

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 BERBAH
KABUPATEN SLEMAN TERHADAP PEREGANGAN SEBELUM DAN
SESUDAH AKTIVITAS OLAHRAGA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Olahraga
Program Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Oleh:
Tiffany Aprilia Damini
NIM. 20601241017

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 BERBAH KABUPATEN SLEMAN TERHADAP PEREGANGAN SEBELUM DAN SESUDAH AKTIVITAS OLAHRAGA

Tiffany Aprilia Damini
NIM 20601241017

ABSTRAK

Pemahaman yang kurang baik tentang pentingnya peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga juga menjadi perhatian tersendiri. Peserta didik tampaknya kurang menyadari manfaat yang signifikan dari peregangan ini. Kurangnya kesadaran ini bisa mengakibatkan kurangnya partisipasi atau praktik peregangan yang tepat sebelum dan sesudah berolahraga.

Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

Hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik setiap kelas berbeda. Data menunjukkan bahwa kelas VII berada pada kategori tinggi, yaitu tingkat pemahaman peserta didik kelas VII terhadap pentingnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga berjumlah 13 orang dengan total persentase 40,6%, sedangkan pada kelas VIII sebanyak 15 peserta didik sudah memahami pentingnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga, dengan kategori sedang sebesar 46,9%. Pada kelas IX berada pada kategori sedang sebesar 38,8% dengan jumlah peserta didik sebanyak 26 peserta didik yang paham terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman.

Kata Kunci: *Tingkat pemahaman, Peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga, SMP Negeri 1 Berbah.*

**STUDENTS' UNDERSTANDING LEVEL AT SMP NEGERI 1 BERBAH
SLEMAN REGENCY ON STRETCHING BEFORE AND AFTER SPORTS
ACTIVITIES**

Tiffany Aprilia Damini
NIM 20601241017

ABSTRACK

Poor understanding of the importance of stretching before and after sports activities is also a concern. Learners seem less aware of the significant benefits of this stretching. This lack of awareness can result in a lack of participation or proper stretching practices before and after exercise.

The aim of the research carried out was to determine the level of understanding of students at SMP Negeri 1 Berbah, Sleman Regency regarding stretching before and after sports activities.

The results of the analysis and discussion can be concluded that the level of understanding of students in each class is different. The data shows that class VII is in the high category, namely the level of understanding of class VII students regarding the importance of stretching before and after sports activities is 13 people with a total percentage of 40.6%, while in class VIII as many as 15 students already understand the importance of stretching before and after sports activities, with a moderate category of 46.9%. In class IX it is in the medium category at 38.8% with a total of 26 students who understand stretching before and after sports activities at SMP Negeri 1 Berbah, Sleman Regency.

Keywords: *Level of understanding, stretching before and after sports activities, SMP Negeri 1 Berbah.*

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1
BERBAH TERHADAP PEREGANGAN SEBELUM DAN SESUDAH
AKTIVITAS OLAHRAGA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**TIFFANY APRILIA DAMINI
NIM 20601241017**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 25 Maret 2024

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga

Dosen Pembimbing



Dr. Drs. Ngatman, M.Pd



Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, S.Pd., M.Pd

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiffany Aprilia Damini

NIM : 20601241017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman Terhadap Peregangan Sebelum dan Sesudah Aktivitas Olahraga.

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

Yogyakarta, 25 Maret 2024

Yang menyatakan,



Tiffany Aprilia Damini

20601241017

LEMBAR PENGESAHAN
TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 BERBAH
KABUPATEN SLEMAN TERHADAP PEREGANGAN SEBELUM DAN
SESUDAH AKTIVITAS OLAHRAGA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Tiffany Aprilia Damini

NIM. 20601241017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal, 19 April 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd. Ketua Penguji		25/4 2024
Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		25/4 2024
Dr. Drs. Amat Komari, M.Si. Penguji Utama		25/4 2024

Yogyakarta, 19 April 2024

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP: 198306262008121002 †

MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.

(Al-Baqarah:286)

Seseorang dengan tujuan yang jelas akan membuat kemajuan walaupun melewati jalan yang sulit. Seseorang yang tanpa tujuan, tidak akan membuat kemajuan walaupun ia berada di jalan yang mulus.

(Thomas Carlyle)

Kesabaran dan ketekunan membawa hasil yang luar biasa.

(Napoleon Hill)

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Pertama di sampaikan rasa syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kemudahan dalam proses menyusun tugas akhir skripsi ini hingga selesai.
2. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta saya. Ayah Asep Damini dan Bunda Bertaria Apriyani yang selalu memberikan kasih sayang, doa terbaik, memotivasi, dan juga memberikan dukungan hingga mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana.
3. Terima kasih untuk kedua adik saya tersayang yang sudah memberikan semangat dan doa agar bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Kepada teman-teman yang selalu memberikan support dan motivasi terbaik sehingga mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan lancar.
5. Semua pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu tanpa menghilangkan rasa hormat dan terimakasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Berbah Terhadap Peregangan Sebelum Dan Sesudah Aktivitas Olahraga” disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan. Terelesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat tersusun dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan memberikn persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Program Studi PJKR yang telah memberikan izin, saran, dan validasi kepada penulis dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, S.Pd., M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan semangatnya dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Dra. Hewi Murdaningsih, M.Pd.Si., Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Berbah yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, 23 Maret 2024

Penulis,



Tiffany Aprilia Damini

NIM 20601241017

DAFTAR ISI

COVER	vii
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Aktivitas Olahraga	9
2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	11
3. Kajian tentang Pemahaman	14
4. Peregangan (Stretching)	19
5. Karakteristik Remaja	29
6. Profil SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman	32
B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	36

BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Definisi Operasional Variabel.....	39
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Instumen Penelitian	39
2. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
G. Teknik Pengumpulan Data.....	43
H. Teknis Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Analisis Data Kelas	47
C. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi.....	56
C. Keterbatasan Penelitian	56
D. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Uji Coba Penelitian	40
Tabel 2. Hasil Pengujian Validitas.....	41
Tabel 3. Skor Baku Kategori.....	44
Tabel 4. Analisis Deskripsi Statistik	45
Tabel 5. Norma Tingkat Pemahaman Peserta Didik di SMP	46
Tabel 6. Norma Kelas VII.....	47
Tabel 7. Analisis Data Kelas VII	48
Tabel 8. Norma Kelas VIII	48
Tabel 9. Analisis Data Kelas IX.....	49
Tabel 10. Norma Kelas IX	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	37
Gambar 2. Tingkat Pemahaman Peserta Didik di SMP	46
Gambar 3. Diagram Batang Kelas VII.....	48
Gambar 4. Diagram Batang Kelas VIII	49
Gambar 5. Diagram Batang Kelas IX	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	66
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian TAS	67
Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian	68
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	69
Lampiran 5. Lembar Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	70
Lampiran 6. Instrumen Penelitian.....	71
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	73
Lampiran 8. Data Penelitian	74
Lampiran 9. Hasil Wawancara.....	76
Lampiran 10. Foto Pengambilan Data	79
Lampiran 11. Foto Wawancara Guru.....	80
Lampiran 12. Foto Wawancara Peserta Didik	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki manfaat untuk kebugaran fisik, prestasi, rekreasi pendidikan dan pemersatu bangsa. Keolahragaan berkaitan dengan segala aspek berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Maka olahraga dapat meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan bugar. Melakukan kegiatan olahraga sebaiknya, sungguh-sungguh, teratur dan rutin, Olahraga juga membentuk watak dan kepribadian, sportivitas serta disiplin. Sehingga hasil pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik akan lebih baik.

