

**PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SD
MUHAMMADIYAH MIRISEWU**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Rizal Harry Kurniawan

NIM. 16604221021

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

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DI SD MUHAMMADIYAH MIRISEWU**

Disusun Oleh:

Rizal Harry Kurniawan
NIM 16604221021

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

Yogyakarta, 20 Juli 2023

Mengetahui,
Koord.Prodi PJSD.

Disetujui,
Dosen Pembimbing TA



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



Dr.Drs. Eddy Purnomo, M.Kes
NIP. 196203101990011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizal Harry Kurniawan
NIM : 16604221021
Program Studi : Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : Pemahaman Peserta Didik Kelas V Tentang
Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD
Muhammadiyah Mirisewu

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

Yogyakarta, 20 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Rizal Harry kurniawan
NIM. 16604221021

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

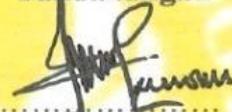
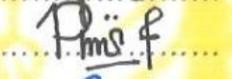
PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SD MUHAMMADIYAH MIRISEWU

Disusun Oleh:
Rizal Harry Kurniawan
NIM 16604221021

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

Pada tanggal, 31 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		23/8 2023
Riky Dwihandaka, M.Or. Sekretaris Penguji		22/8 2023
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Penguji Utama		21/8-2023

Yogyakarta, 24 Agustus 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Jangan menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu, Dan yang membencimu tidak percaya itu”

“Ali bin Abi Thalib”

“Tetaplah berjalan walaupun kamu terseok-seok”

“Rizal Harry Kurniawan”

“Jangan dengarkan kata orang lain, tetaplah padapendirianmu”

“Rizal Harry Kurniawan”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur saya persembahkan karya ini untuk orang-orang yang saya sayangi :

1. Untuk orang tuaku yang tercinta, Bapak Bariyo dan Ibu Sumarmi yang telah memberikan dukungan moril maupun doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling mulia selain doa yang terucap dari orang tua
2. Untuk kedua adik saya, Kurnia Khoirunnisa dan Muhammad Rafiq Kurniawan yang selalu memberikan semangat dan supportnya untuk menyelesaikan karya kecil ini
3. Teman-teman terdekat saya, yang senantiasa menemani saya selama perkuliahan dan mendukung saya dalam berbagai masalah dalam mengerjakan tugas kuliah, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir

**PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DI SD MUHAMMADIYAH MIRISEWU**

Oleh :

Rizal Harry Kurniawan

NIM 16604221021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat pemahaman peserta didik SD Muhammadiyah Mirisewu terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo pada tanggal 8 juli sampai 10 juli 2023. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitan yang berupa pilihan ganda dengan teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Poulasi penelitian ini adalah peserta didik kelas V yang berjumlah 53 peserta didik dengan teknik *total sampling*. Validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 21* kemudian dilakukan analisis butir soal.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berada pada kategori baik. Secara rinci didapat hasil bahwa 5 siswa (9,43%) memperoleh kategori kurang, sebanyak 14 siswa (26,42%) memperoleh kategori cukup, dan sebanyak 34 siswa (64,15%) memperoleh kategori baik.

Kata kunci : *Pemahaman, peserta didik kelas V, lompat jauh gaya jongkok*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkatrahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul **“Pemahaman Peserta Didik Kelas V Tentang Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sd Muhammadiyah Mirisewu”** dapat disusun sesuai harapan.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bimbingan dan bantuan Dr. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes., selaku dosen pembimbing, dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan S., M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Muhammad Arif R,S.Pd, selaku kepala sekolah Sd Muhammadiyah Mirisewu.

5. Agus Rinaldi, S.Pd, selaku guru PJOK Sd Muhammadiyah Mirisewu.

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

Yogyakarta, 20 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Rizal Harry Kurniawan

NIM. 16604221021

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
1. Secara Teoritis.....	5
2. Secara Praktis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Pemahaman.....	7
2. Tingkat Pemahaman.....	11
3. Faktor Pemahaman Peserta Didik.....	13
4. Hakikat Pembelajaran.....	17
5. Hakikat Atletik.....	26
6. Hakikat Gaya Jongkok Pada Lompat Jauh	29
7. Karakteristik Guru Penjas	47
8. Karakteristik Siswa Kelas V.....	49
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	52
C. Kerangka Berpikir	53
BAB III METODE PENELITIAN	55

A.	Jenis dan Desain penelitian	55
B.	Tempat dan Waktu penelitian.....	55
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	55
D.	Variabel Penelitian	56
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	56
1.	Teknik Pengumpulan Data	56
2.	Instrumen Penelitian.....	57
F.	Validitas dan Realiabilitas Instrumen.....	60
1.	Uji Validitas Instrumen.....	60
2.	Uji Reliabilitas	62
G.	Teknik Analisis Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		65
A.	Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian	65
B.	Hasil Penelitian.....	65
A.	Pembahasan.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		72
A.	Kesimpulan.....	73
B.	Implikasi.....	73
C.	Keterbatasan Penelitian	74
D.	Saran-saran	74
DAFTAR PUSTAKA		xiii
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP).....		xl
A.	KOMPETENSI INTI.....	xl
B.	KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR	xl
C.	TUJUAN	xli
D.	MATERI PEMBELAJARAN.....	xli
E.	METODE PEMBELAJARAN	xli
G.	SUMBER BELAJAR	xlii
H.	KEGIATAN PEMBELAJARAN	xliii

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Berfikir.....	54
--------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Ketika Melakukan Tolakan	35
Gambar 2 Gerakan Ketika Melayang Di Udara.....	37
Gambar 3 Sikap Badan Waktu Mendarat	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Siswa V SD Muhammadiyah Mirisewu	56
Tabel 2 Kisi-Kisi Instrumen Soal Tes.....	59
Tabel 3 Instrumen Penelitian.....	61
Tabel 3 Kategori Skor Penilaian.....	64
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V tentang Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok SD Muhammadiyah Mirisewui	66
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Aspek Mengingat Siswa Kelas V tentang Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok SD Muhammadiyah Mirisewu	68
Tabel 6 Distribusi FrekuensiAspek Memahami Siswa Kelas V tentang Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok SD Muhamdiyah Mirisewu	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) mempunyai peranan penting dalam setiap individu. Guru Penjasorkes harus bisa memahami tujuan akhir dari pembelajaran Penjasorkes agar siswa bisa mampu berolahraga dan beraktivitas secara teratur. Mempelajari ilmu Penjasorkes nantinya siswa dapat memahami pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penjasorkes juga mengajarkan

siswa tentang berbagai macam permainan agar merasa senang dan tergerak untuk melakukan aktifitas olahraga. Penjasorkes merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik anak baik motorik halus maupun motorik kasar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah.

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

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

Berdasarkan obeservasi awal yang dilakukan pada tanggal 3-4 juli di SD Negeri 72 Bengkulu Selatan, peneliti mengamati bahwa kemampuan siswa kelas V dalam proses pembelajaran penjas khususnya pada materi lompat jauh gaya jongkok memiliki tingkat pemahaman yang masih rendah. Pada observasi awal ditemukan bahwa gerakkan siswa masih tidak sesuai dengan teori lompat jauh gaya jongkok seperti pada saat tahap 1).

Awalan, siswa larinya terlalu cepat kemudian setelah mendekati papan tolakan mereka merubah larinya menjadi lebih pelan dan gerakan kaki di perpendek, 2) Menolak, pada saat menonak kaki tumpuan melebihi papan tolakan, atau melakukan tumpuan dengan menggunakan kedua kaki, 3) Mendarat, pada saat mendarat kaki lurus tidak di tekuk dan pada saat mendarat posisi kedua tangan dibelakang.

Faktor guru juga menentukan seberapa siswa mampu melakukan gerakan atletik lompat jauh gaya jongkok yang diajarkan dengan benar, guru tidak memberikan pengetahuan tentang lompat jauh gaya jongkok, pada saat proses pembelajaran penjas pentingnya pengetahuan dasar tentang materi lompat jauh gaya jongkok yang akan diajarkan kepada siswa, guru tidak hanya langsung menitik beratkan siswa pada aspek gerakanya saja tanpa memberikan pengetahuan dasar tentang materi yang akan diajarkan, di samping itu, guru harus kreatif dalam memberikan pembelajaran tidak terpaku dengan pembelajaran yang komando, melainkan menggunakan pembelajaran bermain agar mengurangi rasa bosan siswa. Perlu adanya penyampaian teori tentang lompat jauh gaya jongkok diruangan, untuk memberikan pengetahuan dasar tentang materi yang akan dipraktikkan juga penting, sehingga apa yang diketahui oleh siswa bisa diterapkan dengan benar pada saat praktik dilapangan.

Kemudian keterbatasan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, seperti lokasi lapangan yang cukup jauh dari sekolah, halaman sekolah yang tidak terlalu luas sehingga sulit digunakan untuk aktivitas olahraga

atletik, dan perlataan yang tidak memadai untuk dilakukannya pembelajaran atletik lompat jauh, seperti bak pasir sebagai media untuk lompat jauh gaya jongkok yang sudah tidak layak untuk digunakan.

Melihat dari pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan permasalahan yang didapati pada saat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada “Pemahaman Siswa Kelas V Tentang Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD Muhammadiyah Mirisewu”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada di diuraikan, maka dapatdi identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana dan prasarana dalam proses pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok;
2. Kurangnya pemahaman siswa mengenai gerakan lompat jauh gaya jongkok;
3. Guru hanya memberikan materi pembelajaran psikomotor, sedangkan guru kurang memberikan pengetahuan tentang lompat jauh gaya jongkok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi permasalahannya menajdi lebih spesifik pada Pemahaman Siswa Kelas V Tentang Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD Negeri

Muhammadiyah Mirisewu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah diatas, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa Besar Pemahaman Siswa Kelas V Tentang Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD Muhammadiyah Mirisewu”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar Pemahaman Siswa Kelas V Tentang Pembelajaran LompatJauh Gaya Jongkok Di SD Muhammadiyah Mirisewu.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis:

- a. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti mengenai pada Pemahaman Siswa Kelas V Tentang Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD Muhammadiyah Mirisewu.
- b. Memperoleh gambaran pada Pemahaman Siswa Kelas V Tentang Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SD Muhammadiyah Mirisewu.

2. Secara Praktis :

a. Bagi Sekolah

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

b. Bagi Guru

Memberikan masukan dalam proses pembelajaran penjasorkes di sekolah khususnya materi pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok khususnya dalam ranah kognitif.

c. Bagi Siswa

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pemahaman

Pemahaman berasal dari kata “paham” yang artinya mengerti benar tentang sesuatu hal. Jadi pemahaman adalah tingkat kemampuan yang mengharapkan siswa mampu memahami arti atau konsep, situasi serta fakta yang diketahuinya.

Pemahaman adalah suatu proses konstruktivitis sosial dalam memahami berbagai teks, tidak hanya semata-mata memahami makna kata-kata dan kalimat dalam suatu teks saja, tetapi juga pemanfaatan pengetahuan pembaca yang berhubungan dengan teks yang dibacanya. Pemahaman yang efisien mempersyaratkan kemampuan pembaca menghubungkan materi teks dengan pengetahuan yang telah dimilikinya.

Bloom (2016:75) pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan di ingat. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan bahasa sendiri.

Ngalim Purwanto (2017 : 37) mengemukakan bahwa pemahaman atau komprehensif adalah tingkat kemampuan yang diharapkan testee mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta faktor yang diketahuinya. Dalam hal ini testee tidak hanya hafal cara verbalistik, tetapi memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan.

Sardiman (2017: 36), pemahaman dapat diartikan menguasai sesuatu dengan fikiran. Menurut Winkel (2012 : 44) pemahaman mencakup kemampuan untuk menangkap makna dan arti dari bahan yang dipelajari. Istilah pemahaman berasal dari akar kata paham yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai pengetahuan banyak, pendapat, aliran, mengerti benar. Adapun istilah pemahaman ini sendiri diartikan dengan proses, cara, perbuatan memahami atau memahamkan. Dalam pembelajaran, pemahaman dimaksudkan sebagai kemampuan siswa untuk dapat mengerti apa yang telah diajarkan oleh guru. Dengan kata lain, pemahaman merupakan hasil dari proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa pemahaman adalah suatu proses mental terjadinya adaptasi dan transformasi ilmu pengetahuan. Seorang siswa dikatakan mampu memahami jika siswa tersebut dapat menarik makna dari suatu pesan-pesan atau petunjuk-petunjuk dalam soal-soal yang dihadapinya. Petunjuk-petunjuk soal tersebut dapat berupa komunikasi dalam bentuk lisan, tertulis, dan grafik (gambar) dalam cara penyajian apapun juga. Para siswa dapat memahami suatu hal jika mereka menghubungkan pengetahuan baru yang sedang mereka pelajari dengan

pengetahuan yang sebelumnya telah mereka miliki. atau komprehensif adalah tingkat kemampuan yang diharapkan testee mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta faktor yang diketahuinya. Dalam hal ini testee tidak hanya hafal cara verbalistis, tetapi memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan.

