dari belakang ke depan.
- 2) Pindahkan kaki kanan ke depan. Posisikan kaki agar berada tepat di belakang garis batas lemparan.

d. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Beladiri Pencak Silat

Variasi gerak nonlokomotor dalam pencak silat memiliki banyak manfaat yang akan kamu peroleh apabila dilakukan dengan tekun berlatih pencak silat. Misalnya, kamu akan mempunyai jasmani serta rohani yang sehat.

a) Variasi Sikap Tegak

Sikap tegap ialah berdiri tegap dengan tumit rapat, telapak kaki membentuk sudut 90 derajat, dan pandangan ke arah depan. Sikap tegap ada empat macam, yaitu sebagai berikut.

1. Sikap tegap 1

Cara melakukan sikap tegap 1 yaitu dengan berdiri tegap dengan kedua lengan lurus disamping kemudian pandangan lurus ke depan.

2. Sikap tegap 2

Cara melakukan sikap tegap 2 yaitu dengan berdiri tegap dengan kedua tangan mengepal di pinggang diikuti dengan pandangan lurus ke depan.

3. Sikap tegap 3

Cara melakukan sikap tegap 3 ialah berdiri tegap dengan kedua tangan mengepal di depan dada lalu pandangan lurus ke depan.

4. Sikap tegap 4

Cara melakukan sikap tegap 4 ialah dengan berdiri tegap kedua tangan disilangkan di depan dada lalu pandangan lurus ke depan.

b) Variasi Gerak Nonlokomotor Tendangan.

Selain pukulan, dalam pencak silat juga dikenal tendangan. Tendangan merupakan serangan kaki pencak silat. Berikut beberapa tendangan pencak silat.

1. Tendangan lurus

Tendangan lurus pencak silat berikut ini yang merupakan tendangan dengan lintasan lurus ke depan. Sasaran tendangan lurus ialah perut lawan. Sehingga dapat mengkombinasikan tendangan ini dengan kombinasi lompatan.

2. Tendangan belakang

Tendangan belakang ialah bentuk tendangan yang dilakukan dengan terlebih dahulu memutar tubuh serta sikap tubuh membelakangi lawan. Perkenaan ketika melakukan tendangan belakang ialah bagian telapak kaki atau tumit.

3. Tendangan jejang

Tendangan jejang merupakan bentuk tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh tegak serta lintasan lurus ke depan. Perkenaan ketika melakukan tendangan jejang ialah bagian tumit sebatas tendangan jejang hampir sama seperti tendangan depan, tetapi memiliki perbedaan ketika akan melakukannya. Jika tendangan depan dilakukan dengan melecutkan tungkai ke depan (seperti gerakan menusuk), Sedangkan, tendangan jejang dilakukan dengan terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi mungkin, kemudian dilanjutkan mendorong tungkai ke depan sasaran.

4. Tendangan "T"

Tendangan "T" adalah bentuk tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Perkenaan ketika melakukan tendangan T ialah sisi bagian tajam telapak kaki, telapak kaki, dan turit.

c) Variasi Gerak Lokomotor dalam Pencak Silat

Dalam pencak silat, variasi gerak lokomotor menunjukkan perpindahan dari satu tempat ke tempat lainnya. Sebagai contoh pola gerak langkah yang menggambarkan perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lainnya (lokomotor).

Variasi Gerak Lokomotor Pola Gerak Langkah.

Gerak langkah pada pencak silat dibagi berdasarkan arah dan pola langkah.

Gerak langkah yang telah dilakukan termasuk gerak langkah berdasarkan arah.

1. Langkah lurus

Penerapan pola langkah lurus diawali dengan sikap kuda-kuda (nonlokomotor). Sikap kuda-kuda yang biasanya digunakan, yaitu sikap kuda-kuda tengah dan kuda-kuda depan

2. Langkah berkelok-kelok

3. Langkah huruf U

4. Pola langkah huruf U atau ladam dilakukan dengan membentuk huruf U

5. Langkah segitiga

6. Langkah segi empat

7. Langkah huruf S

C. Kajian penelitian yang relevan

Penelitian lainnya yang juga bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik pada mata pelajaran PJOK pada jenjang sekolah dan lokasi penelitian yang berbeda di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Shela Dian Wulandari dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas III terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara Daring di Sekolah Dasar Negeri Se-kecamatan Patuk Kabupaten Gunungkidul”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas III terhadap materi PJOK secara daring di SD Negeri se-kecamatan Patuk Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini

menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan total populasi penelitian sebanyak 117 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas III pada materi PJOK di SD Negeri se-kecamatan Patuk Kabupaten Gunungkidul yang termasuk dalam kategori “sangat tinggi”, “tinggi”, “sedang”, “rendah”, dan “sangat rendah” dengan persentase secara berurutan yaitu 71,80%, 17,10%, 6,90%, 4,20%, dan 0%. Berdasarkan nilai rata-rata peserta didik sebesar 87,56 sehingga termasuk dalam kategori “sangat tinggi”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Estu Kakung dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta Aktivitas Pengembangan secara Daring di SMA Negeri 1 Pundong”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas X pada mata pelajaran PJOK dan pengembangannya secara daring di SMA Negeri 1 Pundong. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan total populasi penelitian sebanyak 73 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas X pada mata pelajaran PJOK dan aktivitas pengembangannya secara daring di SMA Negeri 1 Pundong yang termasuk dalam kategori “sangat rendah”, “rendah”, “tinggi”, dan “sangat tinggi” dengan persentase secara berurutan yaitu 1,37%, 19,18%, 71,23% , dan 8,22%. Berdasarkan nilai rata-rata peserta didik sebesar 60,00 sehingga termasuk dalam kategori “tinggi”.

3. Penelitian yang dilakukan Fitri Himalaya, Akhmad Dimiyati, dan Irfan Zinat Achmad dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang“. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan jumlah populasi penelitian sebanyak 92 peserta didik. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik pada materi atletik nomor lari kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang berada pada kategori “sangat baik”, “baik”, “cukup”, “kurang”, dan “buruk” dengan persentase secara berurutan yaitu 0%, 35%, 36%, 20%, dan 9%. Berdasarkan nilai rata-rata peserta didik sebesar 19,48 sehingga termasuk dalam kategori “cukup”.
4. Penelitian yang dilakukan Agil Putra Gunawan, Irfan Zinat Achmad, dan Citra Resita dengan judul “Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas X SMKN 8 Kota Bekasi”. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan jumlah populasi penelitian yang digunakan yaitu sebanyak 120 peserta didik. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman aktivitas renang peserta didik kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi berada pada kategori “sangat baik”, “baik”, “cukup baik”, “kurang baik”, dan “sangat tidak baik” dengan persentase secara berurutan yaitu 4%, 33% , 31%, 27%, dan 5%. Berdasarkan nilai rata-rata peserta didik sebesar 12,66 dari 18 butir soal.

D. Kerangka berpikir

Bagan kerangka berpikir dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 6. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dipergunakan untuk mendeskripsikan data yang sudah terakumulasi sesuai fakta. Pendekatan metode yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu survei (Sugiyono, 2017: 147). Survei merupakan suatu prosedur ataupun rancangan kajian penelitian yang lazim dipergunakan untuk pengumpulan data atau rangkaian arsip yang masif, luas, dan banyak (Arikunto, 2006: 152).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen dalam bentuk kuesioner berisi tes materi PJOK kelas V. Hasil tes dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Kemudian diolah dalam bentuk persentase untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi PJOK di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada saat Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM-T).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 14 – 19 November 2022 di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung yang berlokasi di Jalan Cokro Aminoto No. 300, Menggala Kota, Kecamatan Menggala, Kabupaten Tulang Bawang, Provinsi Lampung.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian menurut Sugiyono (2017:80) adalah lingkup penelitian yang meliputi objek, subyek, dan hal yang berkaitan dengan penelitian seperti kualitas dan karakteristik tertentu, dipergunakan oleh peneliti untuk diamati dan disimpulkan. Populasi penelitian ini ialah peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung yang diterangkan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Populasi peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang.

No	Kelas V (Gender)	Jumlah
1.	Laki-laki	16
2.	Perempuan	14
Total jumlah peserta didik		30

2. Sampel

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016: 81) sampel merupakan sebagian jumlah dengan karakteristik tertentu dari populasi penelitian. Sampel bersifat homogen atau seluruh sampel mempunyai peluang yang sama. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Berdasarkan pendapat Suwartono (2014:189) dalam memilih atau menentukan pengambilan sampel ialah jika kurang dari 100 lebih baik diambil seluruhnya, sedangkan jikalau lebih dari 100 maka diambil 20% sebagai sampel, dicermati dari:

- a. Kapasitas peneliti ditinjau dari waktu, tenaga, serta dana.

- b. Luasnya sempit wilayah pengamatan berasal dari setiap subjek, sebab hal ini menyangkut banyak sedikitnya dana yang dimiliki.
- c. Besar kecilnya resiko yang akan ditanggung oleh peneliti ketika peneliti yang resikonya besar, tentu saja jika polanya besar konsekuensinya tentu akan lebih baik.