Pemahaman yang kurang baik tentang pentingnya peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga juga menjadi perhatian tersendiri. Peserta didik tampaknya kurang menyadari manfaat peregangan ini. Mereka mungkin tidak diberikan pemahaman yang memadai tentang bagaimana peregangan dapat membantu dalam mencegah cedera, meningkatkan kinerja fisik, dan memperbaiki pemulihan setelah aktivitas olahraga. Kurangnya kesadaran ini bisa mengakibatkan menurunnya partisipasi atau praktik peregangan yang tepat sebelum dan sesudah berolahraga.

Secara keseluruhan, kekurangan pemahaman tentang peregangan tampaknya menjadi masalah yang merata di antara guru dan siswa di SMP Negeri 1 Berbah. Diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya peregangan dalam membentuk fleksibilitas tubuh untuk mendorong model peregangan yang tepat dan serius, serta memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta didik tentang manfaat peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga.

Menurut Seno Gumira Ajidarma dalam (Ibeng, 2021), definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan

tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Dalam cabang olahraga apapun fleksibilitas sangat diperlukan untuk kebutuhan gerak sehari-hari karena fleksibilitas merupakan fungsi seluruh persendian yang terdapat pada tubuh (Ilyas, 2016, p. 16). Fleksibilitas sangat dibutuhkan bagi olahragawan ataupun bukan olahragawan, karena semakin fleksibel otot seseorang maka semakin kecil kemungkinan orang tersebut mengalami cedera (Rahmiati, 2013, p. 2). Cara terbaik untuk meningkatkan fleksibilitas adalah dengan latihan peregangan (Ibrahim dkk, 2015, p. 329). Sama dengan pernyataan (Firdaus dalam Taradita, 2017, p. 3) bahwa latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas adalah dengan latihan peregangan. Peregangan adalah latihan fisik yang meregangkan sekumpulan otot agar mendapatkan otot elastis dan nyaman yang biasanya dilakukan sebelum olahraga (Cahyoko dan Sudijandoko, 2016, p. 92). Latihan peregangan dilakukan selama 5-10 menit sebelum melakukan olahraga agar otot merasa lebih rileks dan nyaman (Priono, 2017, p. 12).

Peregangan merupakan aspek penting dalam setiap latihan, karena peregangan adalah pondasi siswa sebelum melangkah ke latihan inti. Dengan peregangan detak jantung dan sirkulasi darah akan meningkat secara perlahan, jika sirkulasi darah meningkat suplai nutrisi dan oksigen otot akan meningkat. Selain itu suhu tubuh akan meningkat secara perlahan menuju suhu ideal untuk olahraga, dengan suhu tubuh yang ideal, reaksi pembentukan energi di otot akan lebih cepat. Peregangan sebelum aktivitas dapat membantu siswa mempersiapkan tubuh sebelum olahraga, maka peregangan setelah aktivitas mampu membantu tubuh kembali ke kondisi normal. Dimana suhu tubuh, detak jantung dan sirkulasi darah turun dengan perlahan. Jadi sangat penting bagi siswa melakukan peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga di sekolah.

Menurut Suharjana (2013, p. 42) bahwa salah satu manfaat peregangan sebelum berolahraga dapat mengoptimalkan gerakan, yaitu dengan mengulur otot-otot, ligamen-ligamen, tendon-tendon, serta

persendian. Peregangan dibagi menjadi 3 jenis, yaitu peregangan statis, peregangan dinamis, dan peregangan balistik.

Beberapa jenis latihan peregangan tersebut, jenis latihan peregangan statis dan dinamis yang biasa digunakan untuk meningkatkan kelentukan terutama bagi anak-anak. Latihan peregangan statis adalah latihan dengan cara melakukan peregangan tanpa gerakan melentuk-lentukkan bagian tubuh yang dilatih. Gerakan mulai dari mengulur otot dalam persendian sejauh mungkin, kemudian mempertahankan posisi tersebut selama 20 sampai 30 detik, seperti dikemukakan oleh Harsono (2015, p. 167) bahwa lama sikap statis harus dipertahankan antara 20 - 30 detik. Keuntungan latihan peregangan statis adalah merupakan cara yang paling aman terhadap cedera, dan tenaga yang diperlukan lebih sedikit dibandingkan dengan latihan peregangan dinamis. Kerugian latihan peregangan statis adalah harus selalu menghindari peregangan yang tiba-tiba terlalu jauh, agar otot tidak terasa sakit.

Latihan peregangan dinamis adalah suatu latihan peregangan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama tanpa mempertahankan posisi peregangan terjauh. Keuntungan latihan peregangan dinamis adalah meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi. Sedangkan kerugian latihan peregangan dinamis adalah dapat menyebabkan rasa sakit dan cidera pada otot. Peregangan dinamis dapat dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantulmantulkan anggota tubuh, sehingga otot tubuh serasa diregangkan (Mekayanti, dkk. 2015, p. 43).

Sukadiyanto (2011, p. 144) menyatakan bahwa peregangan dinamis adalah gerakan peregangan yang dilakukan dengan melibatkan otot-otot dan persendian. Pendapat lain tentang peregangan dinamis adalah latihan peregangan dengan mengayun atau memutar anggota bertujuan untuk mengulur otot dan memperluas gerak sendi (Suharjana, 2013, p. 117). Sasaran pada peregangan ini adalah kelentukan persendian, sedangkan pada

peregangan statis sarannya adalah kelenturan ototnya (Sukadiyanto, 2011, p. 144).

Manfaat peregangan sebelum dan sesudah olahraga yang pertama untuk mencegah cedera. Saat memanjangkan otot melalui peregangan, dapat mengurangi risiko robeknya serat dan jaringan otot. Ini bisa terjadi akibat terlalu cepat memaksa tubuh bekerja. Namun apabila langsung berolahraga tanpa melakukan peregangan, otot akan memendek dan menjadi kaku. Akibatnya, otot akan terasa lemah dan tidak kuat menyangga beban yang diberikan. Kurangnya peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga di SMP Negeri 1 Berbah dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kekuatan dan kesehatan otot siswa. Tanpa peregangan yang memadai, otot cenderung menjadi lemah dan kurang siap menanggung beban yang diberikan saat berolahraga. Ketika otot tidak siap, risiko cedera meningkat secara signifikan. Bahkan, masalah seperti cedera otot atau masalah pada sendi, seperti terkilir dapat muncul sebagai hasil dari kurangnya persiapan otot sebelum aktivitas fisik.

Pentingnya peregangan sebelum dan sesudah berolahraga tidak bisa diabaikan. Peregangan yang dilakukan dengan benar tidak hanya membantu merelaksasikan otot, tetapi juga menjaga fleksibilitas otot, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan kemampuan tubuh dalam menanggung beban fisik secara lebih efektif. Ini menunjukkan betapa pentingnya memasukkan langkah peregangan yang benar dalam rutinitas olahraga siswa untuk memastikan kebugaran dan kesehatan tubuh yang optimal. Jadi, dapat disimpulkan bahwa peregangan yang dilakukan dengan benar saat merelaksasikan otot sebelum dan sesudah beraktivitas dapat berfungsi menjaga fleksibilitas otot.

Memberikan peregangan tubuh di waktu pelajaran berlangsung dapat membantu meningkatkan konsentrasi. Peregangan tubuh juga merupakan sebuah aktivitas fisik yang dapat membuat tubuh menjadi bugar. Sebagai konsekuensinya, kita membutuhkan strategi pendidikan yang menarik dan memungkinkan generasi muda untuk memiliki rasa nyaman

saat mereka mendapatkan pengetahuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa dengan merelaksasi dan meregangkan persendian, peredaran darah akan lancar, mengembalikan fungsi otak. Sendi yang tidak tegang menyebabkan sikap tubuh yang rileks. Akhirnya, guru dan murid akan lebih nyaman dengan kinerja otak yang segar (Ayustina, 2020) (Indrawati et al., 2015).