Sardiman (2017: 36), pemahaman dapat diartikan menguasai sesuatu dengan fikiran. Menurut Winkel pemahaman mencakup kemampuan untuk menangkap makna dan arti dari bahan yang dipelajari. Istilah pemahaman berasal dari akar kata paham yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai pengetahuan banyak, pendapat, aliran, mengerti benar. Adapun istilah pemahaman ini sendiri diartikan dengan proses, cara, perbuatan memahami atau memahamkan. Dalam pembelajaran, pemahaman dimaksudkan sebagai kemampuan siswa untuk dapat mengerti apa yang telah diajarkan oleh guru. Dengan kata lain, pemahaman merupakan hasil dari proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa pemahaaman adalah suatu proses mental terjadinya adaptasi dan transformasi ilmu pengetahuan. Seorang siswa dikatakan mampu memahami jika siswa tersebut dapat menarik makna dari suatu pesan- pesan atau petunjuk-petunjuk dalam soal-soal yang dihadapinya. Petunjuk-petunjuk soal tersebut dapat berupa komunikasi dalam bentuk lisan, tertulis, dan grafik (gambar) dalam cara penyajian apapunjuga.

Tipe hasil belajar yang lebih tinggi daripada pengetahuan adalah

pemahaman. Misalnya menjelaskan dengan susunan kalimatnya sendiri sesuatu yang dibaca atau didengarnya, memberi contoh lain dari yang telah dicontohkan, atau menggunakan petunjuk penerapan dari kasus lain. Dalam Taksonomi Bloom, kesanggupan memahami setingkat lebih tinggi daripada pengetahuan. Namun, tidaklah berarti bahwa pengetahuan tidak perlu ditanyakan sebab untuk dapat memahami perlu terlebih dahulu mengetahui atau mengenal.

Pemahaman sendiri dapat berarti kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila dia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Pemahaman juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyerap arti dari suatu materi yang dipelajari. Kemampuan memahami dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu seberapa jauh siswa dapat menerima, menyerap, dan mengingat materi yang telah disampaikan oleh guru maupun ia baca. Siswa akan lebih faham apabila siswa melihat, merasakan maupun mengalaminya sendiri.

Maka pemahaman dapat disimpulkan bahwa ketika siswa mampu menangkap arti serta mampu menjelaskan konsep-konsep dari sebuah materi yang telah diajarkan oleh guru dengan bahasa mereka sendiri tanpa

mengubah konteks dari arti yang sesungguhnya.

Belajar dengan pemahaman (*understanding*) adalah lebih permanen (menetap) dan lebih memungkinkan untuk ditransferkan, dibandingkan dengan *rote learning* atau belajar dengan formula. Berbeda dengan teori Stimulus Respon, teori yang menitikberatkan pada pentingnya kebermaknaan dalam belajar dan mengingat (*retention*).

2. Tingkat Pemahaman

Pemahaman dapat dibedakan kedalam tiga kategori. Tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan, mulai dari terjemahan dalam arti sebenarnya, misalnya dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia, mengartikan Bhineka Tunggal Ika, mengartikan Merah Putih, menerapkan prinsip-prinsip listrik dalam memasang sakelar.

Tingkat kedua adalah pemahaman tafsiran, yakni menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dan yang bukan pokok. Menghubungkan pengetahuan tentang konjugasi kata kerja, subjek, dan possessive pronoun sehingga tahu menyusun kalimat "*My friend is studying,*" bukan "*My friend studying,*" merupakan contoh pemahaman penafsiran.

Pemahaman tingkat ketiga atau tingkat tertinggi adalah pemahaman ekstrapolasi. Dengan ekstrapolasi diharapkan seseorang mampu melihat dibalik yang tertulis, dapat membuat ramalan tentang konsekuensi atau

dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya.

Meskipun pemahaman dapat dipilahkan menjadi tiga tingkatan di atas, perlu disadari bahwa menarik garis yang tegas antara ketiganya tidaklah mudah. Penyusun tes dapat membedakan item yang susunannya termasuk subkategori tersebut, tetapi tidak perlu terlarut-larut mempermasalahkan ketiga perbedaan itu. Sejauh dengan mudah dapat dibedakan antara pemahaman terjemahan, pemahaman penafsiran, dan ekstrapolasi, bedakanlah untuk kepentingan penyusunan soal tes hasil belajar.

Daryanto (2008) bahwa tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu :

a. Menerjemahkan (*Translation*)

Pengertian menerjemahkan bisa diartikan sebagai pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang mempelajarinya. Contohnya dalam menerjemahkan Bhineka Tunggal Ika menjadi berbeda-beda tapi tetap satu.

b. Menafsirkan (*Interpretation*)

Kemampuan ini lebih luas daripada menerjemahkan, ini adalah kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan

pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan.

c. Mengekstrapolasi (*Extrapolation*)

Ekstrapolasi menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi karena seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu dibalik yang tertulis. Membuat ramalan tentang konsekuensi atau memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya.

3. Faktor Pemahaman Peserta Didik

Keberhasilan suatu pembelajaran bagi peserta didik tidak terlepas dari aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung. Aktivitas dari masing-masing peserta didik akan dapat memberikan kesan tersendiri serta berpengaruh pada cepat atau tidaknya peserta didik dalam menangkap materi pembelajaran. Menurut Munandi (2017:37) faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman yaitu meliputi faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor fisiologis dan faktor psikologis dalam pengertian faktor seperti kebiasaan yang prima. Tidak dalam keadaan lelah atau capek, tidak dalam keadaan cacat jasmani dan sebagainya hal tersebut dapat mempengaruhi peserta didik dalam menerima materi pelajaran. Sedangkan faktor psikologis dalam hal ini peserta didik pada dasarnya

memiliki kondisi yang berbeda- beda, tentunya hal ini turut mempengaruhi hasil belajarnya siswa beberapa factor psikologis meliputi: Intelegensi (IQ), perhatian, bakat, motivasi, kognitif dan daya nalar peserta didik

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri siswa, faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial. Berikut penjabarannya :

1) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti para guru, para staff administrasi dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar siswa. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan suri tauladan yang baik dan rajin khususnya dalam hal belajar. Misalnya belajar membaca dan berdiskusi dapat memberikan sebuah motivasi yang mendorong sisi positif bagi kegiatan belajar

2) Lingkungan Non- Sosial

Lingkungan Non- Sosial faktor yang termasuk lingkungan non sosial ialah gedung sekolah letaknya, rumah dan alat- alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa.

Bahri Dan Aswan (2014: 109-118) faktor - faktor yang mempengaruhi pemahaman sekaligus keberhasilan belajar siswa ditinjau dari segi kemampuan pendidikan sebagai berikut :

a) Tujuan

Tujuan adalah pedoman sekaligus sebagai sasaran yang akan dicapai dalam suatu kegiatan belajar mengajar. Perumusan tujuan akan mempengaruhi kegiatan pengajaran yang dilakukan oleh guru sekaligus mempengaruhi kegiatan belajar siswa.

b) Guru

Guru adalah tenaga pendidik yang memberikan sejumlah ilmu pengetahuan pada peserta didik di sekolah. Guru adalah orang yang berpengalaman dalam bidang profesinya. Siswa memiliki pemahaman dan kemampuan yang berbeda antara siswa satu dengan yang lainnya.

Keadaan yang demikian ini seorang guru dituntut untuk memberikan suatu pendekatan atau belajar yang sesuai dengan peserta didik sehingga semua peserta didik akan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

c) Siswa

Siswa adalah orang yang sengaja datang ke sekolah

untuk belajar bersama guru dan teman sebayanya. Siswa satu dengan yang lain memiliki latar belakang yang berbeda, karakteristik, kepribadian, bakat, minat dan potensi yang berbeda pula. Hal ini berakibat berbeda pula cara penyerapan materi atau tingkat pemahaman setiap peserta didik.

Maka dapat disimpulkan bahwa siswa adalah unsur manusiawi yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar sekaligus hasil belajar atau pemahaman dari siswa itu sendiri.

d) Kegiatan Pengajaran

Kegiatan pengajaran adalah proses terjadinya interaksi antara guru dengan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Kegiatan pengajaran ini merujuk pada proses pembelajaran yang diciptakan guru dan sangat dipengaruhi oleh bagaimana keterampilan guru dalam mengolah kelas. Komponen-komponen tersebut meliputi: pemilihan strategi pembelajaran, penggunaan media dan sumber belajar, pembawaan guru, dan sarana prasarana pendukung, semua itu akan sangat menentukan kualitas belajar siswa.

e) Suasana Evaluasi

Hal ini berkaitan dengan konsentrasi dan kenyamanan siswa keadaan kelas yang tenang, aman dan disiplin juga berpengaruh terhadap tingkat pemahaman peserta didik pada

materi ujian yang sedang siswa tersebut kerjakan. Jika hasil belajar siswa tinggi, maka tingkat keberhasilan proses belajar mengajar akan tinggi.

f) Bahan dan Alat Evaluasi

Bahan dan alat evaluasi adalah salah satu komponen yang terdapat dalam kurikulum yang digunakan untuk mengujur pemahamn siswa. Alat evaluasi meliputi cara-cara dalam menyajikan bahan evaluasi, misal denganmemberikan soal dalam bentuk benar-salah, pilihan ganda, menjodohkan, melengkapi dan *essay*. Guru dalam menggunakan alat evaluasi tidak harus memilih hanya satu tetapi bias menggabungkan lebih dari satu alat evaluasi. Contoh pada soal *essay*, apabila siswa mampu menjawab jawaban dengan bahasa sendiri tetapi konsep dan maksud jawaban mengarah ke jawaban yang benar maka siswa dapat dikatakan paham terhadap materi yang telah diberikan.

4. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

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

belajar melalui interaksi siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa.

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Hamalik (2010:57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan siswa dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda.

Pada konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik

dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. *Instruction* atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal (Hamalik, 2010).

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

peserta didik melakukan kegiatan belajar.

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

1) **Tujuan Pembelajaran**

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotoriknya.

2) **Kurikulum**

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani "*curir*" yang artinya "pelari" dan "*curere*" yang berarti "tempat berpacu". Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finish. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis

dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum didalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

3) Guru

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

4) Siswa

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

5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam

pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

6) Materi

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

7) Alat Pembelajaran (Media)

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

8) Evaluasi

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

komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

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

b. Pembelajaran PJOK

Suryobroto (2004: 16), menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. (Bangun, 2016:157) menyatakan pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

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

mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani yang dipilih.

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

Sukintaka (2004:55), menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain siswa akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34).

Pendidikan Jasmani bukan semata-mata berhubungan dengan pembinaan fisik saja, akan tetapi lebih mengarah kepada pembinaan siswa secara utuh. Hal ini dikemukakan Syarifudin dalam Made

(2008:33) “Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang bukan hanya

bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktifitas jasmani secara multilateral dikembangkan pula potensi lainnya yang afektif dan kognitif anak”.

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

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

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

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

5. Hakikat Atletik

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri

atas gerakan - gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya.

Purnomo & Dapan (2011:1-3) menyatakan bahwa “kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini, sedangkan di Jerman, *leicht athletik*, dan Belanda *athletiek*. Cabang olahraga atletik jalan, lari, lompat, dan lempar disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sport*)”.