Dalam pengambilan sampel ini maka akan dilihat menggunakan persentase 100% dari jumlah keseluruhan populasi 30 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel-variabel dalam penelitian perlu diketahui nantinya akan mencapai tujuan penelitian yang akan akan dilaksanakan. Arikunto (2013:161) menjelaskan bahwa variabel ialah objek penelitian atau apa yang akan menjadi titik pengamatan dari suatu penelitian. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung” dengan pengertian bahwa taraf kemampuan seseorang yang mampu memahami tentang suatu konsep, gagasan serta fakta yang diketahuinya. Gambaran tentang unsur-unsur kemampuan pemahaman 30 peserta didik ketika pembelajaran tatap muka terbatas PJOK yang dimaksud merupakan skor yang diperoleh peserta didik ketika menjawab kuesioner yang berisi pernyataan perihal materi PJOK yang terdapat penjelasan tentang perihal materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2010: 89), menyatakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang dipergunakan oleh seorang peneliti ketika mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih praktis serta hasilnya lebih baik. Dalam penelitian ini tes yang dipergunakan ialah tes pilihan ganda. Mahmud (2011: 185-186) menyatakan bahwa “tes” merupakan rangkaian pertanyaan yang dipergunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau talenta yang dimiliki oleh setiap individu ataupun kelompok. Tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul informasi suatu data pada penelitian ialah sebagai berikut:

- a) Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat mendeskripsikan keadaan yang sebenarnya tentang taraf kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun kemampuan bakat atau keterampilan.
- b) Cocok, yaitu perangkat atau alat yang dipergunakan, sinkron dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis pada rangka untuk menjawab persoalan penelitian.
- c) Valid, yaitu mempunyai derajat keselarasan atau kesesuaian, khususnya isi serta kontraknya, menggunakan kemampuan suatu kelompok yang nantinya akan diukur kemudian.
- d) Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh berasal dari hasil tes yang memakai alat tersebut.

Arikunto (2010: 167) memaparkan langkah-langkah dalam penyusunan suatu tes, urutan langkah-langkahnya ialah sebagai berikut:

- a) Menentukan apa tujuan mengadakan tes.
- b) Mengadakan limitasi atau batasan terhadap bahan yang nantinya akan dijadikan tes.
- c) Merumuskan tujuan instruksional spesifik dari tiap bagian bahan.
- d) Mengurutkan seluruh indikator dalam tabel panduan yang memuat aspek tingkah laku yang terkandung di dalam indikator itu.
- e) Menyusun tabel spesifikasi yang memuat prinsip pokok materi.
- f) Menuliskan butir-butir soal, berdasarkan atas indikator-indikator yang telah dituliskan pada tabel indikator serta aspek tingkah laku yang dicakup.

Mekanisme pengembangan instrumen yang dikemukakan oleh Mardapi, (2008:88). Teknik tersebut terdiri dari Sembilan langkah yaitu:

- 1) Menyusun spesifikasi tes

Penyusunan spesifikasi tes mencakup kegiatan seperti kegiatan-kegiatan antara seperti berikut ini:

- a. Menentukan tujuan tes

Dalam penelitian ini tujuan tes yaitu untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi pendidikan jasmani olahraga, dan Kesehatan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.

b. Menyusun kisi-kisi.

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

c. Menentukan bentuk tes

Mardapi (2008: 91), menyatakan bahwa pemilihan bentuk tes yang akurat ditentukan oleh tujuan dari tes tersebut, banyaknya jumlah peserta tes, waktu yang harus dimiliki untuk melaksanakan tes, waktu yang tersedia untuk memeriksa tes, cakupan materi tes, dan karakteristik yang akan diujikan. Bentuk tes objektif pilihan ganda sangat sempurna dipergunakan bila jumlah peserta tes banyak, Ketika waktu koreksi singkat, serta cakupan materi yang diujikan banyak. Dalam penelitian ini, tes yang dipergunakan ialah tes pilihan ganda dengan total 30 butir soal yang menggunakan 4 alternatif pilihan jawaban.

d. Menentukan panjang tes

Mardapi (2008: 92), menyatakan bahwa penentuan lama atau panjang tes berdasarkan pada cakupan atau ruang lingkup materi ujian dan kelelahan peserta tes. Dedikasi penentuan lama atau panjang tes berdasarkan pengalaman ketika melakukan tes. Pada umumnya waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tes bentuk pilihan ganda yaitu sekitar 2 sampai 3 menit untuk setiap butir soal.

2) Menulis soal tes

Mardapi (2008: 93), menyatakan bahwa asas atau prinsip utama/primer pembuatan tes bentuk pilihan ganda ialah pokok soal kentara atau jelas, alternatif pilihan jawaban homogen, panjang durasi kalimat pilihan jawaban terlihat sama,

tidak adanya petunjuk jawaban benar, hindari menggunakan jawaban semua benar atau semua salah, pilihan jawaban angka diurutkan, seluruh pilihan jawaban logis, jangan memakai tanda negatif, kalimat yang digunakan sinkron, bahasa yang dipergunakan baku, serta letak pilihan jawaban benar ditentukan secara random atau acak.

3) Menelaah soal tes

Ketika pertanyaan telah selesai dibuat, perlu dilakukan telaah atas soal tersebut. Hal ini dilakukan nantinya untuk memperbaiki soal bila ternyata pada saat pembuatannya masih ditemukan kekurangan atau kesalahan.

4) Melakukan uji coba tes

Uji coba ini dapat dipergunakan menjadi sarana atau metode untuk memperoleh data ataupun catatan empiris perihal taraf kebaikan dari soal-soal yang telah disusun.

5) Menganalisis butir soal tes

Melalui analisis objek atau butir soal dapat pula diketahui taraf kesukaran butir soal serta daya pembeda.

6) Memperbaiki tes

Pemugaran atau perbaikan ini dilakukan jika masih terdapat butir-butir soal yang kurang presisi atau kurang baik. Ada kemungkinan terdapat beberapa soal sudah baik sehingga tidak perlu revisi, ada beberapa butir perlu direvisi, dan pula beberapa yang lainnya berkemungkinan harus dibuang sebab tidak memenuhi standar kualitas yang diharapkan.

7) Merakit tes

Pemugaran ini dilakukan apabila masih ditemui butir-butir soal yang kurang akurat atau kurang baik. Ada kemungkinan beberapa soal sudah baik sehingga tidak perlu revisi, ada pula beberapa butir perlu direvisi, dan beberapa yang lainnya mungkin harus dibuang sebab tidak memenuhi standar kualitas yang diharapkan.

8) Melaksanakan tes

Selesaiannya dianalisis, dikoreksi dan dilakukan perbaikan, kemudian seluruh item atau butir soal disusun dengan hati-hati menjadi kesatuan soal tes yang terpadu/terintegrasi.

9) Melakukan tes dan menafsirkan hasil tes.

Hasil tes tersebut nantinya akan menghasilkan data kuantitatif berupa skor. Skor kemudian interpretasikan menjadi nilai, sangat rendah, rendah, tinggi, serta sangat tinggi. Nilai berlebihan dan rendah dikaitkan dengan penggunaan acuan penilaian. tinggi.

Sebelumnya, peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment*. Kisi-kisi instrumen penelitian dipaparkan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian.

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir	£
Tingkat Pemahaman Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V Madrasah Ibtudaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung	Permainan Bola Besar	Sepak Bola	1, 2, 3	3
		Bola Voli	4, 5, 6, 7	4
		Bola Basket	8, 9	2
	Permainan Bola Kecil	Kasti	10, 11, 12, 13, 14	5
		Rounders	15, 16, 17, 18, 19	5
	Aletik	Lompat Jauh	20, 21, 22, 23, 24, 25	6
		Lempar Roket	26	1
	Bela Diri	Pencak Silat	27, 28, 29, 30	4
	Jumlah			30

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Validitas

Ketika akan menganalisis butir soal kita pula mengenal istilah validitas. Dengan adanya validitas yang berasal dari instrumen ini diharapkan agar hasil yang akan diperoleh juga valid (hasil test/ujian) sehingga validitas butir soal sangat krusial. Arikunto (2006: 96) memaparkan bahwasannya validitas ialah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan yang bersumber dari suatu instrumen. Sudijono (2010:163) beropini bahwa validitas adalah daya kekuatan/ketepatan mengukur yang merupakan indikasi bahwa tes hasil dari belajar baik atau pembelajaran yang tepat.

Analisis validitas dibagi menjadi dua macam, yaitu validitas logis dan validitas empiris. Validitas logis merupakan validitas yang diperoleh yang berlandaskan hasil pemikiran, validitas yang diperoleh dan diterima dengan berpikir secara logis (Sudijono, 2010:164). Berdasarkan pendapat Arikunto (2009: 65) validitas logis sebuah instrumen mengarah kepada kondisi bagi sebuah instrumen yang memenuhi persyaratan valid sejalan dengan hasil atau efek penalaran.