Peregangan merupakan latihan yang dibutuhkan dalam setiap permulaan aktivitas olahraga. Latihan gerak ini diperlukan dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisik. Pada umumnya, peregangan dilakukan dalam rangkaian program ajar latihan fisisik dan pada dasarnya merupakan suatu gabungan dari aspek fisiologi dan aspek psikologi yang kemudian mengarah pada latihan fisik selanjutnya. Namun, sampai sekarang masih terdapat beberapa orang yang berpendapat bahwa peregangan tidak perlu dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik dan tidak jarang mengabaikannya. Alhasil, hal tersebut akan menjadi suatu kebiasaan yang salah dan sangat memprihatinkan.

Belakangan ini peserta didik sering kali mengabaikan atau bahkan melewatkan pemanasan atau peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mereka tentang pentingnya langkah-langkah ini dalam menjaga kebugaran tubuh. Ketidaktahuan ini bisa menjadi akar dari masalah besar dalam kesehatan fisik mereka. Ketika peserta didik mengabaikan peregangan sebelum olahraga, tubuh mereka belum siap untuk aktivitas fisik yang intens. Ini bisa meningkatkan risiko cedera karena otot dan sendi belum terbiasa dengan gerakan yang akan dilakukan. Peregangan sebelumnya membantu menyiapkan tubuh, meningkatkan aliran darah ke otot, dan meningkatkan fleksibilitas, sehingga mengurangi kemungkinan cedera. Namun, karena kurangnya pemahaman ini, peserta didik mungkin melewatkan langkah krusial ini yang dapat mengorbankan kesiapan fisik mereka dalam aktivitas olahraga.

Pada akhir aktivitas olahraga, peserta didik juga sering kali mengabaikan peregangan. Ini bisa menjadi masalah besar karena peregangan setelah aktivitas fisik membantu mengurangi kekakuan otot dan memperbaiki pemulihan tubuh. Ketika peregangan dilewatkan, otot cenderung tetap dalam kondisi tegang atau berkontraksi, yang dapat menyebabkan kekakuan dan ketegangan yang berkelanjutan. Kurangnya pemahaman akan manfaat ini bisa mengarah pada penurunan fleksibilitas dan potensi risiko cedera di masa mendatang.

Pada saat peneliti melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 1 Berbah peneliti melihat hal-hal yang menyebabkan rendahnya kemampuan fleksibilitas para peserta didik. Adapaun hal-hal yang menyebabkan rendahnya fleksibilitas siswa adalah sebagai berikut: kurangnya pemahaman peserta didik tentang pentingnya peregangan dalam proses pembentukan fleksibilitas, model peregangan tidak dilakukan dengan benar dan cenderung dilakukan oleh peserta didik dengan main-main dan tidak serius.

Berdasarkan hasil analisis di SMP Negeri 1 Berbah saya menemukan fakta dilapangan bahwa peserta didik memiliki kriteria 50% kurang dalam melakukan peregangan serta wawancara secara langsung dengan guru olahraga maupun siswa, hal ini dibuktikan dengan kurang tepatnya gerakan peregangan yang dilakukan siswa setelah guru memberikan contoh latihan kebugaran jasmani. Guru juga perlu tambahan kreatifitas dalam mengembangkan strategi pembelajaran dan menyiasati kekurangannya dengan fasilitas yang ada. Karena kurangnya pemahaman guru terhadap bentuk latihan peregangan yang tepat dengan kemampuan siswa terhadap fleksibilitas mengakibatkan kurangnya tingkat fleksibilitas siswa sehingga berpengaruh terhadap semua jenis pembelajaran gerak dasar materi pendidikan jasmani yang di ajarkan. Maka dengan data tersebut, saya menarik kesimpulan bahwa 50% siswa di SMP Negeri 1 Berbah kurang memahami pentingnya peregangan baik sebelum dan sesudah beraktivitas olahraga.

Kurangnya kesadaran tentang pentingnya peregangan sebelum dan sesudah olahraga bisa berdampak besar pada kebugaran dan kesehatan peserta didik. Membangun pemahaman yang kuat tentang manfaat pemanasan dan peregangan dapat menjadi langkah krusial dalam memastikan bahwa peserta didik tidak hanya aktif dalam berolahraga, tetapi juga menjaga kesehatan tubuh mereka secara menyeluruh.

Ketidaktahuan akan manfaat peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga dapat berdampak serius pada kebugaran dan kesehatan siswa. Terlebih lagi, jika pola ini terus berlanjut, dapat mempengaruhi kinerja olahraga mereka dan bahkan menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang. Diperlukan upaya lebih lanjut dalam memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta didik tentang pentingnya peregangan sebagai bagian rutinitas olahraga mereka di sekolah ini. Karena pada dasarnya, pemanasan atau peregangan merupakan bagian penting dalam melakukan aktivitas olahraga baik yang berat ataupun ringan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya kesadaran tentang pentingnya peregangan sebelum dan sesudah olahraga bisa berdampak besar pada kebugaran dan kesehatan peserta didik.
2. Keterbatasan pengetahuan tentang manfaat dan macam-macam peregangan dalam aktivitas olahraga.
3. Belum diketahui tingkat pemahaman peserta didik mengenai pentingnya peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas, yaitu: “Seberapa Tinggi Tingkat Pemahaman Peserta Didik di SMP Negeri 1 Berbah

Kabupaten Sleman Terhadap Peregangan Sebelum dan Sesudah Aktivitas Olahraga”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka penulis ingin mengangkat permasalahan sebagai berikut: “Belum diketahuinya Pemahaman Peserta Didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman Terhadap Pentingnya Peregangan Sebelum dan Sesudah Aktivitas Olahraga”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

F. Manfaat Penelitian

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian di atas, maka dapat ditarik beberapa manfaat dari penelitian ini. Manfaat yang diharapkan yaitu secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a). Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan dan referensi bagi penelitian dimasa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

- a). Bagi siswa, hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman.
- b). Bagi Guru, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai pentingnya peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman.

- c). Bagi Peneliti, peneliti mampu menambah pengetahuan tentang pentingnya peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Aktivitas Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Khomarun, 2013). *International Council of sport and education* mengatakan bahwa olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam (Rahayu dan Suhayat, 2011).

Menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 Bab VI, pasal 17 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di jelaskan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Penjelasan lebih lanjut terkait ruang lingkup olahraga tercantum dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Bab I, Pasal 1, ayat 11, 12, dan 13 tentang system keolahragaan Nasional, yaitu:

1). Olahraga pendidikan

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses dari pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

2). Olahraga rekreasi

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran, kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

3). Olahraga prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

4). Olahraga Kesehatan

Olahraga kesehatan bertujuan untuk menjaga dan memelihara kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga ini dapat dilakukan sendiri atau berkelompok. Diantara jenis olahraga untuk kesehatan adalah senam kesegaran jasmani, jogging, bersepeda, lari, fitness, dan lain-lain. Selain itu, upaya olahraga yang bertujuan untuk pencegahan terhadap suatu penyakit diantaranya adalah penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi serta diabetes melitus. Olahraga untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal dapat dilakukan dengan frekuensi, intensitas, time serta tipe olahraga yang dilakukan sesuai dengan kemampuan dan target yang dilakukan (Rismayanthi, 2018, p. 6).