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

Depdikbud (1997:1) menyatakan bahwa “Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti

jalan, lari, lompat, dan lempar”.Purnomo & Dapan (2011:1-3) menyatakan bahwa nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut :

a. Nomor Jalan dan Lari

- 1) Jalan cepat untuk putri,10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.
- 2) Lari untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri atas :
 - a) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampaidengan 400 meter,
 - b) Lari jarak menengah (*middle distance*) 800 m dan1500 meter,
 - c) Lari jarak jauh (*long distance*) 3000 m sampai dengan 42.195 meter (*marathon*).

b. Nomor Lompat terdiri dari :

- 1) Lompat Tinggi (*High Jump*)
- 2) Lompat Jauh (*Long Jump*)
- 3) Lompat Jangkit (*Triple Jump*)
- 4) Lompat Tinggi Galah (*Polevoult*)

c. Nomor Lempar terdiri atas :

- 1) Tolak Peluru (*Shot Put*)
- 2) Lempar Lembing (*Javelin Throw*)
- 3) Lempar Cakram (*Discus Throw*)

4) Lempat Martil (*Hammer*)

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

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

6. Hakikat Gaya Jongkok Pada Lompat Jauh

a. Lompat Jauh

1) Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Gerakan lompat jauh memperpadukan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan ketepatan.

Menurut Muthar, (2012: 52) menyatakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengikat kaki ke

atas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Sedangkan menurut Aminudin, (2010: 17) lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga atletik. Disekolah-sekolah olahraga ini telah menjadi bagian materi dari kurikulum pendidikan jasmani yang harus di pelajari.

Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas, kedepan pada lompat jauh. Agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak- hentak (*dinamis- step*).

Pengertian lompat jauh mengingatkan bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerakan jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada siswa dengan disesuaikan kemampuan siswa. Pembelajaran atletik disekolah merupakan upaya peletakan dasar

kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajaran menekankan pada faktor kegembiraan pada siswa dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Dalam pembelajaran untuk mengenalkan masalah gerak lompat jauh secara umum dilakukan secara tidak langsung, dan lompat jauh. Ditinjau secara anatomis, cara memperbaiki sikap lompat jauh serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2) **Unsur - Unsur Lompat Jauh**

Menurut Syarifuffin, (1992:90) tentang teknik lompat jauh (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor teknik, maka teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan :

- a) Awalan atau Ancang-Ancang (*Approach Run*)
- b) Tolakan (*Take Off*).
- c) Sikap Badan di Udara (*Action In The Air*)
- d) Sikap Mendarat (*Landing*)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam lompat jauh secara garis besar terdiri dari empat tahapan yaitu, awalan, (ancang- ancang), tolakan (*Take Off*), melayang di udara dan pendaratan (*Landing*). Gerakan- gerakan dalam lompat jauh tersebut merupakan suatu rangkaian

yang dilakukan secara harmonis, tidak terputus- putus atau secara berurutan didalam pelaksanaannya.

3) **Teknik Lompat Jauh**

Teknik dalam melakukan lompat jauh terdiri dari lari awalan yang diikuti dengan gerak tolakan lalu gerak melayang atau sikap badan di udara dan sikap mendarat. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Teknik- teknik dalam lompat jauh sebagai berikut:

a) **Awalan atau Ancang- Ancang (*Approach- Run*)**

Awalan atau aancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melaksanakan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas ke depan dan lompat), agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah lari awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak- hentak (dinamis- step).

Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh

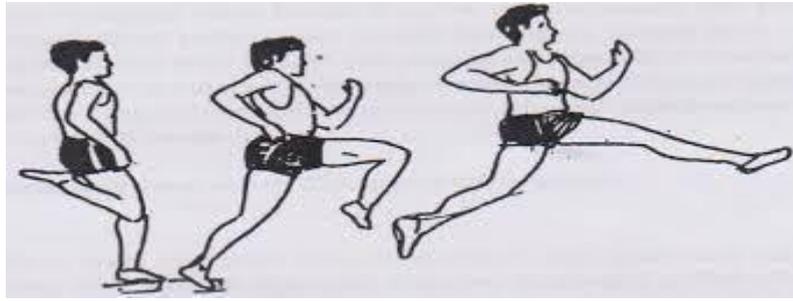
para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah 40 m sampai dengan 50 m untuk putra dan 30 m sampai dengan 45 m untuk putri. Untuk menentukan jarak awalan sampai pada papan tolakan, dalam usaha tepat melakukan tolakan pada papan tolakan sesuai dengan kaki yang akan digunakan, biasanya dilakukan dengan tiga cara, yaitu :

1. Si pelompat mencoba beberapa kali lari secepat-cepat dari batas permulaan untuk memulai melakukan awalan sampai pada papan tolakan. Apabila kaki yang akan digunakan untuk menolak itu sudah tepat pada papan tolakan, baru diukur;
2. Si pelompat mencoba beberapa kali lari secepat-cepatnya, mulai dari papan tolakan ke tempat permulaan di mana ia mulai melakukan awalan. Apabila sudah tepat baru diukur;
3. Mengkombinasikan dari kedua cara tersebut di atas. Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok atau ketidkatepatan antara awalan dengan tolakan, biasanya di pelompat membuat dua buah tanda (*check mark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan papan tolakan, yaitu: tanda

pertama dibuat atau diletakkan pada permulaan akan memulai melakukan awalan, dan tanda yang kedua dibuat atau diletakkan kira-kira antara 10-15 M sebelum papan tolakan. Tanda yang kedua digunakan jika pada waktu melakukan awalan dirasakan tidak cocok, maka segera berbelok ke kiri atau ke kanan. Sebab apabila berbelok sesudah melewati tanda yang kedua akan sulit untuk menghindarkan diskualifikasi.

b) Tolakan (Take- off)

Teknik dalam melakukan lompat jauh terdiri dari lari awalan yang diikuti dengan gerak tolakan lalu gerak melayang atau sikap badan di udara dan sikap mendarat. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Teknik-teknik dalam lompat jauh sebagai berikut :



Gambar 1 Gerakan Ketika Melakukan Tolakan

c) Sikap Badan di Udara (Action in The Air)

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolakan, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi” Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut “Titik berat badan (T.B / *center of Gravity*)”. Titik berat badan itu letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit dibawah pusar agak belakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut, dengan jalan si pelompat harus dapat melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian maka si pelompat akan dapat melompat

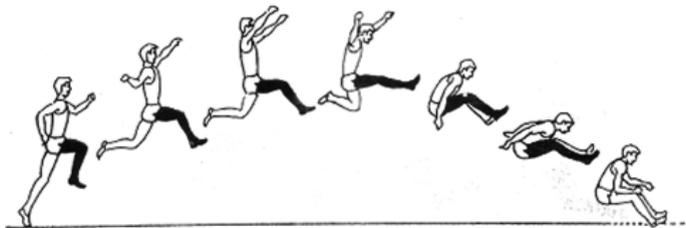
lebih jauh atau lebih tinggi, karena dari kedua kecepatan itu, kita akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Sewaktu melayang di udara si pelompat tidak dapat merubah lintasan titik berat badannya, kecuali bila ada gaya-gaya lain dari luar umpamanya menekankan pada galah dalam lompat tinggi galah.

Hal ini sama dengan sebuah benda yang dilemparkan melambung ke atas dan akan jatuh menurut garis yang tertentu, sesuai dengan ketentuan lemparannya, lintasan garis itu dinamakan lintasan gerak, yang tidak dapat berubah bila tidak ada kekuatan lain yang mempengaruhinya dari luar. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat (khususnya lompat jauh) bahwa kecepatan awalan dan kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan. Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka kita akan mengetahui dimana titik berat badan itu akan selesai dipengaruhi oleh daya tarik bumi.

Namun demikian dengan mengadakan perbaikan bentuk dan cara-cara melompat serta mendarat, maka akan dapat juga memperbaiki hasil lompatan. Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan, "Gaya Lompatan". Yang sifatnya individual.

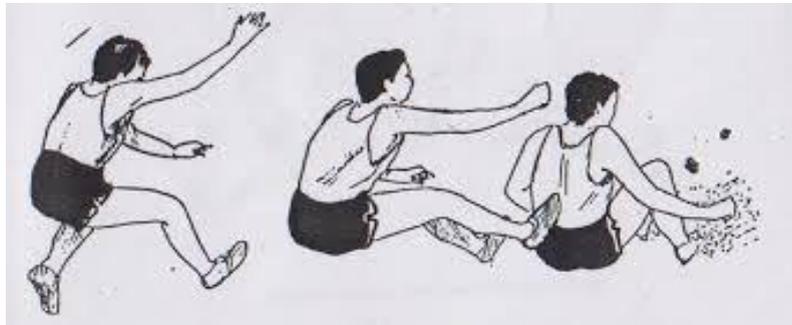
Pada lompat jauh perubahan bentuk atau gaya lompatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari lintasan titik berat badan. Akan tetapi untuk menjaga atau memelihara keseimbangan dan pendaratan yang lebih menguntungkan. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara.

Gambar 2 (Purnomo dan Dapan 2017:99)



d) Sikap Mendarat (*Landing*)

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya jalan diudara adalah sama, yaitu: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah kedepan lurus dengan jalanmenggangkat paha ke atas, badan dibungkukan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.



Gambar 3 Sikap Badan Waktu Mendarat

Ada beberapa hal yang harus dihindari dalam

lompat jauh, diantaranya :

- 1) Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak;
- 2) Bertolak dari tumit dan dengan kecepatan yang tidak memadai;
- 3) Badan miring jauh kedepan atau kebelakang;
- 4) Fase melayang yang tak seimbang;
- 5) Gerak kaki yang prematur;
- 6) Tak cukup angkatan kaki pada pendaratan, dan
- 7) Satu kaki turun mendahului kaki lain pada pendaratan.

Selain berfokus pada hal-hal yang perlu dihindari dalam lompat jauh, pelompat juga harus memperhatikan hal-hal berikut ini :

- 1) Pelihara kecepatan sampai saat bertolak;
- 2) Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan;

- 3) Ubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi lebih tegak;
- 4) Gunakan gerakan kompensasi lengan dengan baik;
- 5) Capailah jangkauan gerakan yang baik;
- 6) Gerak akhir agar di buat lebih kuat dengan menggunakan lebih besar daya kepadanya;
- 7) Latihlah gerakan pendaratan;
- 8) Satu kaki turun mendahului kaki lain pada pendaratan.

b. Gaya Jongkok

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat jauh dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Tim Bina Karya Guru (2004: 27) menyatakan bahwa lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan. Biasanya lompat jauh gaya jongkok digunakan oleh pelompat pemula.

Ada tiga macam gaya dalam lompat jauh gaya jongkok yakni: gaya jongkok (*sail style*), gaya berjalan di udara (*hitch kick style*), dan gaya menggantung (*hang style*). Lompat jauh adalah gerakan untuk menjangkau suatu jarak tertentu dengan sekali lompatan. Lompat jauh terdiri atas awalan, tumpuan, lompatan, melayang, dan mendarat, berikut penjelasannya :

1. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Menurut Djumidar (2001: 12-40) lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu. Formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerakparabola dari titik pusat gravitasi. Kecepatan lari awalan serta besarnya sudut 6 tolakan merupakan komponen yang menentukan tercapainya suatu jarak. Teknik lompat jauh dapat dibagi menjadi empat tahap yaitu ancang-ancang, menumpu, melayang, mendarat. Sedangkan gaya dalam lompat jauh ada tiga yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya jalan di udara.

Gerak lompat jauh merupakan perpaduan dari unsur latihan: kecepatan (speed), kekuatan (Strength), kelentukan (flexibility), daya tahan (Endurance), ketepatan (acuration) yang dikoordinasikan menjadi suatu gerakan yang baik dan sempurna sehingga menghasilkan suatu prestasi yang sangat didambakan.

Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan dari pada awalan atau ancang- ancang. Namun demikian seseorang yang memiliki sprint yang baik belum tentu seorang pelompat. Oleh karenanya disamping memiliki kemampuan sprint yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan. Untuk lebih

jelasnya teknik dalam lompat jauh akan diuraikan sebagai berikut :

a. Awalan

Menurut Tim Bina Guru (2004:31) untuk menghasilkan lompatan yang baik harus diperhatikan cara awalannya, melakukan teknik awalan yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik pula. Tujuan melakukan awalan yakni untuk mendapatkan kecepatan berlari sewaktu akan melompat dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal.

Menurut Djumidar (2001:12.41) tujuan ancang- ancang yang setinggi-tingginya agar dorongan masa ke depan lebih besar. Jarak ancang-ancang sangat tergantung dari kematangan dan kemampuan atas kecepatannya. Seorang dapat melakukan ancang-ancang dengan seketika langsung tempo tinggi dan ada juga yang memiliki kecepatan setelah melalui suatu gerakan ancang-ancang kecil dengan tempo lamban kemudian meningkat menjadi suatu kecepatan yang tinggi.