Validitas logis terdiri atas dua macam, yaitu validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruksi (*Construct Validity*). Validitas isi merupakan validitas yang diperoleh setelah dilakukannya penganalisisan, penelusuran atau pengujian terhadap isi yang terkandung pada tes hasil dari belajar (Sudijono, 2011:164). Sebuah tes dikatakan mempunyai validitas isi jika mengukur tujuan spesifik tertentu yang dapat sejajar dengan materi atau isi pelajaran yang telah diberikan

(Arikunto, 2009:67). Sedangkan validitas konstruk artinya validitas yang ditilik atau dinilai berdasarkan segi susunan/komposisi, kerangka atau rekaannya (Sudijono, 2011:166). Sebuah tes dikatakan mempunyai validitas konstruksi jikalau objek atau butir-butir soal yang membangun tes tersebut mengukur setiap aspek berpikir seperti yang telah disebutkan di dalam tujuan instruksional spesifik.

Validitas empiris ialah ketepatan pengukuran yang terutama didasarkan dari hasil suatu analisis yang bersifat empiris, berdasarkan pengalaman Sudijono (2010: 167). Tes hasil prestasi belajar dikatakan valid apabila tes hasil belajar (sebagai alat pengukur keberhasilan belajar peserta didik) secara benar, valid, shahih, atau absah sudah bisa mengukur atau mengungkap hasil-hasil belajar yang sudah dicapai oleh peserta didik, setelah mereka menempuh proses belajar mengajar dalam kurun waktu tertentu (Sudijono, 2010: 93).

Tes pilihan ganda merupakan instrumen tes yang akan dipergunakan dalam penelitian ini. Peneliti telah melakukan validitas instrumen tes, agar instrumen yang nantinya akan dipergunakan hasilnya valid yaitu dengan dosen pembimbing Bapak Dr. Hari Yulianto, M. Kes. dan sudah disetujui sehingga dinyatakan layak untuk dipergunakan sebagai instrumen penelitian kemudian tes pilihan ganda sebagai alat ukur dapat dianggap layak dan dapat atau diperbolehkan untuk berguna dalam penelitian.

b. Reliabilitas

Arikunto (2006: 41) beropini bahwasannya reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen relatif dapat dianggap cukup dapat dipergunakan menjadi alat untuk pengumpul data karena instrumen tersebut telah

baik . sehingga dapat dikatakan apabila alat pengumpulan data dibuat dengan baik maka suatu instrumen cukup untuk dapat dipercaya. Tujuan atau alasan utama menghitung reliabilitas skor tes ialah untuk mengetahui taraf ketepatan (*precision*) serta keajegan (*consistency*) skor tes. Indeks reliabilitas berkisar antara 0 - 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas suatu tes (mendekati 1), maka akan makin tinggi pula keajegan, ketepatannya ataupun akurasinya. Tes yang mempunyai konsistensi reliabilitas tinggi ialah akurat, reproducible, serta generalized terhadap kesempatan testing dan instrumen tes lainnya. Secara rinci unsur-unsur kutipan berasal dari Depdiknas (2008:17) yang mempengaruhi reliabilitas skor tes di antaranya meliputi:

- 1) Semakin banyak jumlah butir soal, semakin ajek suatu tes.
- 2) Semakin lama waktu ketika tes, maka akan semakin ajek.
- 3) Semakin sempit range kesukaran butir soal, semakin besar keajegan.
- 4) Soal-soal yang saling berhubungan akan mengurangi keajegan.
- 5) Semakin objektif pemberian skor, semakin besar keajegan.
- 6) Ketidaktepatan pemberian skor.
- 7) Menjawab besar soal menggunakan cara menebak.
- 8) Semakin homogen materi semakin besar keajegan.
- 9) Pengalaman peserta ujian
- 10) Salah penafsiran terhadap butir soal.
- 11) Menjawab soal dengan cara terburu-buru/tergesa-gesa.
- 12) Kesiapan mental peserta ujian.
- 13) Adanya gangguan ketika pelaksanaan tes.

- 14) Tenggang waktu antara tes pertama dengan tes kedua.
- 15) Mencontek dalam mengerjakan tes.
- 16) Posisi individu ketika belajar.
- 17) Kondisi fisik peserta ujian.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dipergunakan yaitu dengan memberi atau menyebarkan instrumen soal tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya ialah seperti berikut ini:

1. Peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas.
2. Peneliti mencari data peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung
3. Peneliti membagikan kuesioner pada responden.
4. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes yang telah di isi atau di jawab oleh responden.
5. Ketika telah selesai memperoleh data penelitian, peneliti mengambil kesimpulan serta saran.

H. Teknik Analisis Data

Kuesioner yang sudah diisi oleh peserta didik (responden) maka selanjutnya melakukan rekapitulasi data yang memuat topik atau subjek yang diteliti berdasarkan skor atau nilai yang telah diperoleh oleh setiap masing-masing subjek sehingga data-data tersebut nantinya dapat ditarik suatu kesimpulan.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Dengan memakai rumusan deskriptif persentase Sudijono (2011:43) sebagai berikut.

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

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi

N : Jumlah responden

Kemudian data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi setelah itu dilakukan pengkategorian yang disusun dalam 4 kategori yaitu mempergunakan teknik kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah dengan menggunakan rumusan yang berdasarkan opini Arikunto (2010: 207).

Tabel 6. Standar kriteria Objek.

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

Rumusan yang nantinya akan dipergunakan untuk mengukur persentase yang berasal dari jawaban yang didapat dari kuesioner, jika Benar nilai 1 dan jika salah nilai 0 (Arikunto, 2013: 37), yaitu:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bertujuan nantinya mampu mendeskripsikan data yang sudah dikumpulkan, khususnya Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V pada Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung. Penelitian ini dilakukan secara tatap muka terbatas, yang pengaplikasiannya menggunakan tes pilihan ganda yang berjumlah 30 butir soal, kemudian dibagi menjadi empat materi, yaitu Permainan bola besar, Permainan bola kecil, Atletik dan Beladiri. Sehingga hasil analisis disajikan serta dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistic data hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas V pada materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung. Tingkat pemahaman peserta didik kelas V pada materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung. didapat skor terendah (minimum) 10.00, skor tertinggi (maksimum) 60.00, rerata (mean) 40.20, nilai tengah (median) 40.00, nilai yang sering muncul (mode) 36.00, standar deviasi (SD) 11.39. Hasil selengkapnya pada tabel 7. sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik pada Materi Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung

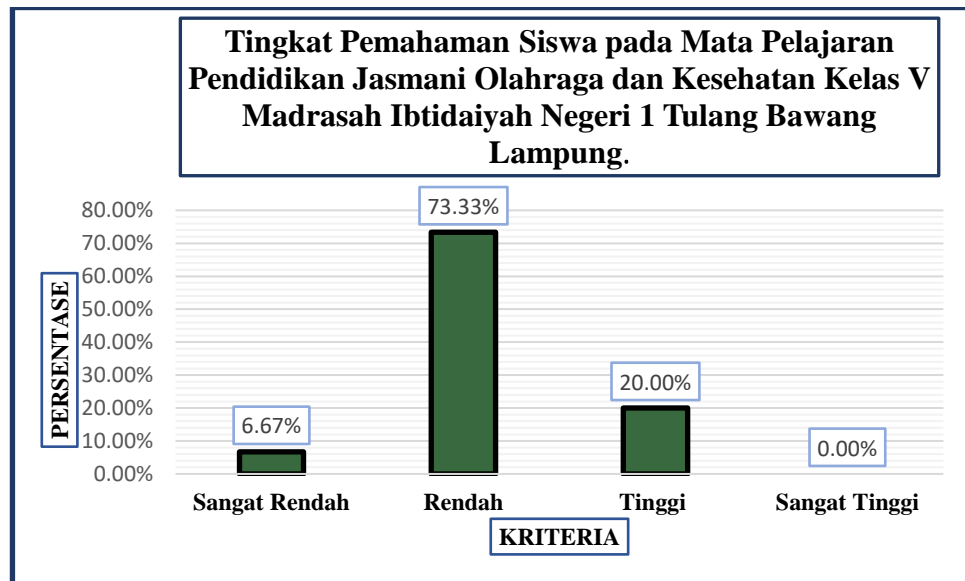
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	40.20
<i>Median</i>	40.00
<i>Mode</i>	36.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	11.39
<i>Minimum</i>	10.00
<i>Maximum</i>	60.00

Bilamana diperlihatkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Pengaruh Pembelajaran Tingkat Pemahaman Peserta Didik pada Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1.	76-100	Sangat Tinggi	0	0.00%
2.	51-75	Tinggi	6	20.00%
3.	26-50	Rendah	22	73.33%
4.	0-25	Sangat Rendah	2	6.67%
Jumlah			30	100%

Bersumber dari norma penilaian yang di perlihatkan pada tabel 8, Pengaruh Pembelajaran tatap muka terbatas terhadap Tingkat Pemahaman Siswa Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung dapat disajikan seperti gambar 7 berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V pada Materi Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.