Kesimpulan dari uraian di atas menunjukkan bahwa olahraga adalah kegiatan fisik yang terencana dan terstruktur, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, ruang lingkup olahraga mencakup olahraga pendidikan, rekreasi, prestasi, dan kesehatan. Olahraga pendidikan dijalankan sebagai bagian dari pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh sesuai dengan nilai budaya lokal. Sementara olahraga prestasi membina dan mengembangkan atlet secara terencana melalui kompetisi untuk mencapai prestasi, didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Terakhir, olahraga

kesehatan bertujuan untuk menjaga dan memelihara kesehatan jasmani dan rohani, serta dapat dilakukan dengan berbagai jenis aktivitas dan intensitas sesuai dengan kebutuhan dan target individu.

2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan yang memprioritaskan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat yang kemudian menumbuhkan kembangkan jasmani, mental, social dan emosional yang selaras dan seimbang.

Menurut Mustafa dan Dwiyogo (2020, p. 72) menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Husdarta dalam Amin (2017, p. 37), menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukan semata-mata berurusan tentang pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Sejalan dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Rosdiani dalam Irwandi, (2019, p. 4) menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan

nasional. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya merupakan sebuah hal yang kompleks sehingga dibutuhkan pemikiran–pemikiran yang tepat untuk menjalankannya.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan melalui sebuah aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ingin di capai.

b. Hakikat Profesionalitas Guru

Profesionalisme berasal dari istilah professional yang kata dasarnya adalah profession (profesi). Dalam bahasa Inggris, professionalism secara leksikal berarti sifat profesional. Profesionalisme merupakan suatu tingkah laku, tujuan, atau rangkaian kualitas yang menandai atau melukiskan corak suatu profesi (Supardi, 2013, p. 51). Suprihatiningrum (2013, p. 81) mendefinisikan profesionalisasi sebagai proses untuk menjadikan suatu pekerjaan memperoleh status profesional. Menurut Husien (2017, p. 16) profesionalisasi merupakan suatu proses peningkatan kualifikasi atau kemampuan anggota penyandang profesi untuk mencapai kriteria standar ideal profesinya. Sesuai dengan keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa profesionalisme guru sendiri tidak lain adalah hasil dari proses profesionalisasi yang dijalani terus-menerus oleh guru.

Undang-Undang Profesionalitas Guru dan Dosen. (Undang-Undang No 14. Tahun 2005 Pasal 7 tentang profesionalitas) menjelaskan bahwa profesi guru dan dosen merupakan bidang pekerjaan khusus yang dilaksanakan berdasarkan prinsip sebagai berikut:

- 1). Memiliki bakat, minat, panggilan jiwa, dan idealisme
- 2). Memiliki komitmen untuk meningkatkan mutu Pendidikan, keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia

- 3). Memiliki kualifikasi akademik dan latar belakang Pendidikan sesuai dengan bidang tugas
- 4). Memiliki kompetensi yang diperlukan sesuai dengan bidang tugas
- 5). Memiliki tanggung jawab atas pelaksanaan tugas keprofesionalan
- 6). Memperoleh penghasilan yang ditentukan sesuai dengan prestasi kerja
- 7). Memiliki kesempatan untuk mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan belajar sepanjang hayat
- 8). Memiliki jaminan perlindungan hukum dalam melaksanakan tugas keprofesionalan, dan
- 9). Memiliki organisasi profesi yang mempunyai kewenangan mengatur hal-hal yang berkaitan dengan tugas keprofesionalan dengan guru.

c. Peran Guru Dalam Proses Pembelajaran

Dijelaskan oleh Sumiati dan Asra (2012, pp. 4-7), bahwa peran guru dalam proses pembelajaran yang dapat membangkitkan aktivitas siswa setidaknya-tidaknya menjalankan tugas utamanya, berikut ini:

1). Merencanakan Pembelajaran

Perencanaan yang dibuat guru merupakan panduan yang digunakan dalam melaksanakan pembelajaran sehingga tercapai tujuan yang telah ditentukan. Perencanaan ini meliputi tujuan yang hendak dicapai, materi pembelajaran, proses pembelajaran yang akan diciptakan oleh guru agar siswa mencapai tujuan secara efektif dan efisien, serta menciptakan dan menggunakan alat evaluasi untuk mengetahui atau mengukur keberhasilan tujuan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran dirumuskan dan dilaksanakan oleh guru. Oleh karena itu, perencanaan pembelajaran harus dirancang dengan baik dan dilaksanakan secara tepat agar dapat mencapai tujuan yang ditetapkan.

2). Melaksanakan Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran seharusnya berpedoman pada apa yang tertuang dalam perencanaan. Namun, situasi yang

dihadapi guru dalam melaksanakan pembelajaran mempunyai pengaruh besar terhadap proses pembelajaran itu sendiri. Oleh karena itu, guru sepatutnya peka terhadap berbagai situasi yang dihadapi, sehingga dapat menyesuaikan pola tingkah lakunya dalam mengajar dengan situasi yang dihadapi.

3). Memberikan Umpan balik

Menurut Sumiati dan Asra (2012, p. 7), umpan balik mempunyai fungsi untuk membantu siswa memelihara minat dan antusias siswa dalam melaksanakan tugas belajar. Salah satu alasan yang dikemukakan bahwa belajar itu ditandai oleh adanya keberhasilan dan kegagalan. Umpan balik yang diberikan guru dapat berupa pengayaan dan perbaikan.

Kesimpulannya, guru sebagai manajer pembelajaran bertugas dalam merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi dan memberikan umpan balik. Guru merencanakan pembelajaran sekaligus melaksanakan perencanaan yang dibuatnya. Perencanaan memudahkan guru dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif. Sebagai evaluator, guru juga melaksanakan evaluasi pembelajaran untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa. Evaluasi ini dijadikan tolok ukur guru dalam mengetahui apakah siswa tersebut sudah berhasil mencapai tujuan atau belum mencapai, sehingga guru perlu mengadakan umpan balik. Umpan balik yang diberikan guru dilakukan secara terus menerus dan dapat memberi dampak positif bagi siswa.

3. Kajian tentang Pemahaman

a. Pemahaman Peserta Didik

Pemahaman berasal dari kata paham yang mempunyai arti mengerti benar, sedangkan pemahaman merupakan proses perbuatan cara memahami. Suharsimi Arikunto (2010, p. 64), mengatakan bahwa “pemahaman (comprehension) adalah bagaimana seseorang mempertahankan, membedakan menduga

(estimates), menerangkan, memperluas, menyimpulkan, menggeneralisasikan, memberikan contoh, menuliskan kembali dan memperkirakan". Dengan pemahaman siswa diminta untuk membuktikan bahwa siswa tersebut memahami hubungan yang sederhana diantara fakta-fakta atau konsep.

Menurut Benyamin S. Bloom (2011, p. 50) 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 (2010, p. 44) mengemukakan bahwa pemahaman atau komprehensi adalah tingkat kemampuan yang mengharapakan testee mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta factor yang diketahuinya. Dalam hal ini testee tidak hanya hafal cara verbalistis, tetapi memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman siswa adalah kesanggupan siswa untuk dapat mendefinisikan sesuatu dan mengusai hal tersebut dengan memahami makna tersebut. Dengan demikian pemahaman merupakan kemampuan dalam memaknai hal-hal yang terkandung dalam suatu teori maupun konsep-konsep yang dipelajari. Pemahaman menuntut siswa untuk memahami materi yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, dan dapat memanfaatkan isi dari materi yang diberikan.

b. Tingkatan Pemahaman

Pemahaman merupakan salah satu patokan kompetensi yang dapat dicapai setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Dalam proses pembelajaran, setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami apa yang sedang atau sudah siswa

pelajari. Ada yang mampu memahami materi secara menyeluruh dan ada pula yang sama sekali tidak dapat mengambil makna dari apa yang telah siswa pelajari, sehingga yang dicapai hanya sebatas mengetahui. Untuk itulah terdapat tingkatan dalam pemahaman.