Untuk meningkatkan kemampuan kecepatan ancang-ancang perlu adanya suatu program latihan yang baik dan pengulangan yang tercatat baik. Kecepatan maupun ketepatan waktu menumpu untuk siswa sekolah pemberian jarak untuk

melakukan ancang-ancang sebaiknya dilakukan jarak yang pendek seperti kemampuannya sendiri dimulai dari 5 langkah, 7 langkah, 9 langkah dan seterusnya sambil memperhatikan kaki tumpu.

Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Haryana dan Verianti (2010:20) yang menyatakan bahwa panjang awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal setiap melakukan awalan harus selalu bertumpu pada balok.

Awalan lompat jauh menurut Haryana dan Verianti (2010: 21) terdiri dari (1) berdiri di tengah lintasan dengan jarak yang sudah ditentukan, memusatkan perhatian, setelah siap kemudian melangkah, (2) mulai berlari cepat dengan irama yang tetap menuju balok lompat, dan (3) setelah kurang lebih 4 langkah dari balok lompat, berkonsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan.

Awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan dilakukan dengan lari secepat-cepatnya pada sebuah lintasan. Pelari tidak

diperkenankan mengubah kecepatan dan langkah saat akan menolak pada papan tumpuan.

b. Tumpuan

Menumpu merupakan suatu gerakan yang sangat penting yang dapat menentukan hasil lompatan. Menurut Djumidar (2001: 12.41-12.42) gerakan tumpuan adalah sebagai berikut: (1) badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong seperti halnya waktu melakukan lari/ancang-ancang atau sebaliknya menengadah, (2) tumpuan harus kuat, cepat dan aktif sambil menjaga keseimbangan badan agar tidak oleng atau goyang, (3) kecepatan gerak maju kedepan tidak terhambat dengan adanya tumpuan walaupun ada pengaruhnya namun diupayakan tidak banyak, (4) berat badan berada sedikit didepan titik tumpu, gerakan kaki menapak dari tumit ke ujung kaki, dengan tempo yang sangat cepat, (5) gerakan ayunan lengan sangat membantu menambah ketinggian disamping menjaga keseimbangan badan, dan (6) pandangan penuh ke muka mengikuti arah gerak dari suatulompatan.

Menolak pada balok lompat hendaknya dilakukan dengan tumpuan kaki paling kuat. Perhatikan saat menolak, ujung kaki jangan sampai melebihi batas balok lompat.

Menurut Haryono dan Verianti (2010:20) tumpuan yang tidak tepat pada balok lompat akan merugikan pelompat. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah yang tepat. Selanjutnya menggunakan tanda-tanda (*Check Mark*) untuk mengatur ketepatan langkah. Tolakan harus menggunakan kaki terkuat supaya tercapai tinggi lompat yang cukup tanpa mengubah kecepatan. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan. Gerakan tangan membantu menambah ketinggian pandangan mata yang naik kedepan sebagai kemudi.

Berdasarkan pendapat dari Tim Bina Guru (2004:26) tolakan lompat jauh dilakukan dengan satu kaki yang paling kuat, dengan menghindari tolakan yang salah, yaitu kaki melewati papan tolakan sedangkan tolakan yang benar adalah posisi kaki saat menolak berada sebelum papan tolakan atau diatas papan tolakan.

Tahap menolak pada papan tolakan perlu untuk diperhatikan. Menurut Tim Bina Guru (2004:32) untuk menghindari kesalahan tolakan yang akan menyebabkan tidak sahnya hasil lompatan, perlu diperhatikan hal-hal berikut ini
(1) hentakkan kaki pada saat bertolak harus terjadi

pada sol kaki dengan tumit menyentuh tanah, (2) pinggang agak ke depan dengan kaki penolak sedikit bengkok, (3) melakukan tolakan dengan kuat dan cepat pada salah satu kaki penolak untuk memperoleh tolakan yang sebesar- besarnya, (4) pelompat dinyatakan salah melakukan tolakan apabila pada saat penolakan kaki melewati papan tolakan, (5) melayang di udara.

Gerakan melayang di udara adalah gerakan yang dilakukan dalam olahraga lompat jauh setelah melakukan gerakan tumpuan dan tolakan. Menurut Djumidar (2001:12.42) pada saat meninggalkan balok tumpuan diupayakan keseimbangannya terjaga, dengan bantuan kedua tangan mengayun 10 sedemikian rupa sehingga bergerak di udara dalam suatu garis membentuk lengkungan.

Gerak tubuh saat melayang menurut Tim Bina Guru (2004: 32) adalah menjaga keseimbangan badan agar tetap siap melakukan pendaratan. Gerakan awalan yang benar dan tolakan yang kuat akan membawa badan melayang di udara lebih lama.

Haryana dan Verianti (2010:20-21) menyatakan bahwa sikap badan melayang di udara yaitu sikap menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan terangkat melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan

kedepan. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung pada besarnya kekuatan tolakan dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus- lurus dan secepatcepatnya.

c. Mendarat

Yang harus diperhatikan waktu mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke 11 depan sehingga badan tidak ada kecenderungan jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian bagi si pelompat (Djumidar, 2001: 12.42-12.43).

Tim Bina Guru (2004: 27) mengemukakan bahwa pendaratan merupakan tahap yang penting untuk diperhatikan. Pada saat melakukan pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan agar mencapai hasil yang maksimal yaitu gerakan kaki, kepala, lengan, tangan pada saat badan melayang turun, dan tumit menyentuh pasir.

Pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul. Pendaratan dengan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dan kedua tungkai dalam posisi menggantung rata dan sejajar.

Menurut Haryana dan Verianti (2010:21) Saat mendarat pada lompat jauh gaya jongkok,

berat badan dipindahkan ke depan untuk menghindarkan pendaratan yang merugikan. Kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan timing (waktu) yang tepat.

7. Karakteristik Guru Penjas

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

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

jasmani sebagai berikut :

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

- h. Memiliki kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam olahraga.

8. Karakteristik Siswa Kelas V

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

Menurut Piaget (Sugihartono, dkk, 2008: 109), tahap perkembangan berpikir anak dibagi menjadi empat tahap yaitu (1) tahap sensorimotorik (0-2 tahun), (2) tahap praoperasional (2-7 tahun), (3) tahap operasional konkret (7-11 tahun), dan (4) tahap operasional formal (12-15 tahun).

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

seperti mengingat, memahami, dan memecahkan masalah.

Menurut Izzaty, dkk (2008: 116) membagi masa anak-anak di Sekolah Dasar menjadi dua fase yaitu masa anak kelas rendah (kelas I sampai dengan kelas 3), dan masa anak kelas tinggi (kelas 4 sampai dengan kelas 6). Masa anak kelas rendah berlangsung antara usia 7-9 tahun, sedangkan masa anak kelas tinggi berlangsung antara usia 9-12 tahun. Kelas IV Sekolah Dasar tergolong pada masa anak kelas tinggi. Anak kelas tinggi Sekolah Dasar memiliki karakteristik (1) perhatian tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari, (2) ingin tahu, ingin belajar, dan berpikir realitas, (3) timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus, (4) anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah, (5) anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peer group* untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

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

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

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

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

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

Pada usia ini otot-otot lebih berkembang, mereka merasa sudah besar (dewasa) dalam kegiatan fisik, masih menyukai permainan yang sifatnya aktif. Mereka telah memiliki otot-otot yang lebih baik (berkembang), tetapi perkembangan otot tidak sesuai dengan kekuatan ototnya, artinya anak-anak seusia ini kekuatan ototnya kurang sesuai

dibanding dengan besar tubuhnya. Kemampuan fisik anak laki-laki sudah dapat dibedakan dengan anak perempuan. Pada fase ini mereka mereka sudah dapat diberikan jenis olahraga yang bersifat kompetitif pula, dalam olahraga misalnya adalah atletik dalam bentuk perlombaan.

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

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan Penelitian Agus Arifin (2012), dengan judul :Upaya Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Demangsari, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen Tahun 2012/2013 Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 24 siswa kelas V SD Negeri 3 Demangsari, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen pada tahun ajaran 2012/2013 berhasil karena kemampuan lompat jauh siswa telah meningkat dan sebagian besar siswa telah memenuhi SKL dan KKM yang telah ditentukan. Berdasar hasil tes yang diperoleh, pada siklus I terdapat 13 siswa atau 54,17 % yang sudah tuntas dan 11siswa atau 45,83 % yang belum tuntas. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada siklus I

mencapai 69,79. Sedangkan pada siklus II terdapat 19 siswa atau 20 79,17 % yang sudah tuntas dan 5siswa atau 20,83 % yang belum tuntas. Nilai rata- rata unjuk kerja siswa pada siklus II mencapai 79,17.

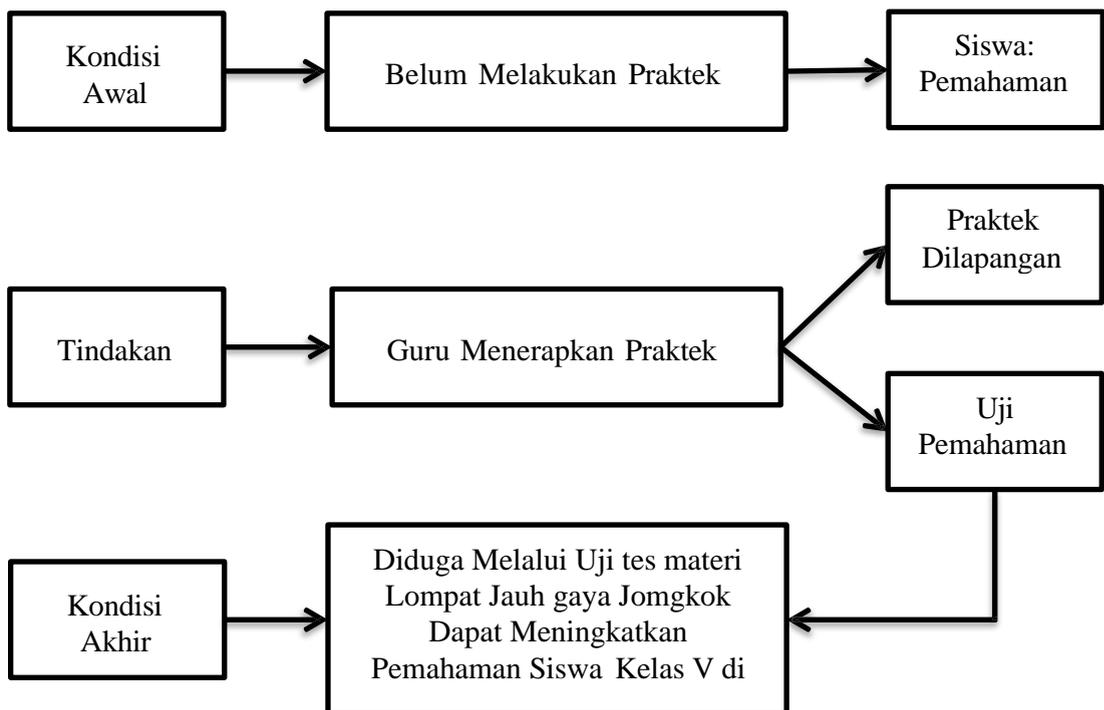
C. Kerangka Berpikir

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

Jadi dilihat dari karakteristik anak, dunia adalah dunia bermain. Siswa SD sudah mengenal, siap, akan kegiatan aktivitas yang berfokus cabang tertentu. Namun diharapkan guru dapat mengamati kegiatan penjasorkes dalam permainan, sehingga mendorong siswa akan berminat dan antusias dalam mengikuti bermacam- macam gerak tubuh dalam permainan. Sehingga tanpa disadari mereka melakukan Gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga seperti atletik, khususnya dalam materi lompat jauh *gaya* jongkok. Pengetahuan merupakan salah satu bentuk hasil belajar. Karena itu pengetahuan sangat penting dimiliki oleh peserta didik agar tujuan dari proses

pembelajaran atletik.

Pada pembelajaran atletik peserta didik tidak hanya bersenang-senang atau bermain sesuka mereka namun mereka harus mengetahui materi yang di ajarkan oleh guru. Dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang materi gaya jongkok pada lompat jauh maka guru juga harus terampil menjelaskan secara jelas materi gaya jongkok pada lompat jauh dan memberikan kesempatan siswa untuk menjelaskan sesuai pengetahuan mereka tentang materi *gaya* jongkok pada lompat jauh. Pengetahuan merupakan hal yang harus dimiliki oleh peserta didik, namun peneliti belum mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan peserta didik terhadap materi *gaya* jongkok pada lompat jauh. yang sudah diberikan oleh guru dalam pembelajaran atletik disekolah.