Berdasarkan pada tabel 8 dan gambar 7 di atas memperlihatkan ketika dilaksanakannya Pembelajaran tatap muka terbatas tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung terhadap materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6,67% (2 siswa), “rendah” sebesar 73,33% (22 siswa), “tinggi” sebesar 20,00% (6 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 40.20 sehingga tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung masuk dalam kategori rendah.

1. Faktor Permainan Bola Besar

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa kelas V pada materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung didapat skor terendah (minimum)

,00, skor tertinggi (maksimum) 7,00, rerata (mean) 3,84, nilai tengah (median) 4,00, nilai yang sering muncul (mode) 4,00, standar deviasi (SD) 1,72. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Besar

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	3.84
<i>Median</i>	4.00
<i>Mode</i>	4.00
<i>Std. Deviation</i>	1.72
<i>Minimum</i>	.00
<i>Maximum</i>	7.00

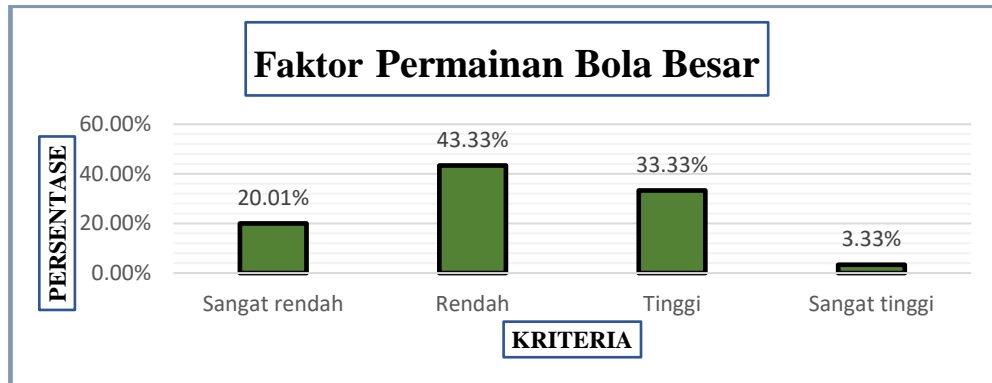
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Permainan Bola Besar

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1.	76-100	Sangat Tinggi	1	3.33%
2.	51-75	Tinggi	10	33.33%
3.	26-50	Rendah	13	43.33%
4.	0-25	Sangat Rendah	6	20.01%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Norma Penilaian yang disajikan pada tabel 10 di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang

Lampung terhadap materi Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



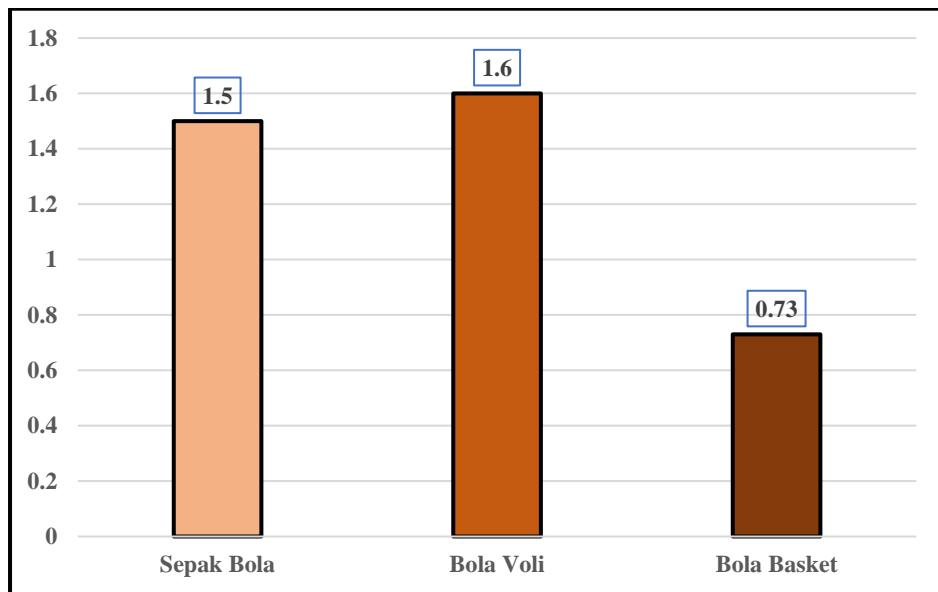
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung terhadap materi Permainan Bola Besar.

Bersumber dari tabel 10 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V dalam permainan bola besar di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 20.01% (6 siswa), “rendah” sebesar 43.33% (13 siswa), “tinggi” sebesar 33.33% (10 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 3.33% (1 siswa). Tingkat pemahaman berdasarkan faktor permainan bola besar terdiri atas sepakbola, bola voli, dan bola basket, hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Besar terdiri Atas Sepakbola, Bola Voli, dan Bola Basket

Statistik	Sepak Bola	Bola Voli	Bola Basket
<i>N</i>	30	30	30
<i>Mean</i>	1.50	1.60	.73
<i>Median</i>	2.00	2.00	1.00
<i>Mode</i>	2	2	1
<i>Std. Deviation</i>	.777	.968	.640
<i>Minimum</i>	0	0	0
<i>Maximum</i>	3	4	2

Berdasarkan tabel 11 memperlihatkan, tingkat pemahaman berdasarkan faktor permainan bola besar terdiri atas sepakbola, bola voli, dan bola basket dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Besar terdiri Atas Sepakbola, Bola Voli, dan Bola Basket

Sesuai dari tabel 11 dan gambar 9 menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada materi olahraga sepak bola rata-rata sebesar 1,50 masuk kategori sangat rendah, bola voli sebesar 1,60 masuk kategori sangat rendah, dan bola basket sebesar 0,73 masuk golongan sangat rendah. Analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada tiap-tiap butirnya disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 12. Persentase Butir Faktor Permainan Bola Besar

Faktor Permainan Bola Besar	Nomor Butir	Persentase Jawaban	
		Benar	Salah
Sepak Bola	1	90.00	10.00
	2	50.00	50.00
	3	10.00	90.00
Bola Voli	4	56.66	43.34
	5	26.66	73.34
	6	46.66	53.34
	7	30.00	70.00
Bola Basket	8	53.33	46.67
	9	20.00	80.00

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan, bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 1 persentase sebesar 90,00%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 3 hanya sebesar 10,00%.

2. Faktor Permainan Bola Kecil

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung didapat skor terendah (minimum) 1,00, skor tertinggi (maksimum) 6,00, rerata (mean) 3,36, nilai tengah (median) 4,00, nilai yang sering muncul (mode) 4,00, standar deviasi (SD) 1,13. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Kecil

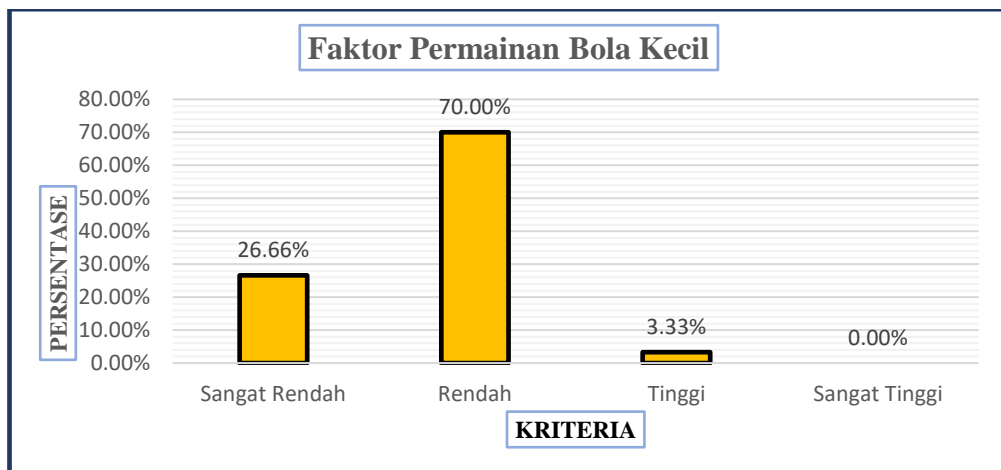
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	3.36
<i>Median</i>	4.00
<i>Mode</i>	4.00
<i>Std. Deviation</i>	1.13
<i>Minimum</i>	1.00
<i>Maximum</i>	6.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Permainan Bola Kecil

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1.	76-100	Sangat Tinggi	0	0.00%
2.	51-75	Tinggi	1	3.33%
3.	26-50	Rendah	21	70.00%
4.	0-25	Sangat Rendah	8	26.66%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14 tersebut di atas tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Kecil