Sudjana (dalam Putra, 2015) membagi pemahaman ke dalam tiga tingkatan kategori, yakni sebagai berikut:

- 1) Tingkat pertama atau tingkat terendah, yaitu pemahaman terjemahan yang mulai dari terjemahan dalam arti sebenarnya.
- 2) Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran, yakni menghubungkan bagianbagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dan yang bukan pokok.
- 3) Pemahaman tingkat ketiga atau tingkat tertinggi, yakni pemahaman ekstrapolasi. Dengan ekstrapolasi diharapkan mampu melihat di balik yang tertulis, dapat membuat ramalan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya.

Partowisastro (dalam Setyowati, 2015, p. 24) menyatakan bahwa secara umum ada empat macam pengertian pemahaman, yakni sebagai berikut: (1) pemahaman berarti melihat hubungan yang belum nyata; (2) pemahaman berarti mampu menerangkan atau dapat melukiskan tentang aspek - aspek, tingkatan, sudut pandangan-pandangan yang berbeda; (3) pemahaman berarti memperkembangkan kesadaran akan faktor-faktor yang penting; dan (4) berkemampuan membuat ramalan yang beralasan mengenai tingkah lakunya. Pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman dibagi dalam tiga kategori, yaitu menerjemahkan, menafsirkan, dan mengekstrapolasi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman

Secara prosedural, peserta didik dapat dikatakan berhasil dalam belajar ketika mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran yang ditentukan baik melalui tes-tes yang diberikan oleh guru secara langsung dengan tanya jawab atau melalui tes formatif yang diadakan oleh sekolah. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman sekaligus keberhasilan belajar peserta didik ditinjau dari segi kemampuan pendidikan menurut Bahri dan Aswan (2014, pp. 109-118) sebagai berikut:

1) Tujuan

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

2) Guru

Guru adalah tenaga pendidik yang memberikan sejumlah ilmu pengetahuan pada peserta didik di sekolah. Peserta didik memiliki pemahaman dan kemampuan yang berbeda antara satu dengan yang lain. Keadaan yang demikian ini seorang guru dituntut untuk memberikan suatu pendekatan atau belajar yang sesuai dengan keadaan peserta didik, sehingga semua peserta didik akan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

3) Peserta didik

Peserta didik satu dengan yang lain memiliki latar belakang yang berbeda, karakteristik, kepribadian, bakat, minat, dan potensi yang berbeda. Hal ini berakibat berbeda pula cara penyerapan materi atau tingkat pemahaman setiap peserta didik. Kesimpulannya, peserta didik adalah unsur manusiawi yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar sekaligus hasil belajar atau pemahaman dari peserta didik lain.

4) 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 sangat dipengaruhi oleh bagaimana keterampilan guru dalam mengolah kelas. Komponen-komponen tersebut meliputi pemilihan strategi pembelajaran, penggunaan media dan sumber belajar, pembawaan guru, serta sarana prasarana pendukung. Semua itu sangat menentukan kualitas belajar peserta didik.

5) Suasana evaluasi

Hal ini berkaitan dengan konsentrasi dan kenyamanan peserta didik, keadaan kelas yang tenang, aman dan disiplin juga berpengaruh terhadap tingkat pemahaman peserta didik pada materi yang sedang siswa tersebut kerjakan. Jika hasil belajar peserta didik tinggi, maka tingkat keberhasilan proses belajar mengajar akan tinggi.

6) Bahan dan alat evaluasi

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

Kesimpulannya faktor yang mempengaruhi pemahaman dan keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran tidak hanya satu faktor saja. Guru berperan penting karena guru yang mampu menciptakan suasana kegiatan belajar mengajar yang efektif dan peserta didik juga harus memiliki etensi. Jika dalam belajar tidak ada etensi maka siswa tersebut hanya sekedar tahu saja tanpa memahami materi yang diberikan, maka dari itu tujuan pembelajaran juga menjadi pedoman penting dalam kegiatan belajar mengajar yang memengaruhi proses pengajaran dan hasil belajar peserta didik. Dalam kegiatan pengajaran juga menjadi kunci dalam menentukan kualitas belajar peserta didik melalui suasana evaluasi yang kondusif serta penggunaan bahan dan alat evaluasi yang bervariasi dapat menambah konsentrasi peserta didik terhadap pemahaman materi pada proses pembelajaran.

4. Peregangan (*Stretching*)

1. Pengertian Peregangan

Menurut Cahyoko (2016, p. 92) peregangan adalah latihan fisik yang meregangkan sekumpulan otot agar mendapatkan otot yang elastis dan nyaman yang biasa dilakukan sebelum dan sesudah olahraga. Sedangkan Menurut Fastiwi dkk (2015) peregangan (*stretching*) adalah suatu bentuk latihan fisik pada sekelompok otot atau tendon untuk melenturkan otot, meningkatkan elastisitas, dan memperoleh kenyamanan pada otot.

Peregangan merupakan aktivitas sangat sederhana yang dapat membuat tubuh merasa lebih baik dan dapat menjadi solusi yang baik untuk mengatasi ketegangan serta kekakuan otot. Peregangan dapat dilakukan hampir disegala tempat dan tidak memerlukan peralatan khusus. Jika dilakukan dengan benar, peregangan dapat mencegah dan membantu pemulihan nyeri punggung akibat dari duduk dalam waktu lama dengan sikap kerja yang salah, otot menegang akibat tidak bergerak dalam waktu yang lama, sendi yang mengencang, peredaran darah yang terhambat,

cidera ketegangan berulang, ketegangan dan tekanan. Sebagian besar masalah ini dapat diatasi dengan ergonomi. Namun, tubuh tetap menderita akibat duduk dan diam dalam waktu yang lama, sehingga dibutuhkan peregangan otot (Bob Anderson, 2010, p. 16).

Dapat disimpulkan bahwa *stretching* atau peregangan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang dilakukan pada saat hendak melakukan Latihan. *Stretching* juga merupakan hal umum yang dilakukan oleh atlet, orang dewasa yang lebih tua, pasien rehabilitas dan siapa saja yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

2. Jenis Peregangan

Peregangan atau gerakan *stretching* dapat dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan teknik melakukan. *Stretching* dapat dibedakan menjadi 2 tipe yaitu *static* dan *dynamic stretching*. *Static stretching* merupakan latihan *stretching* yang aman dan metode yang paling sering digunakan untuk meningkatkan panjang otot. Jenis peregangan ini diterakan perlahan dan dipertahankan pada saat otot terulur. Sebuah literatur menjelaskan bahwa *stretching static* yang dilakukan 30 detik dengan 3 kali pengulangan pada satu sesi cukup untuk meningkatkan panjang otot (Anoop et al., 2012). Sedangkan, *dynamic stretching* adalah latihan *stretching* yang dilakukan dengan adanya gerakan. Dengan kata lain, seorang individu mengayunkan atau memantulkan gerakan untuk memperpanjang luas gerak sendi. Pada beberapa literatur menyebutkan bahwa peregangan dinamis efektif untuk meningkatkan fleksibilitas otot, peningkatan suhu otot dan dapat mengurangi kemungkinan cedera. Sebagian peneliti mengatakan bahwa latihan peregangan dinamis dapat meningkatkan kinerja, tenaga dan cocok menjadi latihan pemanasan pada atlet dibandingkan dengan peregangan statis (Mondam, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa latihan peregangan dinamis lebih bermanfaat sebagai pemanasan yang dapat meningkatkan kinerja dan tenaga, dibandingkan dengan peregangan statis. Keseluruhan, pemahaman terkait teknik dan manfaat masing-masing jenis peregangan dapat membantu individu memilih pendekatan yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan materi pembelajarannya.