Bagan 1 Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain penelitian

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

B. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan kurang lebih dari tanggal 8-10 juli 2023 di SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Muhammadiyah Mirisewu dengan jumlah 53 siswa. Dalam penelitian ini peneliti

menggunakan seluruh populasi sebagai sampel. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Mirisewu.

Tabel 1 Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Mirisewu

No	Kelas	Subjek		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1	V	26	27	53
Total				53

D. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2002: 96), “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman. Tingkat pemahaman merupakan kemampuan siswa kelas V tahun ajaran 2023 terhadap pembelajaran *gaya jongkok* pada lompat jauh. Untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas dan V tahun ajaran 2023 terhadap pembelajaran *gaya jongkok* pada lompat jauh digunakan angket yang berkaitan dengan pengetahuan pembelajaran *gaya jongkok* pada lompat jauh.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) adalah cara-cara yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data saat penelitian terjadi. Metode ini biasanya berwujud sebagai instrumen penelitian.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada peserta didik yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut, (1) peneliti melakukan observasi, (2) peneliti mencari data peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Mirisewu, (3) peneliti menentukan jumlah peserta didik yang menjadi subjek penelitian, (4) peneliti membagikan angket kepada responden, selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket, (4) setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Penelitian

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

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes obyektif yang terdiri dari tes pilihan ganda (*multiple choice test*). Tes pilihan ganda (*multiple choice test*) menurut Suharsimi Arikunto (2012: 183), tes pilihan ganda merupakan tes yang terdiri atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian yang belum lengkap. Untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan. Dalam penelitian

ini, tes pilihan ganda diberikan dengan pilihan jawaban sebanyak empat pilihan. Siswa harus menjawab pertanyaan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban yang dianggap paling benar.

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

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

a. Mendefinisikan Konstruk (*Construct Definition*)

Langkah pertama yaitu mendefinisikan konstruk. Konstruk adalah batasan mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas V tahun ajaran 2023 terhadap pembelajaran gaya jongkok pada lompat jauh.

b. Menyidik Faktor-Faktor

Setelah mendefinisikan konstruk, langkah kedua yaitu menyidik faktor-faktor yang menyusun konstruk. Suatu ubahan akan dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Adapun faktor tersebut antaran lain: (1) mengingat pembelajaran atletik dan (2) memahami pembelajaran atletik.

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstruk. Selanjutnya faktor-faktor di atas dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan, Berikut adalah kisi-kisi soal yang digunakan dalam penelitian :

Tabel 2 Kisi-Kisi Instrumen Soal Tes

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item	Jumlah item	
Tingkat Pemahaman siswa kelas V	Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)	Siswa mampu mengingat sejarah atletik	1,2,3,4,5	5	
		Siswa mampu mengingat gerakan gaya jongkok	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	8	
	Memahami Pembelajaran Atletik (C2)	Siswa mampu memahami lompat jauh	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	8	
		Siswa mampu memahami lompat jauh gaya jongkok	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	9	
	Jumlah				30

F. Validitas dan Realiabilitas Instrumen

1. Pembuktian Instrumen

Arikunto (2012: 73) mengungkapkan bahwa sebuah instrumen dapat dikatakan tetap apabila instrumen tersebut dapat dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Untuk mendapatkan validitas konstruk maka instrumen dikonsultasikan kepada ahli (*expert judgement*) untuk diperiksa dan dievaluasi.

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

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

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

(Sugiono, 2012:356)

Keterangan:

r_{xy}	:	Koefisiensi Korelasi <i>Product Moment</i>
X	:	Jumlah Skor Butir
Y	:	Jumlah Skor Total
N	:	Jumlah Responden
$(X)(Y)$:	Jumlah Perkalian Skor Butir Dengan Skor Total
$(X)^2$:	Jumlah Kuadrat Skor Butir
$(Y)^2$:	Jumlah Kuadrat Skor Total
Σ	:	Penjumlahan

Uji validitas dilakukan pada setiap butir pertanyaan. Hasil r -hitung dibandingkan dengan r -tabel (lihat di tabel r). Dimana $df = n-2$ (sig 5%, n = jumlah sampel). Jika semua butir pertanyaan dalam penelitian ini memiliki nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka butir soal dalam penelitian ini dikatakan valid.

Tabel 3 Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item	Jumlah item
Tingkat Pemahaman siswa kelas V	Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)	Siswa mampu mengingat	1,2,3	3
		Siswa mampu mengingat gerakan gaya jongkok	4,5,6,7	4
	Memahami	Siswa mampu memahami lompat jauh	8,9,10,11, 12,13,14, 15	8

	Pembelajaran anAtletik (C2)	Siswa mampu memahami lompat jauh gaya jongkok	16,17,18,1 9,20	5
Jumlah				20

2. Pembuktian Reliabilitas

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

Instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi jika instrumen yang dibuat mempunyai konsisten dalam hasilnya untuk mengukur apa yang hendak diukur. Reliabilitas instrumen adalah tingkat keajegan instrumen saat digunakan kapan dan oleh siapa saja sehingga akan cenderung menghasilkan data yang sama atau hampir sama dengan sebelumnya.

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

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dalam bentuk persentase, untuk menggambarkan kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 terhadap pembelajaran *gaya jongkok* pada lompat jauh di SD Muhammadiyah Mirisewu.

Data kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 terhadap pembelajaran *gaya jongkok* pada lompat jauh di SD Muhammadiyah Mirisewu yang telah terkumpul didekskripsikan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan histogram, dilengkapi perolehan skor terendah, skor tertinggi, mean, median, modus, dan standar deviasi.

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

Berikut adalah rumus yang digunakan dalam menentukan kriteria nilai (Azwar, 2012:163) :

Tabel 4 Kategori Skor Penilaian

No	Rumus	Kategori
1.	$X < MI - 1SDI$	Kurang
2.	$X \leq MI - 1SDI$ s/d $X + 1$	Cukup
3.	$X \geq MI + SDI$	Baik

Keterangan		
MI	:	Mean Ideal
SDI	:	Standar Deviasi Ideal

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Mirisewu. Adapun pengambilan data dilaksanakan di lingkungan sekolah SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo.

2. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo yaitu sebanyak 53 siswa yang terdiri dari 26 siswa kelas laki-laki dan 27 siswa kelas perempuan.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 8-10 Juli tahun 2023. Pengambilan data dilaksanakan dengan cara siswa mengambil instrumen di sekolah pada tanggal 8 Juli dan mengembalikannya paling lambat pada tanggal 10 Juli 2023.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang tingkat pemahaman siswa V tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2023/2024, akan dideskripsikan nilai maksimum, nilai minimum, nilai

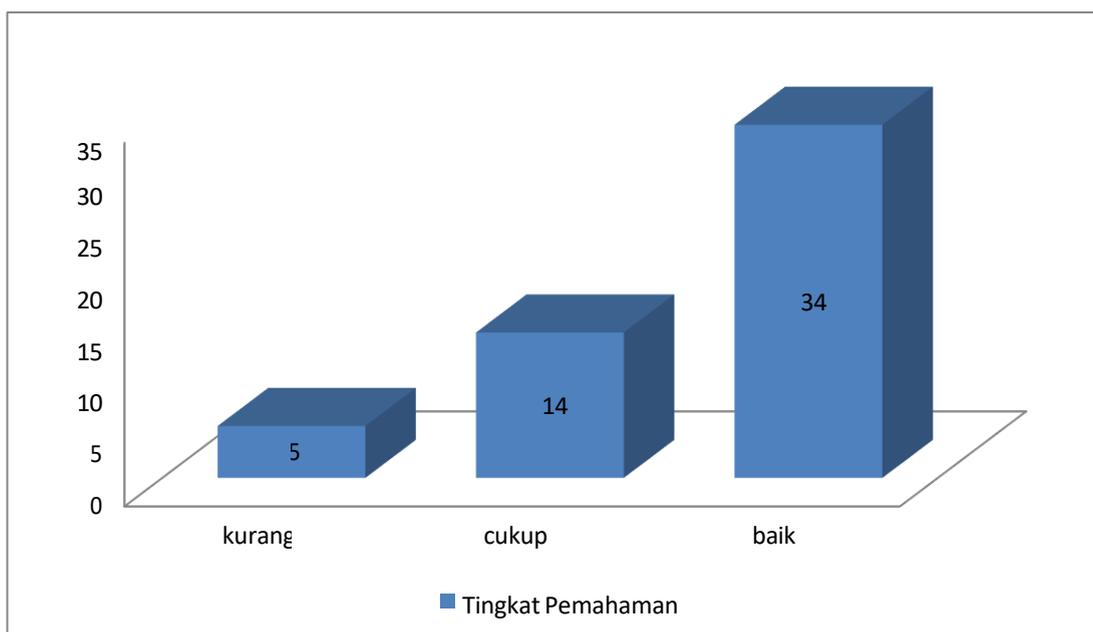
rerata, standar deviasi, median dan modus. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 19,00; nilai minimum 1,00. Rerata diperoleh sebesar 13,30; standar deviasi 4,92. Median diperoleh sebesar 14,00 dan modus sebesar 14,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian dapat dilihat pada lampiran. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat Pemahaman Lompat Jauh Gaya Jongkok di SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2023/2024 yang diperoleh:

Tabel 4 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Penmahaman Siswa Kelas V tentang Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok SD Muhammadiyah Mirisewu

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 6,67	Kurang	5	9,43%
2	6,67 - 13,32	Cukup	14	26,42%
3	≥ 13,33	Baik	34	64,15%
Jumlah			53	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok SD Muhammadiyah Mirisewu tahun ajaran 2023-2024 sebanyak 5 siswa (9,43%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 14 siswa (26,42%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 34 siswa (64,15%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok di SD Muhammadiyah Mirisewu tahun ajaran 2023/2024 yang diperoleh:



Selanjutnya data akan dideskripsikan berdasarkan masing-masing aspek, yaitu aspek mengingat pembelajaran dan aspek memahami pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

1. Aspek Mengingat Pembelajaran Atletik

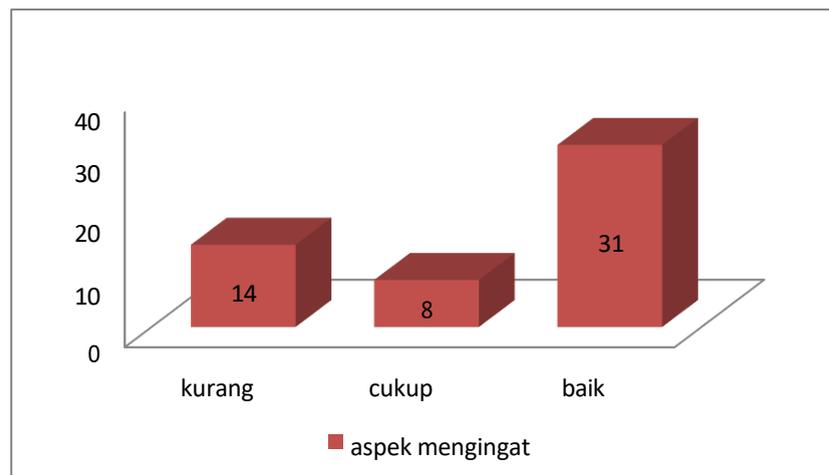
Aspek mengingat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dijabarkan dalam 7 pertanyaan yang sudah dinyatakan valid. Hasil penelitian diperoleh nilai nilai maksimum sebesar 70,00; nilai minimum 0,00. Rerata diperoleh sebesar 4,22; standar deviasi 2,12. Median diperoleh sebesar 5,00 dan modus sebesar 6,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian dapat dilihat pada lampiran. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat pemahaman lompat jauh gaya jongkok kelas V di SD Muhammaadiyah Mirisewu berdasar aspek mengingat pembelajaran lompat jauh yang diperoleh:

Tabel 5 1 Distribusi Frekuensi Aspek Mengingat Siswa Kelas V tentang Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok SD Muhammadiyah Mirisewu