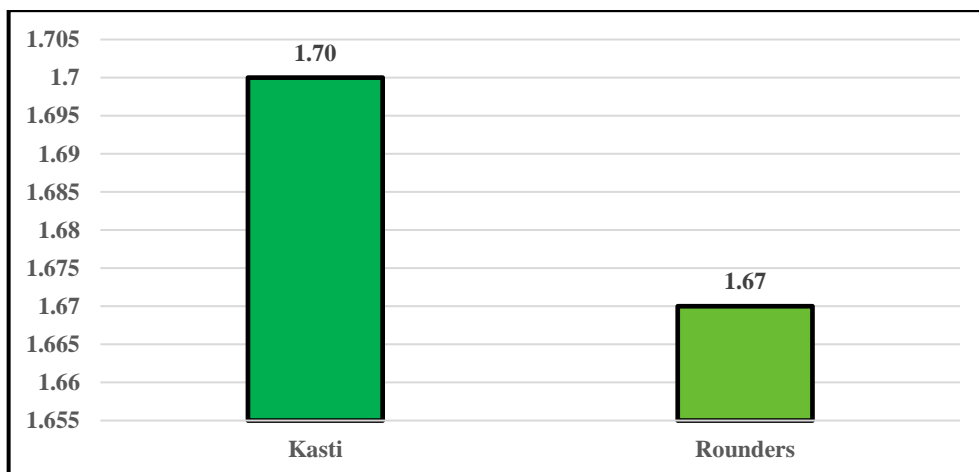
Sesuai dari tabel 14 dan gambar 10 menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas V terhadap materi permainan bola kecil pada tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 26,66% (8 siswa), “rendah”

sebesar 70,00% (21 siswa), “tinggi” sebesar 3,33% (1 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 siswa). Tingkat pemahaman berdasarkan faktor permainan bola kecil terdiri atas kasti dan rounders, hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Permainan Bola Kecil terdiri Atas Kasti dan Rounders

Statistik	Kasti	Rounders
<i>N</i>	30	30
<i>Mean</i>	1.70	1.67
<i>Median</i>	2.00	2.00
<i>Mode</i>	1 ^a	1
<i>Std. Deviation</i>	.702	.922
<i>Minimum</i>	1	0
<i>Maximum</i>	3	4

Berdasarkan tabel 15 tersebut di atas, tingkat pemahaman berdasarkan faktor permainan bola kecil terdiri atas kasti dan rounders dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Faktor Permainan Bola Kecil Kasti dan Rounders.

Sesuai pada tabel 15 dan gambar 11 menunjukkan bahwasannya tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada olahraga kasti rata-rata sebesar 1,70 masuk kategori sangat rendah

dan rounders sebesar 1,67 masuk kategori sangat rendah. Analisis bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap permainan bola kecil untuk tiap butir disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Persentase Butir Faktor Permainan Bola Kecil

Faktor Permainan Bola Besar	Nomor Butir	Persentase Jawaban	
		Benar	Salah
Kasti	10	20.00	80.00
	11	33.33	66.67
	12	23.33	76.67
	13	33.33	66.67
	14	70.00	30.00
Rounders	15	10.00	90.00
	16	36.67	63.33
	17	43.33	56.67
	18	40.00	60.00
	19	13.33	86.67

Berdasarkan tabel 16, memperlihatkan persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 14 dengan persentase sebesar 70,00%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 19 hanya sebesar 13,33%.

3. Faktor Atletik

Deskriptif statistik tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung didapat skor terendah (minimum) 0,00, skor tertinggi (maksimum) 85,71, rerata (mean) 43,44, nilai tengah (median) 42,86, nilai yang sering muncul (mode) 28,57, standar deviasi (SD) 20,95. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Atletik

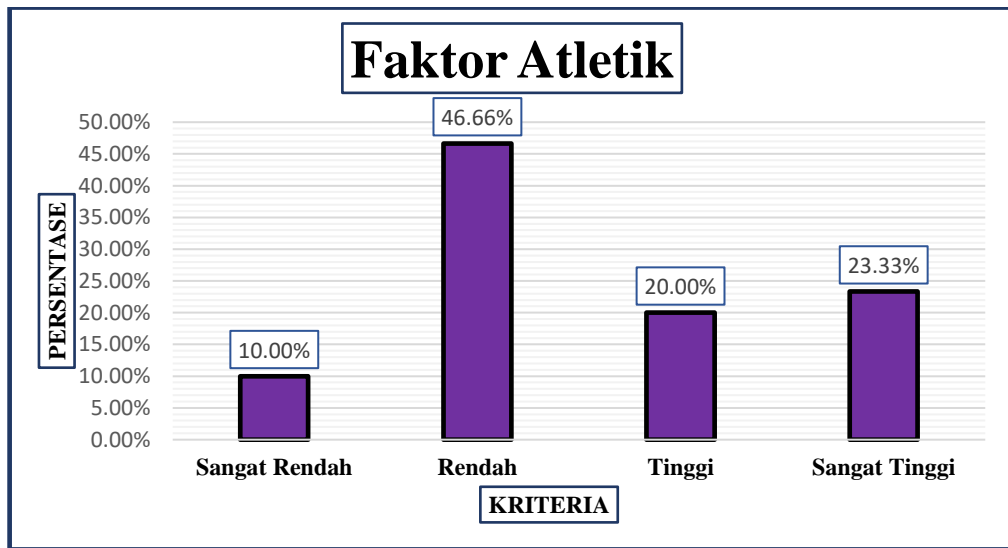
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	3.57
<i>Median</i>	3.00
<i>Mode</i>	3.00
<i>Std. Deviation</i>	1.81
<i>Minimum</i>	0.00
<i>Maximum</i>	7.00

Bilamana ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Atletik

	Interval	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1.	76-100	Sangat Tinggi	7	23.33%
2.	51-75	Tinggi	6	20.00%
3.	26-50	Rendah	14	46.66%
4.	0-25	Sangat Rendah	3	10.00%
Jumlah			30	100%

Sesuai dengan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut yang bipaparkan tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



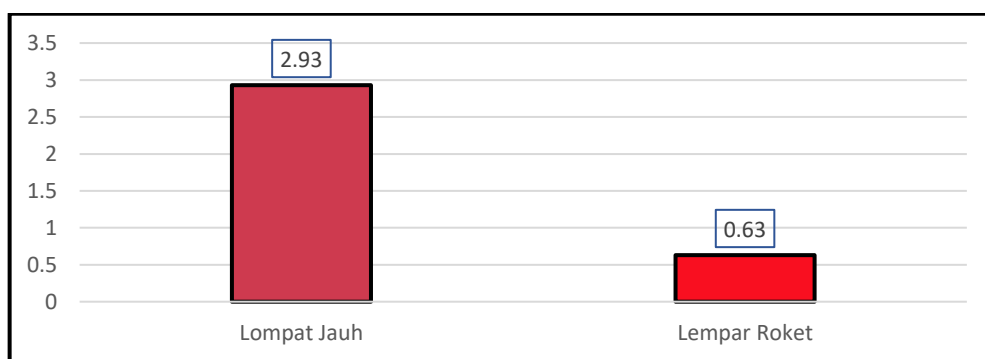
Gambar 12. Diagram Batang Faktor Atletik

Sesuai hasil dari tabel 18 dan gambar 12 menunjukkan bahwasannya tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,00% (7 siswa), “rendah” sebesar 46,66% (6 siswa), “tinggi” sebesar 20,00% (14 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 23,33% (3 siswa). Dan berikut menerangkan faktor atletik berdasarkan kecabangan

Tabel 19. Deskriptif Statistik Faktor Atletik terdiri Atas Lompat Jauh, dan lempar Roket.

Statistik	Lompat Jauh	Lempar Roket
<i>N</i>	30	30
<i>Mean</i>	2.93	.63
<i>Median</i>	3.00	1.00
<i>Mode</i>	2	1
<i>Std. Deviation</i>	1.59	0.49
<i>Minimum</i>	0	0
<i>Maximum</i>	6	1

Berdasarkan tabel 19 menerangkan bahwasannya tingkat pemahaman berdasarkan faktor atletik terdiri atas lompat jauh, dan lempar roket dapat disajikan dalam bentuk diagram pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Faktor Atletik terdiri Atas Lompat Jauh, dan Lempar Roket.

Sesuai dari tabel 19 dan gambar 13 menunjukkan bahwasannya tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada nomor lompat jauh sebesar 2,93 masuk kategori sangat rendah, dan lempar roket sebesar 0,63 masuk kategori sangat rendah.

Analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung dalam tiap-tiap butir sebagai berikut:

Tabel 20. Persentase Butir Faktor Aletik

Faktor Atletik	Nomor Butir	Persentase Jawaban	
		Benar	Salah
Lompat Jauh	20	60.00	40.00
	21	50.00	50.00
	22	66.66	33.34
	23	66.66	33.34
	24	13.34	86.66
25	36.67	63.33	
Lempar Roket	26	63.34	36.66

Berdasarkan tabel 19 dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 26 dengan persentase sebesar 63,34%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 24 hanya sebesar 13,34%.