3. Manfaat Peregangan

Banyak para ahli yang telah meneliti *stretching* untuk mengetahui manfaat bagi tubuh seseorang bila diaplikasikan secara rutin. Menurut Suryati et al., (2017, p. 56) latihan peregangan (*Stretching*) dapat memperkuat otot, fleksibilitas tubuh meningkat, memperbaiki tekanan darah. Didukung oleh pendapat Ibrahim et al., (2015, p. 329) latihan peregangan statis dan dinamis yang rutin dilakukan dapat mencegah kemunduran massa otot dan meningkatkan fleksibilitas organ.

Manfaat melakukan peregangan yaitu: (1) meningkatkan penampilan optimis, (2) memperbaiki postur tubuh, (3) meningkatkan fleksibilitas, (4) meningkatkan stamina, (5) mengurangi resiko cedera, (6) meningkatkan level energi, (7) melancarkan peredaran darah, (8) meningkatkan performa olahraga dan latihan, (9) mengurangi kelelahan pasca latihan, dan (10) mengurangi kolesterol ketika digabungkan dengan diet yang sehat (Cerqua & Toujilina, 2016). Manfaat *stretching* bagi tubuh, meningkatkan fleksibilitas apabila dilakukan secara teratur bisa membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan (Behm et al., 2016). Berdasarkan pada pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan peregangan dapat meningkatkan fleksibilitas organ tubuh.

1) Manfaat peregangan sebelum dan sesudah

Peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga merupakan kegiatan yang wajib dilakukan sebelum

memulai kegiatan fisik seperti olahraga karena dengan melakukan peregangan sebelum dan sesudah olahraga dapat mencegah terjadinya cedera pada tubuh seperti yang dijelaskan oleh (Baskoro et al., 2018) Peregangan fisik yang optimal baik dari durasi dan jenis gerakan, dapat meningkatkan penyesuaian jaringan lunak sebelum melakukan olahraga.

Kegiatan peregangan sebelum melakukan olahraga dapat memberikan manfaat bagi tubuh untuk meningkatkan kondisi tubuh menjadi lebih baik dan mengurangi resiko cidera pada tubuh. Seperti yang dijelaskan oleh (muhammad Mariyanto, 2020) manfaat peregangan dari segi fisiologis, psikologis dan pencegahan cedera, antara lain: (a). Fisiologis Pemanasan, Sebagai akibat dari pemanasan yang dilakukan, suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam unjuk kerja. (b). Psikologis, Atlet yang melakukan pemanasan cenderung lebih siap secara mental. (c). Pencegahan Cedera, Peningkatan temperature jaringan yang dihasilkan selama pemanasan akan mengurangi kejadian dan kemungkinan cedera pada otot. Berdasarkan pendapat tersebut jelaslah betapa pentingnya melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga. Sama dengan pemanasan pendinginan juga sering dilupakan ketika sudah melakukan aktifitas olahraga karena seseorang yang melakukan olahraga sudah lelah dan tidak perlu lagi melakukan pendinginan padahal melakukan pendingin sesudah olahraga dapat mengembalikan suhu tubuh seperti semula. (Syafari, 2020) menjelaskan tentang manfaat gerakan peregangan bagi tubuh yaitu: a) menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh, b) merilekskan otot, c) mencegah terjadinya cedera. Berdasarkan penjelasan tersebut dijelaskan bahwa, kita diwajibkan untuk melakukan gerakan peregangan sesudah melakukan kegiatan olahraga dapat membantu

tubuh menormalkan kembali tekanan darah dan memnormalkan detak jantung secara perlahan.

Seperti halnya dengan gerakan peregangan sebelum berolahraga melakukan gerakan peregangan sesudah berolahraga juga merupakan hal yang tidak boleh di lupakan ketika kita sudah melakukan aktivitas olahraga, dikarenakan suhu tubuh dan tekanan darah harus dinormalkan seperti semula untuk itu kita harus mengetahui seperti apa bentuk gerakan peregangan sesudah berolahraga yang baik seperti yang dikemukakan oleh (Syafari, 2020) yaitu: a) merentangkan tangan, b) Menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan, c) tangan lurus sejajar kedepan. Berdasarkan penjelsan tersebut jelaslah bahwasanya gerakan pendingina merupakan gerakan yang merilekskan otot-otot tubuh yang telah melakukan aktivitas fisik yang berat maupun sedang.

2) Manfaat Peregangan statis

Peregangan statis adalah gerakan otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga otot menjadi tegang dan nyeri. Dengan metode ini, posisi tubuh tetap tegak tanpa bergerak. Dalam posisi tertentu, dapat melonggarkan suatu kelompok otot tertentu untuk melakukan peregangan statis. Salah satu contohnya adalah berdiri dengan tegak tegak sambil menutupi badan untuk mencoba menyentuh lantai. Setiap teknik bergantung pada gagasan bahwa otot yang membentang harus sesantai mungkin untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi risiko cedera (De Ridder, et al., 2020, p. 973).

Teknik kelenturan yang paling umum digunakan adalah statis, yang sangat aman dan efektif. Metode ini melibatkan perluasan kelompok otot atau otot secara bertahap ke titik batas. Kemudian, biasanya, otot dibiarkan dalam posisi itu selama lima belas hingga tiga puluh detik (Lempke, et al., 2018, p. 289). Peregangan statis adalah teknik peregangan di mana otot tetap

teregang selama beberapa waktu. Ini dilakukan dengan lambat dan halus.

Dalam teknik peregangan statis, otot diregangkan sejauh mungkin dan kemudian bertahan dalam posisi meregang. Metode yang paling aman untuk melakukan peregangan adalah metode ini. Teknik peregangan statis memiliki beberapa keuntungan, yaitu: (1) memerlukan jumlah energi yang lebih sedikit, (2) memberikan waktu yang cukup untuk refleksi peregangan peregangan, dan (3) dapat melakukan perubahan jangka waktu semi permanen (Putra & Agus, 2021, p. 393). Adapun manfaat peregangan statis lainnya, yaitu: (1) memiliki risiko rendah bila dilakukan melampaui batas kepanjangan jaringan otot yang diregang, (2) kebutuhan akan energi lebih rendah, dan (3) dapat menghilangkan rasa sakit.

3) Manfaat peregangan dinamis

Peregangan dinamis merupakan suatu bagian pemanasan yang dilakukan dengan secara berkelanjutan dengan maksud bertujuan untuk mendapatkan tingkat peregangan yang optimal. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Pemanasan dinamis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya (Sudarsono et al., 2020, p. 59).