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 2,34	Kurang	14	26,42%
2	2,35-4,66	Cukup	8	15,09%
3	≥ 4,67	Baik	31	58,49%
Jumlah			53	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok di SD Muhammadiyah Mirisewu berdasar aspek mengingat pembelajaran lompat jauh sebanyak 14 siswa (26,42%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 8 siswa (15,09%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 31 siswa (58,49%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok di SD Muhammadiyah Mirisewu tahun ajaran 2023/2024 yang diperoleh berdasarkan aspek mengingat :



2. Aspek Memahami Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok

Aspek memahami pembelajaran lompat jauh dijabarkan dalam 13 pertanyaan yang sudah dinyatakan valid. Hasil penelitian diperoleh nilai nilai maksimum sebesar 13,00; nilai minimum 0,00. Rerata diperoleh sebesar 9,07; standar deviasi 4,22. Median diperoleh sebesar 10,00 dan modus sebesar 13,00. Selanjutnya data dimasukkan ke dalam distribusi Frekuensi berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal. Adapun perhitungan norma baku untuk pengkategorian dapat dilihat pada lampiran. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok di SD Muhammadiyah Mirisewu berdasar aspek memahami pembelajaran atletik yang diperoleh:

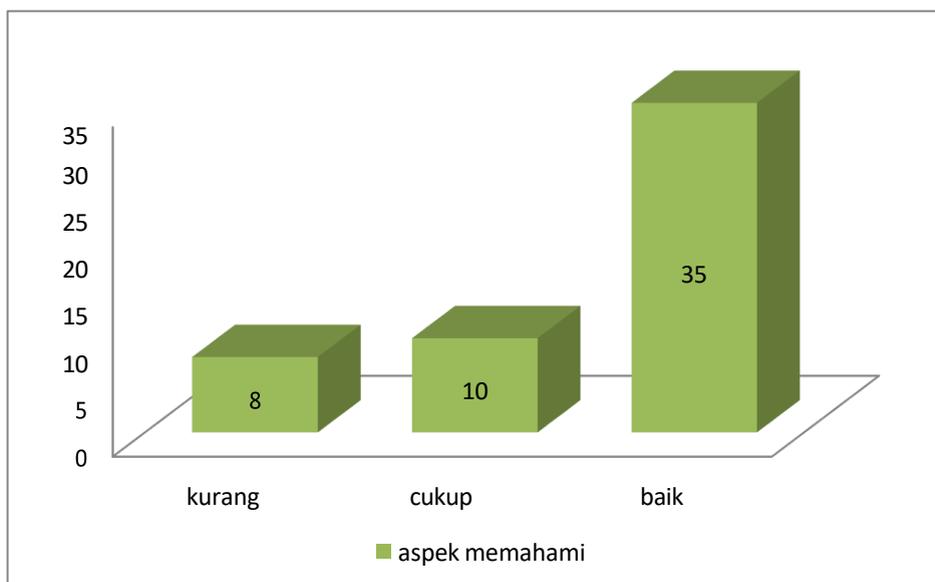
Tabel 6 1 Distribusi Frekuensi Aspek Memahami Siswa Kelas V tentang Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok SD Muhammadiyah Mirisewu

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 4,34	Kurang	8	15,09%
2	4,35-8,66	Cukup	10	18,87%
3	≥ 8,67	Baik	35	66,04%
Jumlah			53	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok di SD Muhammadiyah Mirisewu tahun ajaran 2023/2024 berdasar aspek memahami pembelajaran lompat jauh sebanyak 8 siswa (15,09%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 10 siswa (18,87%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 35 siswa (66,04%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar histogram

tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok di SD Muhammadiyah Mirisewu tahun ajaran 2023/2024 berdasar aspek memahami pembelajaran lompat jauh yang diperoleh yang diperoleh:



A. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok SD Muhammadiyah Mirisewu tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 5 siswa (9,43%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 14 siswa (26,42%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 34 siswa (64,15%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok SD Muhammadiyah Mirisewu tahun ajaran 2023/2024 berkategori baik.

Berdasarkan perhitungan dari masing-masing aspek, diperoleh tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok di SD

Muhamadiyah Mirisewu tahun ajaran 2023/2024 berdasarkan tingkat mengingat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diperoleh sebanyak 14 siswa (26,42%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 8 siswa (15,09%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 31 siswa (58,49%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik. Sedangkan dari aspek memahami sebanyak 8 siswa (15,09%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 10 siswa (18,87%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 35 siswa (66,04%) memperoleh kategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik.

Hasil penelitian secara keseluruhan maupun secara rinci dari masing-masing aspek diperoleh bahwa tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok di SD Muhammadiyah Mirisewu tahun ajaran 2023/2024 berkategori baik karena presentasi menunjukkan kategori baik lebih banyak dibanding yang lain.

Agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal, maka sebaiknya guru penjasorkes lebih banyak memberikan pemahaman bagi siswa yang masih masuk dalam kategori kurang dan cukup. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan media pembelajaran yang lebih menarik, memodifikasi pembelajaran dan lain sebagainya, sehingga siswa akan lebih tertarik mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan akan lebih mudah mengingat serta memahami.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat pemahaman siswa kelas V SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo tahun ajaran 2023/2024 sebagian besar berkategori baik. Secara rinci, sebanyak 5 siswa (9,43%) memperoleh kategori kurang; sebanyak 14 siswa (26,42%) memperoleh kategori cukup; dan sebanyak 34 siswa (64,15%). Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka tingkat siswa kelas V SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo tahun ajaran 2023/2024 berkategori baik.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru penjasorkes di SD Muhammadiyah Mirisewu, yaitu dapat memberikan informasi tentang tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V di SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo tahun ajaran 2023/2024 berkategori baik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program pembelajaran seperti menyusun RPP, menyiapkan media pembelajaran dan strategi mengajar yang tepat, sehingga dapat meningkatkan pemahaman yang baik bagi siswa, dan juga meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes pada umumnya dan lompat jauh gaya jongkok.

C. Keterbatasan Penelitian

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

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian tentang tingkat pemahaman siswa kelas V tentang materi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V di SD Muhammadiyah Mirisewu Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo tahun ajaran 2023/2024, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjasorkes di SD Muhammadiyah Mirisewu agar memperbaiki lagi pembelajarannya, mulai dari penyusunan RPP, memilih media dan metode yang tepat, sehingga semua siswa dapat mengingat dan memahami apa yang disampaikan guru. Dengan demikian tingkat pemahaman pembelajaran siswa semua akan berkategori baik.
2. Bagi pihak sekolah di SD Muhammadiyah Mirisewu, diharapkan dapat melakukan pengukuran tingkat pemahaman pada pembelajaran yang lainnya, serta mata pelajaran yang lainnya sehingga perkembangan tingkat pemahaman

siswa dapat terkontrol dengan baik. Dengan demikian tingkat pemahaman siswa dapat terus ditingkatkan pada semua mata pelajaran di sekolah.

3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut untuk meneliti tingkat pemahaman dari pembelajaran lompat jauh secara keseluruhan, atau bahkan penjasorkes secara keseluruhan.

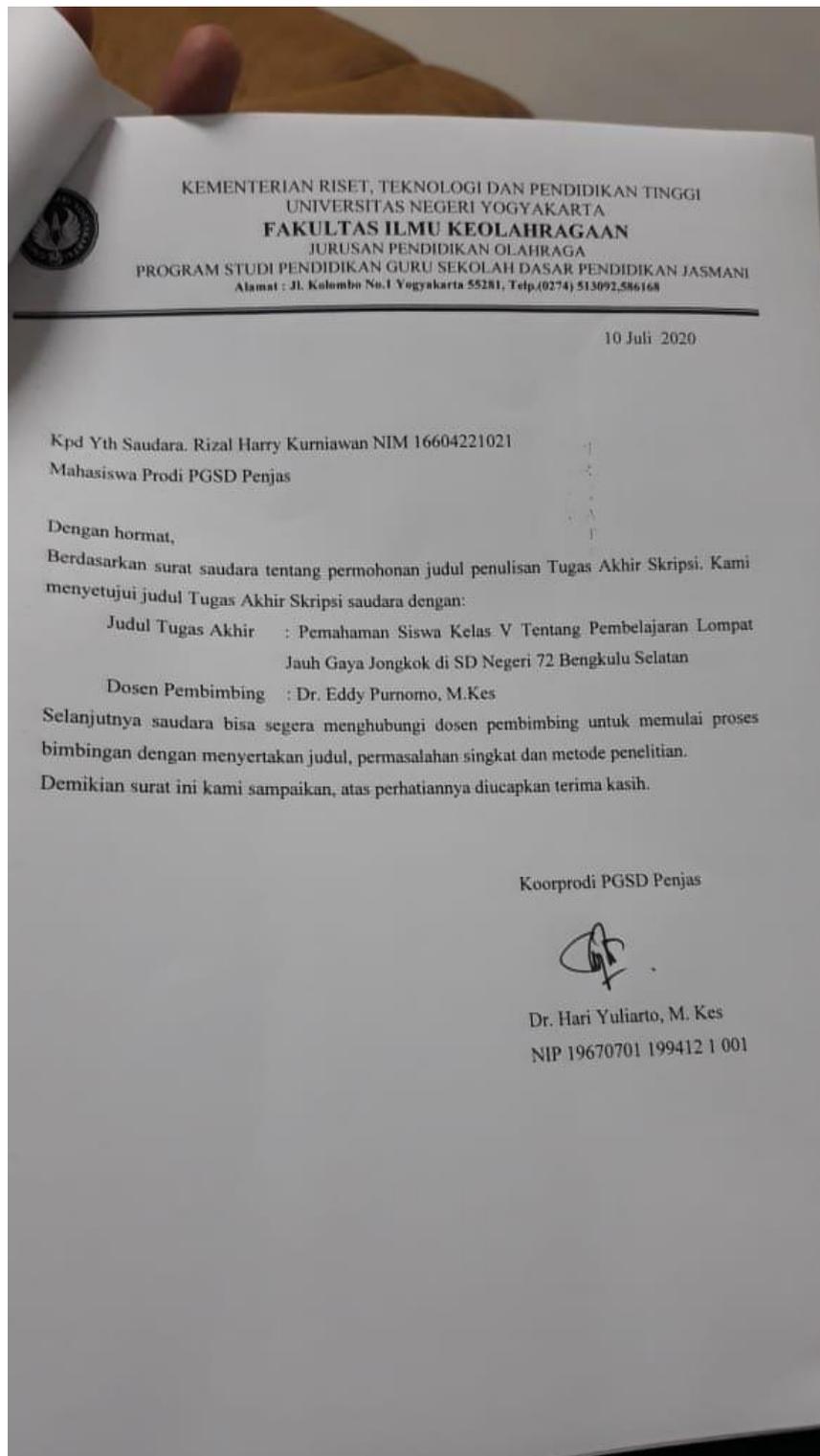
DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Depdikbud.(1997). *Pedoman atletik untuk olahraga di SD*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka.
- Eddy Purnomo. (2005). *Merencanakan dan Mengatur Program Pembelajaran Atletik*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Edisi Khusus
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala penilaian dengan BASICA*. Yogyakarta: AndiOfset.
- Hanifah Dwi. (2012). *Upaya Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Jerami Kelas Iv Sd Negeri 2 Somogede Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo*. Universitas Negri Semarang
- Harika Fitri, & Sri Winarni. (2016). *Model Pembelajaran Integratif Penjasorkes Materi Atletik Dengan Pendidikan IPA Materi Biologi Untuk Siswa SMP*. Jurnal Keolahragaan Volume 4-Nomor 1
- Komarudin (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Notoatmojdo. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rhineka Cipta.
- Notoatmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Poerwodarminto. (2002). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purnomo, E & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Purwanto, N. (2002). *Prinsip-Prinsip Dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Rinaldi, Bobby, & Khairul Usman. (2019). *Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Vol.7 No.2s
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- _____. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: BumiAksara.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Syarifuddin, A & Muhadi. (1992). *Pendidikan jamani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2016). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal



Lampiran 2. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian

https://www.uny.ac.id/surat-izin-ujian-instrumen



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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/520/UN34.16/LT/2023 27 Juni 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

**Yth . KEPALA SEKOLAH SD NEGERI 72 BENGKULU SELATAN
JL.CEMPAKA, AIR SULAU, KEDURANG ILIR, BENGKULU SELATAN**

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

Nama : Rizal Harry Kurniawan
NIM : 16604221021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas Akhir : PEMAHAMAN PERSERTA DIDIK KELAS V TENTANG PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SD MUHAMADIYAH MIRISEWU
Waktu Uji Instrumen : Senin - Selasa, 3 - 4 Juli 2023