4. Faktor Beladiri

Deskriptif statistik tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung didapat poin terendah (minimum) 0,00, poin tertinggi (maksimum) 3,00, rerata (mean) 1,40, nilai tengah (median) 1,50, nilai yang sering muncul (mode) 2,00, standar deviasi (SD) 0,85. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Faktor Beladiri

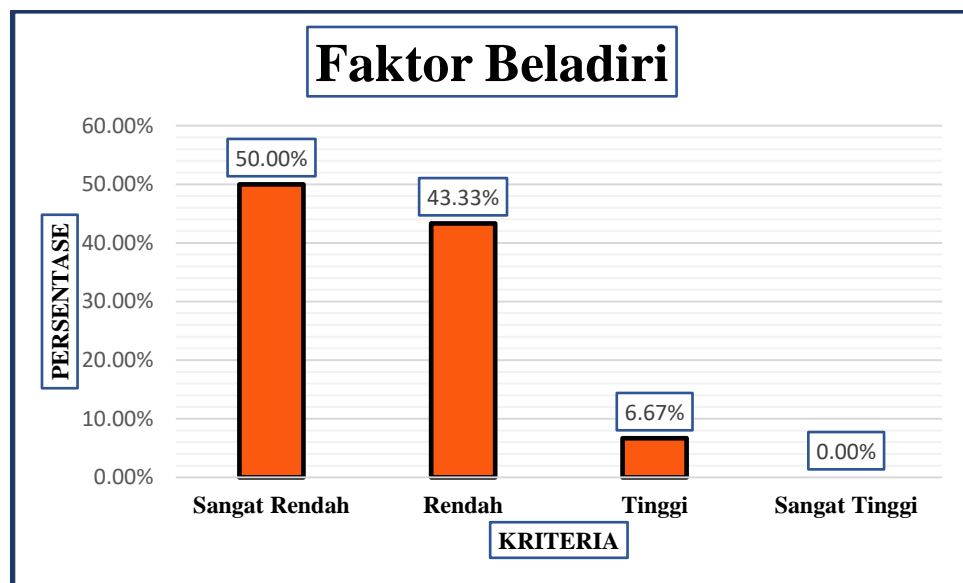
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	1.40
<i>Median</i>	1.50
<i>Mode</i>	2.00
<i>Std. Deviation</i>	0.85
<i>Minimum</i>	0.00
<i>Maximum</i>	3.00

Apabila disajikan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung disajikan pada tabel 21 menjadi seperti berikut ini:

Tabel 22. Norma Penilaian Faktor Beladiri

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1.	76-100	Sangat Tinggi	0	0.00%
2.	51-75	Tinggi	2	6.67%
3.	26-50	Rendah	13	43.33%
4.	0-25	Sangat Rendah	15	50.00%
Jumlah			30	100%

Sesuai dengan Norma Penilaian yang paparkan tabel 22 tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung disajikan pada gambar 14 seperti berikut ini:



Gambar 14. Diagram Batang Faktor Beladiri

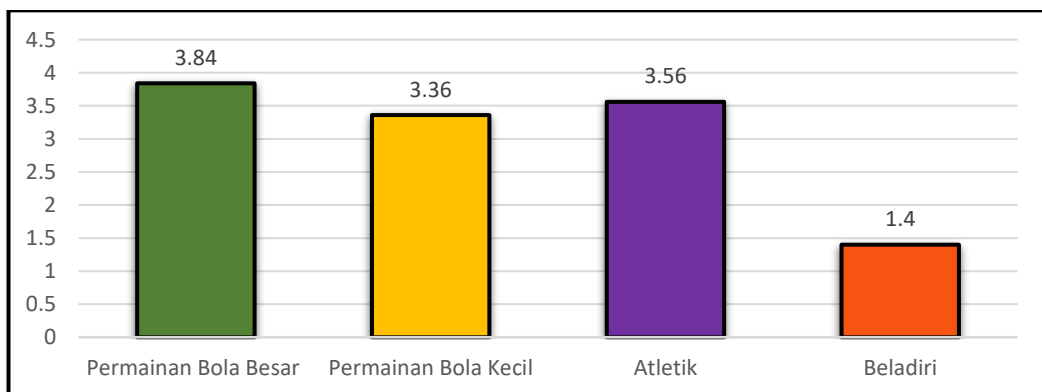
Sesuai dengan hasil pada tabel 22 dan gambar 14 memaparkan bahwasannya tingkat pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 50,00% (15 siswa), “rendah” sebesar 43,33% (33 siswa), “tinggi” sebesar 21,92% (16 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 siswa). Analisis tingkat

pemahaman peserta didik kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung dalam tiap-tiap butir soal disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Persentase Butir Faktor Beladiri

Beladiri	Nomor Butir	Presentasi Jawaban	
		Benar	Salah
Pencak Silat	27	23.34	76.66
	28	50.00	50.00
	29	50.00	50.00
	30	16.67	83.33

Berdasarkan paparan tabel 23 disajikan persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 28 dan 29 persentase sebesar 50,00%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 30 hanya sebesar 16,67%. Ringkasan tingkat pemahaman siswa kelas V pada materi permainan, olahraga, pada mata pelajaran PJOK secara daring di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang, berdasarkan faktor permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, dan beladiri disajikan pada gambar seperti berikut ini:



Gambar 15. Diagram Batang Kesimpulan Tingkat Pemahaman Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung.

Berdasarkan gambar 15 di atas memperlihatkan tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap materi permainan olahraga, pada mata pelajaran Pendidikan

Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan cara pembelajaran tatap muka terbatas di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung, berdasarkan faktor permainan bola besar sebesar 73,06 masuk kategori tinggi, permainan bola kecil sebesar 60,08 masuk kategori tinggi, atletik sebesar 43,44 masuk kategori rendah, dan beladiri sebesar 46,58 masuk kategori rendah.

5. Analisis Tingkat Kesukaran dan daya beda

TINGKAT KESUKARAN

Tabel 24. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran

<i>Proportion Correct (p)</i>	Kriteria Soal	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
> 0,71	Mudah	1	3,33%
0,31- 0,70	Sedang	19	63,34%
< 0,30	Sukar	10	33,33%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan paparan tabel 23 menunjukkan bahwasannya tingkat kesukaran butir instrumen berada pada kriteria “mudah” sebesar 3,33% (1 butir), “sedang” sebesar 63,34% (19 butir), “sukar” sebesar 33,33% (10 butir).

DAYA PEMBEDA

Tabel 25. Hasil Analisis Daya Beda

Daya Beda	Kriteria	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
0,00 – 0,20	Lemah	9	30,00%
0,21 – 0,40	Sedang	12	40,00%
0,41 – 0,70	Baik	9	30,00%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0,00%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 24 memperlihatkan bahwasannya daya beda butir instrumen berada pada kriteria “lemah” sebesar 30,00% (9 butir), “sedang” sebesar

40,00% (12 butir), “baik” sebesar 30,00% (9 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan agar mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas V pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung. Sesuai dengan hasil yang diperoleh dengan menggunakan hasil penelitian ini memperlihatkan tingkat pemahaman peserta didik kelas V pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung dalam kriteria rendah. Secara rinci yaitu paling banyak pada kriteria rendah ada 22 siswa atau 73,33%, kriteria tinggi ada 6 siswa atau sebesar 20,00%, dan selanjutnya kriteria sangat rendah ada 2 siswa atau 6,67%, dan kriteria sangat tinggi ada 0 siswa atau 0,00%. Kemampuan memahami materi setiap peserta didik satu tidak sama antara satu dengan yang lain itu berbeda, mengingat tingkat kecerdasan antar individu juga berbeda, untuk itu seorang guru harus bisa mengkondisikan dan memahami keadaan agar setiap seluruh materi pembelajaran dapat dipahami oleh setiap peserta didik secara inklusif atau menyeluruh.

Pemahaman ialah kemampuan setiap individu untuk menyerap makna, arti ataupun maksud dari materi atau bahan yang telah dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila tidak ada pengetahuan yang membentuknya sebelumnya. Purwanto (2013: 44), menyatakan “pemahaman atau comprehension merupakan taraf atau tingkat kemampuan seseorang yang nantinya diharapkan mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya, sehingga

seseorang tidak hanya hafal secara verbalistis tetapi juga paham akan suatu konsep dari permasalahan atau fakta yang ditanyakan”. Widoyoko (2014: 31), mengungkapkan bahwasannya “pemahaman itu berarti proses mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang sudah dipaparkan atau disampaikan melalui pengajaran, buku, dan asal sumber belajar lainnya”. KI dan KD Kelas V mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada kurikulum 2013 yaitu artinya makna konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, pada karya yang estetis, dalam gerakan yang mendeskripsikan anak tersebut sehat, dan tindakannya yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia dan menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang menggambarkan perilaku anak beriman serta berakhlak mulia.