Latihan peregangan dinamis adalah suatu latihan peregangan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama tanpa mempertahankan posisi peregangan terjauh. Keuntungan latihan peregangan dinamis adalah meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi. Sedangkan kerugian latihan peregangan dinamis adalah dapat menyebabkan rasa sakit dan cedera pada otot. Manfaat dari latihan peregangan adalah:

- a. Meningkatkan kebugaran fisik, yaitu otot-otot yang terulur akan memperlancar transportasi zat-zat yang diperlukan oleh tubuh serta pembuangan sisa-sisa, sehingga tubuh menjadi bugar.
 - b. Mengoptimalkan penampilan gerakan, yaitu dengan mengulur otot-otot, ligamen-ligamen, serta tendo-tendo, persendian juga ikut teregang, sehingga memberi kesempatan kepada persendian dan jaringan di sekitarnya untuk dapat menampilkan gerakan secara optimal.
 - c. Meningkatkan relaksasi fisik, yaitu ketegangan ketegangan tubuh akan berkurang jika otot-otot dalam keadaan relaks dengan adanya penguluran.
 - d. Mengurangi resiko cedera sendi dan otot, yaitu jika rentang gerak persendian lebih luas dan otot lebih elastis, maka kemungkinan cedera sendi maupun otot akan lebih kecil.
 - e. Mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi atau *dysmenorrhea* bagi wanita, yaitu jika otot-otot perut dan panggul dalam keadaan relaks, maka pada saat menstruasi, dapat mengurangi rasa sakit yang disebabkan karena ketegangan otot. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 6, Nomor 2, Juli 2010.
4. Cara melakukan Peregangan

Peregangan adalah bagian penting dari pemanasan aktivitas, yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengecilkan fleksibilitas otot kekakuan otot. Peregangan statis dan dinamis adalah dua teknik peregangan yang umumnya direkomendasikan (Yamauchi, et al. 2016, pp. 13-95). Menurut Uram (Suharjana, 2013, p. 86) rangkaian latihan peregangan yang tepat bagi kelentukan hendaknya mengikuti prinsip-prinsip umum dari latihan yaitu: kesiapan, kekhususan, keteraturan, frekuensi, penyesuaian, beban berlebih, dan ukuran. Biasanya latihan peregangan dilakukan antara bagian umum dan

bagian khusus dari sesi pemanasan, dengan peregangan dinamis lebih disukai belakangan ini menentang peregangan statis. Latihan peregangan dianggap sebagai efektor penting dari kelenturan sendi. Latihan peregangan menambahkan ketepatan biomekanik pada gerakan atlet sambil menawarkan kesempatan untuk tampil di gaya maksimum di seluruh rentang gerak (Alipasali, et al. 2019: 2).

Pemanasan dinamis melibatkan memindahkan bagian-bagian tubuh dan secara bertahap meningkatkan jangkauan, kecepatan gerak atau keduanya. Peregangan dinamis terdiri dari ayunan kaki dan lengan terkontrol secara halus untuk mencapai batas jangkauan gerak. Pada peregangan dinamis, tidak ada gerak memantul-mantul atau gerakan aneh. Contohnya yaitu ayunan lengan, kaki, atau torso secara terkontrol dan pelan. Pemanasan dinamis meningkatkan kelenturan dinamis dan berguna sebagai bagian dari pemanasan untuk latihan aktif atau aerobik. Menurut Kurz (Andriyani & Priambadha, 2017, p. 224) latihan peregangan dinamis harus dilakukan dalam satu set yang terdiri dari 8-12 repetisi.

Pendapat lain tentang peregangan dinamis adalah latihan peregangan dengan mengayun atau memutar anggota bertujuan untuk mengulur otot dan memperluas gerak sendi (Suharjana, 2013, p. 117). Sasaran pada peregangan ini adalah kelenturan persendian, sedangkan pada peregangan statis sarannya adalah kelenturan ototnya (Sukadiyanto, 2011, p. 144).

Latihan peregangan statis adalah latihan dengan cara melakukan peregangan tanpa gerakan melentuk-lentukkan bagian tubuh yang dilatih. Gerakan mulai dari mengulur otot dalam persendian sejauh mungkin, kemudian mempertahankan posisi tersebut selama 20 sampai 30 detik, seperti dikemukakan oleh Harsono (2015, p. 167) bahwa lama sikap statis harus dipertahankan antara 20 - 30 detik.

Selanjutnya, sebagai panduan umum adapun berikut cara melakukan teknik peregangan yaitu: (1) Semua gerakan dapat dilakukan saat terasa kondisi sakit leher maupun sebagai pencegahan secara mandiri di manapun anda berada. (2) Lakukan peregangan secara perlahan dan tidak menekan secara kuat. Untuk mengendalikan rasa nyeri yang mungkin terjadi pada proses peregangan, aturlah napas anda sampai mencapai posisi akhir. (3) Peregangan dapat dilakukan saat sebelum melakukan aktifitas bekerja, saat beristirahat bekerja maupun ketika di rumah sebelum istirahat malam. (4) Peregangan mandiri ini dapat dilakukan setiap hari selama seminggu, atau anda dapat memilih waktu minimal dua kali dalam seminggu. (5) Jika terjadi sakit berkelanjutan atau kondisi kesehatan yang lain, diharapkan dapat berkonsultasi pada fisioterapis atau dokter terdekat (Budhyanti et al., 2019).

Alter (Suharjana, 2013, p. 86) menyatakan bahwa dalam melakukan latihan peregangan hendaknya mengikuti pedoman-pedoman umum latihan peregangan yaitu:

- a. Pemanasan dulu sebelum melakukan peregangan.
- b. Tingkatkan sikap mental positif.
- c. Identifikasi kelompok otot yang akan diulur atau diregang.
- d. Lakukanlah gerakan-gerakan peregangan secara perlahan-lahan dan berirama.
- e. Gunakan instruktur yang tepat dan berusaha melakukan gerakan peregangan secara benar dan terarah.
- f. Menghirup udara secara normal dan tanpa beban serta hembusan nafas perlahan-lahan pada saat melakukan gerakan peregangan.
- g. Jangan memaksa melakukan peregangan di luar kemampuan tubuh.
- h. Berkonsentrasi dan menghayati aktivitas peregangan.
- i. Mengawali dan mengakhiri setiap gerakan peregangan dengan hati-hati.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa peregangan sebuah proses yang dilakukan untuk meregangkan atau

memanjangkan otot agar bekerja secara optimal dan menunjang aktivitas tubuh ketika berolahraga atau menjalankan aktivitas sehari-hari. Dari beberapa jenis latihan peregangan tersebut, jenis latihan peregangan statis dan dinamis yang biasa digunakan untuk meningkatkan kelentukan.

5. Peregangan dengan Permainan

Pada umumnya manusia baik anak-anak, remaja, dan dewasa memiliki kecenderungan selalu ingin bergerak sambil bersenang-senang, terlebih lagi bagi anak usia Sekolah Dasar tampak bahwa aktifitas gerak mereka begitu tinggi. Biasanya bentuk-bentuk kegiatan tersebut disalurkan melalui permainan. Bermain bagi anak-anak sangat berarti dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya.

Permainan dan anak-anak merupakan dua hal yang berbeda tetapi satu dengan lainnya tidak dapat dipisahkan. Dapat dikatakan hampir sepanjang masa anak-anak tidak lepas dari permainan. Salah satu tugas perkembangan anak yang harus dipenuhi adalah seorang anak mampu untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan anak harus berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya, sebagian besar interaksi teman sebaya selama masa anak-anak adalah melibatkan permainan.

Menurut Purnomo (2013), permainan adalah salah satu bentuk rekreasi yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh banyak kalangan dari anak-anak sampai dewasa dan dapat dilakukan di indoor maupun outdoor. “Permainan adalah medium yang sangat tepat untuk perkembangan sosial dan moral anak karena anak mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama”. Anak-anak bermain tidak tergantung pada ada tidaknya alat atau perkakas.

Tanpa adanya perkakas, asalkan ada kesempatan untuk bermain, anak-anak akan melangsungkan permainan itu. Pada saat ini sekolah-sekolah di Indonesia dapat dikatakan bahwa peralatan untuk menunjang program kebugaran jasmani masih kurang memadai. Bahkan masih ada sekolah yang sama sekali tidak mempunyai sarana dan prasarana yang layak untuk menunjang pelaksanaan kegiatan olahraga guna merangsang kebugaran tubuh anak di sekolah.