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

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,


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

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Uji Instrumen Penelitian di SD Negeri 72 Bengkulu Selatan

Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Instrumen Penelitian SDN 72 Bengkulu Selatan

 **PEMERINTAH KABUPATEN BENGKULU SELATAN**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 72 BENGKLU SELATAN
TERAKREDITASI B
e-mail. sdntujuhduabs@gmail.com
Alamat : Jalan Cempaka, Desa Air Sulau Kecamatan Kedurang Ilir Kode Pos 38557



Air sulau, 5 Juli 2023

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.2/12/SDN 72 B-S/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala sekolah SDN 72 Bengkulu Selatan.
Menerangkan bahwa :

Nama : RIZAL HARRY KURNIAWAN
NIM : 16604221021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Judul Tugas Akhir : PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SD MUHAMMADIYAH MIRISEWU
Waktu Uji Coba : Senin-Selasa, 3-4 Juli 2023

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa nama tersebut telah melaksanakan uji instrumen di SD NEGERI 72 Bengkulu Selatan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala sekolah


Solo Anggoro, S.Pd
NIP. 196710121993071001

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

URAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
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/1393/UN34.16/PT.01.04/2023 27 Juni 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . KEPALA SEKOLAH SD MUHAMADIAH MIRISEWU
MIRISEWU, NGENTAKREJO, LENDAH, KULON PROGO**

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

Nama	: Rizal Harry Kurniawan
NIM	: 16604221021
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SD MUHAMADIYAH MIRISEWU
Waktu Penelitian	: 8 - 10 Juli 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,



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

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian SD Muhammadiyah Mirisewu



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH LENDAH
SD MUHAMMADIYAH MIRISEWU
TERAKREDITASI A

Alamat : Mirisewu, Ngentakrejo, Lendah, Kulon Progo, Kode Pos. 55663
Email: sd.muhammirisewu@gmail.com Web :www.sdmuhammirisewu.sch.id

SURAT KETERANGAN

No : 46 / KET /IV.4.AU/B/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Arif Rahman,S.Pd
NBM : 1.224.014
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Muhammadiyah Mirisewu

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Rizal Harry Kurniawan
No Induk Mahasiswa : 16604221021
Fakultas / Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan / PGSD Penjas
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang berjudul “ PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SD MUHAMMADIYAH MIRISEWU “ bertempat di SD Muhammadiyah Mirisewu Lendah Kulon Progo

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

Mirisewu, 17 Juli 2023

Kepala SD Muh. Mirisewu



MUHAMMAD ARIF RAHMAN,S.Pd

NBM 1.224.014

Lampiran 6. Instrumen Uji Coba Penelitian

**PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA *JONGKOK*
DI SD NEGERI 72
BENGKULUSELATAN
KABUPATEN BENGKULU SELATAN
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Nama :
No. Urut :
Kelas :

Petunjuk pengisian angket :

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

SOAL

1. Berasal dari mana olahraga atletik
 - a. Indonesia
 - b. Yunani
 - c. Inggris
 - d. China
2. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah....
 - a. PBVSI
 - b. PASI
 - c. PTMSI
 - d. PSSI
3. Cabang olahraga yang sering disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga adalah....
 - a. Sepak Bola
 - b. Atletik
 - c. Silat
 - d. Senam
4. Olahraga apakah yang disebut sebagai olahraga tertua di dunia adalah....
 - a. Atletik
 - b. Sepak bola
 - c. Silat
 - d. Senam
5. Jumlah gaya dalam lompat jauh yaitu adalah
 - a. 5 gaya
 - b. 4 gaya
 - c. 2 gaya

- d. 3 gaya
- 6. Jarak awalan lompat jauh adalah....
 - a. 30 M
 - b. 45 M
 - c. 30-45 M
 - d. 25-30 M
- 7. Pada lompat jauh gaya jongkok posisi badan pada saat melayang di udara yaitu.....
 - a. Jongkok
 - b. Melenting
 - c. Tegak
 - d. Berjalan
- 8. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu yaitu...
 - a. Punggung
 - b. Badan
 - c. Kedua tangan
 - d. Kedua kaki
- 9. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke.....
 - a. Bawah
 - b. Atas
 - c. Depan
 - d. Belakang
- 10. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan di ayun ke...
 - a. Depan
 - b. Belakang
 - c. Atas
 - d. Bawah
- 11. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh, maka gaya jongkok yang mendarat terlebih dulu yaitu....
 - a. Punggung
 - b. Badan
 - c. Kedua tanga
 - d. Kedua kaki
- 12. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam lompat jauh menurut juri adalah....
 - a. Tolakan dilakukan dengan kedua kaki
 - b. Tolakan dilakukan didepan papan tolak
 - c. Tolakan dilakukukan dibelakang papan tolak
 - d. Tolakan dilakukan tepat dipapan tolak
- 13. Berikut ini yang tidak termasuk teknik lompat jauh yaitu...
 - a. Pendaratan

- b. Awalan
 - c. Start
 - d. Tolakan
14. Suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dalam olahraga disebut....
- a. Lari sprint
 - b. Lompat jauh
 - c. Lempar lembing
 - d. Tolak peluru
15. Tujuan dan sasaran lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh....
- a. Rute
 - b. Lapangan
 - c. Lintasan
 - d. Bak lompat
16. Cabang olahraga atletik terdiri atas....
- a. Jalan, meroda, dan berguling
 - b. Lari, memukul, dan menendang
 - c. Lari, lempar, dan lompat
 - d. Menangkis, memukul, dan menendang
17. Panjang papan tumpu pada lompat jauh yaitu....
- a. 1,42 m
 - b. 1,22 m
 - c. 1,12 m
 - d. 1,32 m
18. Ketika seorang pelompat jauh mengambil awalan, maka semakin dekat balok tumpu, maka larinya makin....
- a. Cepat
 - b. Tinggi
 - c. Lambat
 - d. Kuat
19. Hasil lompatan pelompatan jauh dihitung dengan....
- a. hasil lompatan yang terjauh
 - b. Lomatan yang tidak diskualifikasi
 - c. Lomatan terindah
 - d. Hasil lompatan tertinggi
20. Dibawah ini yang bukan teknik dasar lompat jauh adalah....
- a. Awalan
 - b. Tolakan
 - c. Melayang
 - d. Loncatan
21. Awalan lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan
- a. Kecepatan
 - b. Ketinggian

- c. Ketahanan
 - d. Kelenturan
22. Panjang bak lompat jauh adalah...
- a. 7-9 m
 - b. 1-3 m
 - c. 5-7 m
 - d. 2-4 m
23. Lintasan awal lompat jauh panjangnya adalah..
- a. 1, 12 m
 - b. 1, 22 m
 - c. 1, 32 m
 - d. 1, 42 m
24. Dibawah ini yang termasuk teknik lompat jauh, kecuali
- a. Start
 - b. Awalan
 - c. Tolakan
 - d. Pendaratan
25. Olahraga atletik nomor lompat yang sering diperlombakan di setiap even olahraga adalah
- a. Lempar lembing
 - b. Lompat jauh
 - c. Tolak peluru
 - d. Lari sprint
26. Juri akan mengangkat bendera putih jika...
- a. Lompatan benar
 - b. Pelompat gagal
 - c. Teknik tumpuan benar
 - d. Mendarat dengan benar
27. Juri akan mengangkat bendera merah jika...
- a. Lompatan benar
 - b. Pelompat gagal
 - c. Teknik tumpuan benar
 - d. Mendarat dengan benar
28. Kedua kaki mendarat secara bersamaan, diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh kebelakang adalah tehnik...
- a. Awalan
 - b. Melayang
 - c. Menumpu
 - d. Mendarat
29. Bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi pada waktu akan melompat adalah teknik....
- a. Awalan
 - b. Melayang
 - c. Menumpu

- d. Mendarat
- 30. Nomor giliran pelompat jauh ditentukan dengan menggunakan...
 - a. Musyawarah
 - b. Kecepatan
 - c. Ranking
 - d. undian

lampiran 7. Data Uji Coba

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30
1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
4	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1
6	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1
7	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
8	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
9	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
10	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
11	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0
12	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
13	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
14	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
15	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
16	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
17	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
18	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0
19	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
20	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0
21	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
22	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
23	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0
24	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
25	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
26	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
27	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
28	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
29	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
30	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0

Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil Uji Validitas

No	Butir	Sig (-2 tailed)	α	Keterangan
1.	Butir 1	0,260	0,05	Tidak valid
2.	Butir 2	0,131	0,05	Tidak valid
3.	Butir 3	0,001	0,05	Valid
4.	Butir 4	0,001	0,05	Valid
5.	Butir 5	0,020	0,05	Valid
6.	Butir 6	0,628	0,05	Tidak valid
7.	Butir 7	0,559	0,05	Tidak valid
8.	Butir 8	0,001	0,05	Valid
9.	Butir 9	0,013	0,05	Valid
10.	Butir 10	0,002	0,05	Valid
11.	Butir 11	0,016	0,05	Valid
12.	Butir 12	0,429	0,05	Tidak valid
13.	Butir 13	0,628	0,05	Tidak valid
14.	Butir 14	0,000	0,05	Valid
15.	Butir 15	0,000	0,05	Valid
16.	Butir 16	0,000	0,05	Valid
17.	Butir 17	0,000	0,05	Valid
18.	Butir 18	0,000	0,05	Valid
19.	Butir 19	0,000	0,05	Valid
20.	Butir 20	0,000	0,05	Valid
21.	Butir 21	0,000	0,05	Valid
22.	Butir 22	0,000	0,05	Valid
23.	Butir 23	0,000	0,05	Valid
24.	Butir 24	0,003	0,05	Valid
25.	Butir 25	0,003	0,05	Valid
26.	Butir 26	0,013	0,05	Valid
27.	Butir 27	0,404	0,05	Tidak valid
28.	Butir 28	0,161	0,05	Tidak valid
29.	Butir 29	0,753	0,05	Tidak valid
30.	Butir 30	0,805	0,05	Tidak valid

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.833	30

Pada penelitian ini, suatu tes dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,70$.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* $0,833 > 0,70$.

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

**PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA *JONGKOK*
DI SD MUHAMMADIYAH MIRISEWU
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama :

No. Urut :

Kelas :

Petunjuk pengisian angket :

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

SOAL

1. Cabang olahraga yang sering disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga adalah.....
 - a. Sepak Bola
 - b. Atletik
 - c. Silat
 - d. Senam
2. Olahraga apakah yang disebut sebagai olahraga tertua di dunia adalah.....
 - a. Atletik
 - b. Sepak bola
 - c. Silat
 - d. Senam
3. Jumlah gaya dalam lompat jauh yaitu adalah
 - a. 5 gaya
 - b. 4 gaya
 - c. 2 gaya
 - d. 3 gaya
4. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu yaitu...
 - a. Punggung
 - b. Badan
 - c. Kedua tangan
 - d. Kedua kaki
5. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke.....
 - a. Bawah
 - b. Atas
 - c. Depan

- d. Belakang
- 6. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan di ayun ke...
 - a. Depan
 - b. Belakang
 - c. Atas
 - d. Bawah
- 7. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh, maka gaya jongkok yang mendarat terlebih dulu yaitu....
 - a. Punggung
 - b. Badan
 - c. Kedua tangan
 - d. Kedua kaki
- 8. Suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dalam olahraga disebut....
 - a. Lari sprint
 - b. Lompat jauh
 - c. Lempar lembing
 - d. Tolak peluru
- 9. Tujuan dan sasaran lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh....
 - a. Rute
 - b. Lapangan
 - c. Lintasan
 - d. Bak lompat
- 10. Cabang olahraga atletik terdiri atas....
 - a. Jalan, meroda, dan berguling
 - b. Lari, memukul, dan menendang
 - c. Lari, lempar, dan lompat
 - d. Menangkis, memukul, dan menendang
- 11. Panjang papan tumpu pada lompat jauh yaitu....
 - a. 1,42 m
 - b. 1,22 m
 - c. 1,12 m
 - d. 1,32 m
- 12. Ketika seorang pelompat jauh mengambil awalan, maka semakin dekat balok tumpu, maka larinya makin....
 - a. Cepat
 - b. Tinggi
 - c. Lambat
 - d. Kuat
- 13. Hasil lompatan pelompatan jauh dihitung dengan....
 - a. hasil lompatan yang terjauh
 - b. Lompoatan yang tidak diskualifikasi