Sesuai dari hasil penelitian memperlihatkan bahwasannya tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap permainan bola besar di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung. Tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap permainan bola besar yaitu pada olahraga sepakbola rata-rata sebesar 1,50 masuk kriteria sangat rendah, bola voli sebesar 1,60 masuk kriteria sangat rendah, dan bola basket sebesar 0,73 masuk kriteria sangat rendah. Persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 1 persentase sebesar 90,00%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 3 hanya sebesar 10,00%.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap permainan bola kecil di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung berada pada kriteria rendah. Tingkat pemahaman siswa kelas V terhadap permainan bola kecil di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada olahraga kasti rata-rata sebesar 1,70 masuk kriteria sangat rendah, rounders sebesar 1,67 masuk kriteria sangat rendah,. Persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 14 dengan persentase sebesar 70,00%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 19 hanya sebesar 13,33%.

Sesuai hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap atletik secara daring di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung berada pada kategori rendah. Tingkat pemahaman siswa kelas V terhadap atletik secara daring di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung pada nomor lompat jauh sebesar 2,93 masuk kategori sangat rendah, dan lempar roket sebesar 0,63 masuk kriteria sangat rendah. Persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 26 dengan persentase sebesar 63,34%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 24 hanya sebesar 13,34%.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V terhadap beladiri di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung berada pada kategori sangat rendah. persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 28 dan 29 persentase sebesar 50,00%,

sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 30 hanya sebesar 16,67%.

Dari hasil penelitian menerangkan dengan jelas bahwasanya tingkat kesukaran butir instrumen pada kriteria “mudah” sebesar 3,33% (1 butir), “sedang” sebesar 63,34% (19 butir), “sukar” sebesar 33,33% (10 butir). Dan memperlihatkan pula bahwa daya beda butir instrumen berada pada kategori “lemah” sebesar 30,00% (9 butir), “sedang” sebesar 40,00% (12 butir), “baik” sebesar 30,00% (9 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sesuai dari hasil penelitian serta pembahasan yang dilaksanakan pada bulan November 2022 di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung, maka hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas V pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung dalam kategori sangat tinggi sebanyak 0 siswa dengan persentase 0,00%, kriteria tinggi sebanyak 6 siswa dengan persentase 20,00%, kriteria rendah sebanyak 22 siswa dengan persentase 73,33%, dan kriteria sangat rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 6,67%. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwasannya tingkat pemahaman peserta didik kelas V pada mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung termasuk dalam kriteria rendah sebesar 73,33%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah yaitu Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung, sehingga penelitian ini berimplikasi praktis dan realistik pada:

1. Adanya persiapan program dari pihak guru maupun juga sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.
2. Adanya ikhtiar yang dilakukan terutama oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran atau

membuat model pembelajaran yang sesuai sehingga dapat membuat peserta didik tertarik untuk aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.

3. Tumbuhnya ketertarikan sehingga dapat mengembangkan minat peserta didik Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Pengumpulan data ketika penelitian ini hanya berdasarkan pada hasil tes, sehingga ada kemungkinan adanya unsur kurang objektif dalam penelitian.
2. Keterbatasan tenaga dan tenggang waktu penelitian mengakibatkan peneliti kurang dapat mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
3. Peneliti belum sepenuhnya memahami tentang wacana apa yang akan diteliti.

D. Saran

1. Bagi peserta didik supaya lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.
2. Bagi guru PJOK harus bahkan wajib lebih kreatif serta inovatif agar pembelajaran yang diajarkan dapat memicu siswa untuk menyukai pembelajaran, khususnya pada materi yang ada dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Ambler, V. 2013, Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket Bandung: Pionir Jaya.
- Asmuni. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 7(4), 281–288.
- Arikunto, S. (2002) *Prosedur penelitian (suatu pendekatan praktek)*, Jakarta Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. (2012). *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dimas Cahyo Nugroho Saputro. (2014). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Jaraksari 1 Wonosobo dalam Melakukan Permainan Bola Kasti. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas. (2008). *Kegiatan Belajar Mengajar yang Efektif*. Jakarta: Balitbang Depdiknas.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *Internet and Higher Education*, 19, 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>
- Haryanto, A., & Billah, A. (2020). Establishing an Android-Based Integrated Sciences Glossary for Junior High School Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1567(042014), 1–6. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1567/4/042014>
- Hatzig, K. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Bandung: Yrama Widya.
- Iswanto & Rizanul Wahyudi, (2018). TINGKAT PEMAHAMAN ATLET TERHADAP PERATURAN PERTANDINGAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING HASIL MUNAS IPSI TAHUN 2012. *Jurnal Prestasi Olahraga*

- KBBI Daring. (2016). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pengaruh> [Diakses pada tanggal 8 juni 2022].
- Kurniawan, F. 2011. Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano. Bekasi: Iascar Aksara
- Mahfudz, A. Z., & Billah, A. (2020). The Development of Android-Based Learning Media on Vibrations and Waves Topic for Junior High School Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1567(042009), 1–6. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1567/4/042009>
- Mardapi, D. (2008). Teknik penyusunan instrumen tes dan nontes. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Mardiana, dkk, (2010). Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Jakarta: Aneka ilmu.
- Mendikbud. (2013). Lampiran Permendikbud No.69 Tahun 2013. Jakarta : Kemendikbud
- Mendiknas. (2003). Undang-undang sistem pendidikan Nasional no.20 tahun 2003. Jakarta : Kemendiknas
- Mendiknas (2006). *Kurikulum mata pelajaran penjasorkes*, Jakarta. Kemendikbud.
- Ngatman. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jawa tengah : CV Sanu Untung.
- Pujiasih, E. (2020). Membangun Generasi Emas Dengan Variasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19 Building a Golden Generation By Applying Various Online Learning in the Pandemic of Covid-19. Ideguru : Jurnal Karya Ilmiah Guru, 5(1), 42–48.
- Purwanto, Ngalim. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Depdikbud: Jakarta.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press.
- Roji & Eva Yulianti. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Rev.ed).Jakarta: PT Temprina Media Grafika.
- Rosdiani, D. (2015) *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73–80. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>
- Simamora, Berton Supriadi. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- Siyamta. (2013). *Ranah kognitif dalam pembelajaran (paper)*. Malang: Program PPS Universitas Negeri Malang.
- Sudijono, Anas. (2010). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Surakhmad. (2012). *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suherman, Wawan S. (2004). *Kurikulum berbasis kompetensi Penjas: Teori dan praktik pengembangan*. Diklat Perkuliahan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suwartono. (2014). *Dasar-dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Utari, R. (2013). *Taksonomi Bloom apa dan bagaimana menggunakannya* Jakarta : Pusdiklat KNPk.
- Warsidi 2010. *Olahraga Menggunakan Bola Besar*. Bogor: Quandra

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.



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

Nomor : B/983/UN34.16/PT.01.04/2022

8 November 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **MIN 1 TULANG BAWANG. Menggala Kota, Menggala, Tulang Bawang, Lampung.**

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

Nama : Annisa Rahman
NIM : 19604221011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS TERHADAP TINGKAT PEMAHAMAN SISWA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS V MADRASH IBTIDAIYAH NEGERI 1 TULANG BAWANG LAMPUNG
Waktu Penelitian : Senin - Sabtu, 14 - 19 November 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,

Tembusan :

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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 1 TULANG BAWANG
Jalan Cokro Aminoto Nomor 300 Kel. Menggala Kota Kec. Menggala Kab. Tulang Bawang
email : minmenggala@kemenag.go.id

SURAT KETERANGAN
NOMOR : B-204/Mi.08.01/PP.07.1/11/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Suratminah, S.Ag., M.Pd
NIP : 197507052006042039
Pangkat/Gol : Pembina / IV.a
Jabatan : Kepala MIN 1 Tulang Bawang

Menerangkan nama tersebut di bawah ini :

Nama : ANNISA RAHMAN
NIM : 19604221011
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Telah melakukan Penelitian pada MIN 1 Tulang Bawang sebagai Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan Judul "*Pengaruh Tatap Muka Terbatas terhadap Tingkat Pemahaman Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V (Lima) Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulang Bawang Lampung*" dengan lamanya waktu penelitian tanggal 14 November s/d 19 November 2022.

Demikian surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Menggala, 29 November 2022
Kepala,

Siti Suratminah

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

A. Identitas Respondent

Nama :

Kelas :

NO Presensi :

B. Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban menurut tingkat pemahaman anda.

Jawablah pertanyaan di bawah ini:

1. Permainan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar agar tidak kemasukan bola adalah

- a. Bola Basket
- b. Sepak bola**
- c. Bola Volly
- d. Rounders

2. Perhatikan gambar berikut!

- 1) Berlari dengan mengoper bola.
- 2) Berlari dan menendang bola kearah gawang.
- 3) Menarik kaki dan menghentikan bola.
- 4) Meliukkan badan ke belakang dan menghentikan bola dengan kepala.

Dari Gerakan di atas yang termasuk kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif adalah nomor....