- c. Lompatan terindah
 - d. Hasil lompatan tertinggi
14. Dibawah ini yang bukan teknik dasar lompat jauh adalah....
- a. Awalan
 - b. Tolakan
 - c. Melayang
 - d. Loncatan
15. Awalan lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan
- a. Kecepatan
 - b. Ketinggian
 - c. Ketahanan
 - d. Kelenturan
16. Panjang bak lompat jauh adalah...
- a. 7-9 m
 - b. 1-3 m
 - c. 5-7 m
 - d. 2-4 m
17. Lintasan awal lompat jauh panjangnya adalah..
- a. 1, 12 m
 - b. 1, 22 m
 - c. 1, 32 m
 - d. 1, 42 m
18. Dibawah ini yang termasuk teknik lompat jauh, kecuali
- a. Start
 - b. Awalan
 - c. Tolakan
 - d. Pendaratan
19. Olahraga atletik nomor lompat yang sering diperlombakan di setiap even olahraga adalah
- a. Lempar lembing
 - b. Lompat jauh
 - c. Tolak peluru
 - d. Lari sprint
20. Juri akan mengangkat bendera putih jika...
- a. Lompatan benar
 - b. Pelompat gagal
 - c. Teknik tumpuan benar
 - d. Mendarat dengan benar

lampiran 10. Data Penelitian

No	Nama	Tingkat pengetahuan siswa kelas V																				Total			
		Mengingat Pembelajaran Atletik							Memahami Pembelajaran Atletik																
		1	2	3	4	5	6	7	Jml	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20	Jml	
1	ABDAN	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	AHMAD	1	1	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14
3	A.HAFIZ	1	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14
4	A.MUKLIS	1	1	0	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	2	
5	ALTHAF	0	1	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	7	7	
6	ARIESTA	0	0	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	10	
7	A.HEDI	0	0	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14	
8	ARSHA	1	1	0	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	9	
9	AYANA	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14	
10	AZAHRAA	1	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	10	
11	DAUT	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	13	
12	DEVAN	0	0	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	
13	HILMI	1	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	12	
14	KHAIRUN	0	0	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	11	12	
15	NADHIF	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	10		
16	NADIN	1	1	1	1	1	1	0	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14	
17	NAJWA	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	NAURA	1	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	10	
19	OZIL	0	0	1	1	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	PUTRI	1	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	10	
21	REYFAN	1	1	1	1	0	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14	
22	SAMARA	1	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	10		
23	SHAQILA	1	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	7	

52	GIAN	0	0	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5
53	ABI	1	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	12

Lampiran 11. Deskripsi dan Frekuensi Data

Frequencies

		Statistics		
		pemahaman	mengingat	memahami
N	Valid	53	53	53
	Missing	0	0	0
Mean		13.3019	4.2264	9.0755
Median		14.0000	5.0000	10.0000
Mode		14.00	6.00	13.00
Std. Deviation		4.92866	2.12713	4.22833
Variance		24.292	4.525	17.879
Minimum		1.00	.00	.00
Maximum		19.00	7.00	13.00

Frequency Table

		pemahaman			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	7.5	7.5	7.5
	3.00	1	1.9	1.9	9.4
	8.00	3	5.7	5.7	15.1
	9.00	3	5.7	5.7	20.8
	11.00	1	1.9	1.9	22.6
	12.00	6	11.3	11.3	34.0
	13.00	1	1.9	1.9	35.8
	14.00	9	17.0	17.0	52.8
	15.00	4	7.5	7.5	60.4
	16.00	8	15.1	15.1	75.5
	17.00	2	3.8	3.8	79.2
	18.00	6	11.3	11.3	90.6
	19.00	5	9.4	9.4	100.0
	Total		53	100.0	100.0

Mengingat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
.00	3	5.7	5.7	5.7
1.00	8	15.1	15.1	20.8
2.00	3	5.7	5.7	26.4
3.00	1	1.9	1.9	28.3
Valid 4.00	7	13.2	13.2	41.5
5.00	8	15.1	15.1	56.6
6.00	22	41.5	41.5	98.1
7.00	1	1.9	1.9	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Memahami

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
.00	5	9.4	9.4	9.4
2.00	3	5.7	5.7	15.1
5.00	3	5.7	5.7	20.8
7.00	4	7.5	7.5	28.3
Valid 8.00	3	5.7	5.7	34.0
10.00	13	24.5	24.5	58.5
11.00	1	1.9	1.9	60.4
12.00	6	11.3	11.3	71.7
13.00	15	28.3	28.3	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Lampiran 12. Perhitngan Norma Kategori

Kategori tingkat pengetahuan

Nilai maksimal = $1 \times 20 = 20$

Nilai minimal = $0 \times 20 = 0$

Mean ideal = $\frac{\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal}}{2} = \frac{20 + 0}{2} = 10,00$

SD ideal = $\frac{\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}}{6} = \frac{20 - 0}{6} = 3,33$

No.	Rumus	Norma	Kategori
1	$X < Mi - 1 SDi$	$X < 6,67$	Kurang
2	$X \leq Mi - 1 SDi$ s/d $X + 1 SDi$	$6,67 \leq X < 13,33$	Cukup
3	$X \geq Mi + 1 SDi$	$X \geq 13,33$	Baik

Kategori aspek mengingat

Nilai maksimal = $1 \times 7 = 7$

Nilai minimal = $0 \times 7 = 0$

Mean ideal = $\frac{\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal}}{2} = \frac{7 + 0}{2} = 3,5$

SD ideal = $\frac{\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}}{6} = \frac{7 - 0}{6} = 1,16$

No.	Rumus	Norma	Kategori
1	$X < Mi - 1 SDi$	$X < 2,34$	Kurang
2	$X \leq Mi - 1 SDi$ s/d $X + 1 SDi$	$2,35 \leq X < 4,66$	Cukup
3	$X \geq Mi + 1 SDi$	$X \geq 4,67$	Baik

Kategori aspek memahami

Nilai maksimal = $1 \times 13 = 13$

Nilai minimal = $0 \times 13 = 0$

Mean ideal = $\frac{\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal}}{2} = \frac{13 + 0}{2} = 6,5$

SD ideal = $\frac{\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}}{6} = \frac{13 - 0}{6} = 2,16$

No.	Rumus	Norma	Kategori
1	$X < Mi - 1 SDi$	$X < 4,34$	Kurang
2	$X \leq Mi - 1 SDi$ s/d $X + 1 SDi$	$4,35 \leq X < 8,66$	Cukup
3	$X \geq Mi + 1 SDi$	$X \geq 8,67$	Baik

Lampiran 13. RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama sekolah	:	SD Muhammadiyah Mirisewu
Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas/Semester	:	V (Lima) / I (Satu)
Materi Pelajaran	:	Lompat Jauh
Alokasi waktu	:	2 x 35 menit (1 Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi	Indikator
3.1	Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional;	3.1.1. Menjelaskan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional 3.1.2. Menganalisa Kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh

4.1	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional;	4.1.1. Mempraktikkan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional
-----	--	--

C. TUJUAN

1. Melalui aktivitas pembelajaran yang dilakukan, siswa dapat menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Setelah melakukan pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan kombinasi gerak dasarjalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh yang benar
3. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menganalisis kombinasi gerak dasar jalan, lari,lompat dan pendaratan pada lompat jauh yang lancar
4. Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat mempraktekkan kombinasi jalan, lari, lompat, dan mendarat dalam olahraga lompat jauh yang benar dan semangat.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Materi Reguler

peserta didik dapat mempraktekkan tahapan gerakan :

- a. jalan
- b. lari
- c. lompat

E. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Saintifik (5M)

Model pembelajaran : *Problem Based Learning* (PBL)

Metode : Permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah

F. ALAT DAN MEDIA PEMBELAJARAN

Alat : Cone, kardus bekas, keset, matras

Media : Video Pembelajaran Youtube

Googleform.

G. SUMBER BELAJAR

- Buku Siswa PJOK Kelas V
- Buku Petunjuk Guru PJOK Kelas V
- Modul/ bahan
- Internet. Link Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=5MomkPMXBB8&t=6s>

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar siswa2. Himbauan untuk mematuhi protokol kesehatan.3. Memberi motivasi dan mengajak siswa tepuk semangat4. Berdoa dipimpin siswa yang hadir di sekolah5. Guru Mengecek kehadiran siswa dengan melakukan presensi6. Menyampaikan topik bahasan dan tujuan pembelajaran <p>Apersepsi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengaitkan materi/ tema/ kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/ tema/ kegiatan sebelumnya yaitu materi kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh2. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.2. Apabila materi/tema/problem ini dikerjakan dengan baik dan sungguh- sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh3. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada peserta didik4. Mengajukan pertanyaan.5. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada	15 menit

	pertemuan saat itu.	
--	---------------------	--

<p>Inti</p> <p>Orientasi peserta didik kepada masalah</p>	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik (<i>Communication</i>) dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat dengan alat 2. Guru menyampaikan tujuan dari pembelajaran anak-anak mengetahui kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh melalui video youtube 3. Menampilkan penjelasan singkat tentang Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat melalui Lompat Jauh melalui tayangan video link youtube: https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN005U&ab_channel=e-Pjok https://www.youtube.com/watch?v=5MomkPMXBB&t=6s 4. Siswa mengamati kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh dan siswa mengamatinya. (Mengamati) (<i>Technological Content Knowledge</i>) 5. Guru memberikan motivasi dan arahan agar siswa fokus dalam mengamatinya nanti, dan menugaskan siswa untuk mencatat hal-hal penting yang terdapat dalam video yang ditayangkan. (Berpikir Kritis) (Melihat) (<i>Technological Content Knowledge</i>) 	<p>60</p> <p>menit</p>
<p>Mengorganisasi kan peserta didik</p>	<p>Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video dan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, (<i>Critical Thinking and Problem Solving</i>) contohnya :</p>	

	<p>Mengajukan pertanyaan tentang kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh yang tidak dipahami dari apa yang diamati</p>	
	<p>Mengajukan pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p> <p>Bagaimana melakukan lompat jauh yang tepat ?</p>	
<p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati obyek/ kejadian dari video yang tayangkan oleh guru. b. Membaca sumber lain selain buku teks, <p>Mencari di google pencarian untuk mencari dan membaca artikel tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pengertian lompat jauh b. kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh <p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Mengumpulkan data/ informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusi masalah terkait materi pokok yaitu</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pengertian lompat jauh b. kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat Jauh 	

	<p>Aktivitas</p> <p>Guru meminta siswa menyebutkan peralatan- peralatan yang digunakandalam lompat jauh</p>	
	<p>Mempraktikan</p> <p>Untuk menambah pengetahuan dan pemahaman dalam Kombinasi gerakdasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh, siswa diharapkan untuk melakukan praktik kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh</p> <p>Mendiskusikan</p> <p>Saling tukar informasi tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Gerak dasar lompat jauh b. Kesalahan yang sering terjadi dalam lompat jauh <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	

	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <p>1. Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan (<i>Collaboration, Communication</i>)</p> <p>Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang :</p> <p>(<i>Creativity and Innovation</i>)</p> <p>Kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan padalompat jauh</p> <p>Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan (<i>Critical Thinking and Problem Solving</i>)</p> <p>1. Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. <i>Communication</i></p> <p>2. Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa</p> <p>: Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang</p> <p>a. Kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan padalompat jauh</p> <p>b. Masalah yang ada pada setiap kelompok</p> <p>Guru memberi penguatan terhadap hasil presentasi peserta didik</p>	
--	---	--

<p>Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guruterkait pembelajaran tentang:</p> <p>Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan pendaratan pada lompat jauh</p> <p>Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahaninformasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yangmemiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentanganuntuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan</p>	
<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, tanggungjawab, rasaingin tahu, peduli lingkungan</p>		

<p>Penutup</p>	<p>Peserta didik :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat rangkuman/ simpulan pelajaran.tentang point- point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 2. Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. 2. Peserta didik yang selesai mengerjakan proyek dengan benardiberiparaf sertadiberi nomor urut peringkat, untuk penilaian proyek. 3. Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerjadankerjasama yang baik 4. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/perseorangan (jika diperlukan). 5. Mengagendakan pekerjaan rumah. 6. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 7. Berdoa dan mengucapkan salam. 	<p>15 Menit</p>
-----------------------	--	----------------------------

Mengetahui
Kepala Sekolah

Muhammad Arif R,S.Pd
NBM. 1.224.014

Kulon Progo, Febuari 2023
Guru PJOK

Agus Rinaldi, S.Pd