- a. (1) dan (4)
- b. (1) dan (3)
- c. (1) dan (2)**
- d. (2) dan (4)

3. Pemain yang bertugas mencetak gol pada pertandingan sepak bola adalah...

- a. Penyerang**
- b. Penjaga gawang
- c. Pemain tengah
- d. Pemain belakang

4. Organisasi bola voli yang terdapat di Indonesia adalah....

- a. PBSI
- b. PBVSI**
- c. PRSI
- d. PSSI

5. Berikut yang dimaksud bola umpan yaitu....
 - a. Bola hasil *blocking*
 - b. Bola dari pukulan *smash*
 - c. Bola yang dilambungkan oleh kawan**
 - d. Bola hasil dilambungkan oleh lawan
6. Berikut yang bukan teknik dalam permainan bola voly, yaitu....
 - a. Passing
 - b. Mengontrol bola**
 - c. Servis
 - d. Smash
7. Alpha melakukan gerak passing atas. Gerakan pertama yakni menekuk kaki dan ketika telah menerima bola maka Alpha harus....
 - a. Melangkah ke depan
 - b. Diam saja
 - c. Mengayunkan lengan ke atas**
 - d. Mendorong bola ke atas
8. Berputar ke segala arah dengan tumpuan satu kaki pada permainan bola basket disebut dengan.....
 - a. Menggiring
 - b. Mengumpan
 - c. Shooting
 - d. Pivot**
9. Dalam permainan bola basket, melempar bola pantul dinamakan dengan istilah...
 - a. Bounce pass**
 - b. Hook pass
 - c. Long pass
 - d. Chest pass
10. Alat pemukul kasti disebut.....
 - a. Bet
 - b. Raket
 - c. Stick**
 - d. Balok
11. Setiap pemukul yang berhasil berlari menuju tiang hinggap I, II, dan III lalu kembali keruang bebas akan mendapat nilai.....
 - a. 1**
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
12. Dalam permainan kasti, melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari bawah dengan satu tangan merupakan tugas seorang.....
 - a. Wasit
 - b. Kipper

- c. **Pelambung**
 - d. Pemukul
13. Dalam permainan bola kasti jika pemain penjaga membakar ruang bebas, maka terjadi pergantian.....
- a. Tempat
 - b. Pemain
 - c. Bola
 - d. **Bebas**
14. Kesempatan memukul untuk setiap pemukul yaitu satu kali, *kecuali* pemukul terakhir sebanyak.... Kali.
- a. **3**
 - b. 4
 - c. 2
 - d. 5
15. Ansara sedang bermain rounders bersama teman-temannya. Tim Ansara menjadi kelompok pemukul, Ansara sebagai batter. Dengan demikian, Ansara sedang melakukan gerak dasar manipulative berupa.....
- a. Menangkap bola
 - b. Mematikan lawan
 - c. Melempar bola
 - d. **Memukul bola**
16. Pemain yang bertugas menjaga base dalam permainan rounders disebut...
- a. Pitcher
 - b. Catcher
 - c. Runner
 - d. **Baseman**
17. Lapangan rounders berbentuk.....
- a. Persegi Panjang
 - b. Segi empat
 - c. **Segi lima**
 - d. Segi tiga
18. Posisi tangan saat memegang pemukul dalam permainan rounders adalah.....
- a. Dipegang oleh salah satu tangan
 - b. **Dipegang oleh kedua tangan**
 - c. Kedua tangan saling berpegangan
 - d. Salah satu tangan berada di atas
19. Taktik men-tik atau membakar base merupakan contoh strategi.....
- a. Pemukul
 - b. **Pertahanan**
 - c. Penyerangan
 - d. Perlawanan

20. Kegiatan fisik yang dilakukan dengan awalan lari, menolak ke atas dengan satu kaki, melayang di udara dengan gaya tertentu dan diakhiri mendarat dengan dua kaki disebut....
- Terjun
 - Lompat**
 - Lempar
 - Terbang
21. Perhatikan Teknik berikut!
- Tolakan
 - Awalan
 - Mendarat
 - Melayang
- Urutkan Teknik lompat jauh yang benar.....
- 1, 2, 3 dan 4
 - 2, 3, 1 dan 4
 - 2, 1, 4 dan 3**
 - 3, 4, 1 dan 2
22. Bagian kaki yang digunakan untuk menolak dalam lompat jauh adalah....
- Telapak kaki bagian ujung**
 - Jari kaki
 - Tumit
 - Ujung kaki
23. Sikap awalan dalam melakukan berjalan lurus ke depan dan belakang yakni....
- Duduk
 - Jongkok
 - Berdiri tegak**
 - Berdiri miring
24. Awalan lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan....
- Kecepatan**
 - Ketahanan
 - Ketinggian
 - Kelenturan
25. Pada saat seorang pelompat jauh melakukan awalan, makin dekat dengan balok tumpu, maka larinya makin.....
- Lompat
 - Cepat**
 - Tinggi
 - Kuat

26. Melangkahkahkan kaki ke depan setelah melempar roket disebut.....
- Awalan
 - Tolakan
 - Lemparan
 - Gerak lanjutan**
27. Berikut yang bukan Teknik gerak dasar pencak silat adalah....
- Langkah
 - Tangkisan
 - Tendangan
 - Jatuhan**
28. Valen melakukan variasi gerak lokomotor kuda-kuda, pukulan lurus dan tendangan. Posisi lengan Valen melakukan gerak tersebut adalah.....
- Mengepal di pinggang
 - Lurus di samping badan
 - Mengepal di depan dada**
 - Disilang di depan dada
29. Gerakan untuk menghalau serangan lawan dalam pencak silat disebut....
- Kuda-kuda
 - Pukulan
 - Tendangan
 - Tangkisan**
30. Ello melakukan Gerakan sikap tegap 2. Posisi tangan ello adalah.....
- Mengepal di pinggang**
 - Lurus di samping badan
 - Mengepal di depan dada
 - Disilangkan di drpan dada

NO	PERMAINAN BOLA BESAR									PERMAINAN BOLA KECIL									ATLETIK					BELA DIRI					TOTAL			
	Sepak BOLA			Bola Voli			Bola Basket	Kasti					Rounders				Lompat jauh					Lempar Roket	Pencak Silat									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	12
2	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	17
3	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	18
4	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	17
5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	13
6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	13
7	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	14
8	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	11
9	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
10	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	12
11	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	14
12	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	16
13	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	10
14	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	9
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	6
16	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	15
17	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	11
18	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	12
19	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	13
20	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	11
21	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	14
22	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
23	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	9
24	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	8
25	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	12
26	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
27	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	11
28	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	12
29	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	16
30	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	17
Σ	28	17	6	21	13	20	16	24	15	20	18	22	34	17	26	29	29	22	29	38	36	42	43	28	36	45	34	43	44	35		

Lampiran 5. Deskriptif Statistik.

Faktor Tingkat Pemahaman	Rerata/Mean	Standar Deviasi/SD
Permainan bola besar	3.84	1.72
Permainan bola kecil	3.36	1.13
Atletik	3.57	1.81
Beladiri	1.40	0.85

Permainan Bola Besar

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	76-100	Sangat Tinggi	1	3.33%
2.	51-75	Tinggi	10	33.33%
3.	26-50	Rendah	13	43.33%
4.	0-25	Sangat Rendah	6	20.01%
Jumlah			30	100%

Permainan Bola Kecil

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	76-100	Sangat Tinggi	0	0.00%
2.	51-75	Tinggi	1	3.33%
3.	26-50	Rendah	21	70.00%
4.	0-25	Sangat Rendah	8	26.66%
Jumlah			30	100%

Atletik

	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	76-100	Sangat Tinggi	7	23.33%
2.	51-75	Tinggi	6	20.00%
3.	26-50	Rendah	14	46.66%
4.	0-25	Sangat Rendah	3	10.00%
Jumlah			30	100%

Beladiri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
6.	76-100	Sangat Tinggi	0	0.00%
7.	51-75	Tinggi	2	6.67%
8.	26-50	Rendah	13	43.33%
9.	0-25	Sangat Rendah	15	50.00%
Jumlah			30	100%

Lampiran 6. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI			
Nama Mahasiswa : Annisa Rahman			
NIM : 19604221011			
Program Studi : PJSD			
Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.			
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	30-22	Chapter 1	[Signature]
2	5/10	Bab 1	[Signature]
3	8/10	Bab 1	[Signature]
4	15/10	Bab II	[Signature]
	18/10	Bab II	[Signature]
	21/10	Bab II	[Signature]
	25/10	Bab II	[Signature]
	27/10	Bab III	[Signature]
	28/11	Bab IV	[Signature]
	27/11	Bab IV	[Signature]
	30/11	Bab V	[Signature]
	5/12	Bab V	[Signature]
	10/12	Bab V	[Signature]
	26/12	Revisi bab	[Signature]
	2/12	Revisi bab	[Signature]

Mengetahui

Koor. Prodi PJSD

Dr. Hari Yulianto, M. Kes.

NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 7. Dokumentasi