Ada beberapa alasan mengapa permainan penting bagi setiap orang: (1) anak-anak membutuhkan banyak pengalaman yang bermanfaat, (2) otak anak senang terhadap hal-hal baru yang menantang dan menarik, (3) keinginan untuk belajar meningkat karena adanya tantangan dan hambatan yang disertai oleh rasa tidak mampu atau kelelahan pada saat melakukan permainan.

Menurut Nancy Mac Phee Bower dalam Soemantri (2016), bentuk permainan hendaknya mencakup semua gerakan dasar, seperti: melangkah, berjalan, melompat, memanjat, mengayun, melempar, dan menangkap. Gerakan-gerakan ini dapat dirangkaikan dalam permainan yang menggunakan peralatan, ataupun diterapkan dalam permainan yang mencakup kegiatan berlari-lari, tangkap-menangkap, dan gerakan-gerakan olahraga.

5. Karakteristik Remaja

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam

rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

Menurut (Soetjningsih, 2010) Berdasarkan proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja yaitu:

a. Remaja Awal (Early adolescent) umur 12-15 tahun

Seorang remaja untuk tahap ini akan terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan yang akan menyertai perubahan itu, mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru sehingga, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotis, dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis ia sudah akan berfantasi erotik.

b. Remaja Madya (Middle adolescent) berumur 15-18 tahun

Tahap ini remaja membutuhkan kawan-kawan, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan mencintai pada diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, idealitas atau materialis, dan sebagainya.

c. Remaja Akhir (Late adolescent) berumur 18-21 tahun

Tahap ini merupakan dimana masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu:

- 1) Minat makin yang akan mantap terhadap fungsi intelek.
- 2) Egonya akan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi.

- 4) Egosentrisme (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (privateself).
- 6) masyarakat umum (Sarwono, 2010).

Menurut (Titisari dan Utami, 2013) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja meliputi aspek:

- a. Perkembangan Fisik-seksual Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, dan munculnya ciri-ciri seks sekunder dan seks primer
- b. Psikososial Dalam perkembangan sosial remaja mulai memisahkan diri dari orangtua memperluas hubungan dengan teman sebayanya.
- c. Perkembangan Kognitif Ditinjau dari perkembangan kognitif, remaja secara mental telah berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak
- d. Perkembangan Emosional Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis
- e. Perkembangan Moral Remaja berada dalam tahap berperilaku sesuai dengan tuntutan dan harapan kelompok dan loyalitas terhadap norma atau peraturan yang berlaku yang diyakininya maka tidak heranlah jika diantara remaja masih banyak yang melakukan pelecehan terhadap nilai-nilai seperti tawuran, minum minuman keras dan hubungan seksual diluar nikah.
- f. Perkembangan Kepribadian Fase remaja merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian.

6. Profil SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman

a. Deskripsi Singkat

SMP Negeri 1 Berbah terletak di Dusun Tanjungtirto, Kelurahan Kalitirto, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Salah satu gedung sekolah ini merupakan bangunan yang dibangun pada masa penjajahan Belanda. Pada masa penjajahan Jepang, pernah dipakai sebagai rumah dinas seorang Sinder (mandor tebu). Setelah itu sempat tidak dipakai sampai tahun 1951 M. Mulai tahun 1951 sampai sekarang pernah dipakai oleh beberapa sekolah. Salah satunya dipakai sebagai SMP Negeri 1 Berbah mulai tahun 1969 M sampai sekarang.

Gedung bergaya indis ini memiliki atap segi enam dan limasan. Dindingnya terbuat dari bata yang diplester, serta pada sisi luar dinding terdapat ornamen hiasan berupa batu tempel. Pintu dan jendela berbentuk persegi panjang dengan panil krepyak dan kombinasi kaca. Di sebelah Timur tiang bendera dekat tanaman puring terdapat sebuah artefak. Artefak tersebut dari bahan batu andhesit, artefak tersebut adalah sebuah Yoni. Menerima Penghargaan Pelestari Cagar Budaya Tahun 2012.

b. Identitas Sekolah

Identitas SMP Negeri 1 Berbah :

Nama Sekolah	: SMP Negeri 1 Berbah
No. Status Sekolah	: 201040216033
Provinsi	: DIY
Otonomi Daerah	: Kabupaten Sleman
Desa / Kelurahan	: Kalitirto
Kode Pos	: 55573
Telepon	: (0274) 497029
Status Sekolah	: Negeri
SK No	: 030/U/1975, Tanggal 17 Februari 1979

Penerbit SK	: T. Umar Ali (Sekjen Depdikbud)
Tahun Berdiri	: 1952
Tahu Perubahan	: 1979
Kegiatan Belajar Mengajar	: Pagi
Bangunan Sekolah	: Tanah Kasultanan
Lokasi Sekolah	: Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah
Jarak ke Pusat	
Kecamatan	: 03 km
Otodada	: 25 km
Terletak pada lintasan	: Kecamatan
Perjalanan Perubahan Sekolah	
Sekolah Tinggi Kalasan	: Th 1952 - 1979
SMP Negeri 1 Berbah	: Th 1979 – sekarang
Jumlah Keanggotaan Rayon	: 128 Sekolah
Organisasi	: Pemerintahan

c. Potensi Siswa

Pada tiap kelas rata – rata terdiri atas 32 peserta didik baik kelas VII, VIII, dan IX. Penampilan peserta didik tersebut baik, sopan, dan berpakaian rapi. Peserta didik juga aktif dalam kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler. Peserta didik diberi bekal spiritual yang baik dengan adanya tadarus dan literasi 15 menit sebelum memulai kegiatan belajar mengajar yaitu 3 kali seminggu dengan jadwal di hari selasa hingga kamis.

d. Potensi Guru dan Karyawan

Jumlah pengajar atau guru sekitar 29 orang dengan tingkat pendidikan S1 sampai S2. Selain tenaga pengajar, SMP Negeri 1 Berbah juga memiliki karyawan yang telah memiliki kewenangan serta tugas masing – masing diantaranya karyawan Tata Usaha, penjaga sekolah, serta satpam.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai dasar pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini yaitu:

No	Nama Peneliti	Judul	Hasil	Relevansi
1.	Peni Nohantiya	Pengembangan Vcd Instruksional Peregangan Aktif (<i>Active Stretching</i>) Kesegaran Jasmani Siswa SMP di Malang	Produk yang dihasilkan berupa VCD Instruksional yang berisi tentang peregangan aktif untuk memperoleh kesegaran jasmani siswa SMP.	Mengambil contoh dari definisi Pendidikan jasmani, karakteristik siswa SMP, dan definisi peregangan.
2.	Belka Farlin, Andika Triansyah, Fitriana Puspa Hidasari.	Pengembangan Model <i>Warming Up</i> Berbasis Permainan Tradisional Pada Peserta Didik SMP.	Hasil akhir penelitian dan pengembangan ini adalah beberapa produk model permainan aktivitas warming up yaitu permainan Depan Belakang, Mengumpulkan Modal, dan Pukat ikan.	Mengambil contoh peregangan berbasis permainan tradisional untuk peserta didik SMP.
3.	Iqbal Afandi	Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang	Tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya	Memiliki kesamaan terkait dengan

		Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Pada Sekolah Sepakbola (Ssb) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.	pemanasan dan pendinginan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam secara keseluruhan tergolong cukup yaitu sebesar 75,89 %.	tingkat pemahaman tentang peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga.
4.	Alexandrio Milenio Doki	Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Pola Hidup Sehat Pada Siswa Sma Negeri 7 Palu.	Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap pola hidup sehat masuk kedalam kategori sangat baik sebesar 6,60%. Kemudian kategori baik memahami terkait pembelajaran diatas sebanyak	Memiliki kesamaan dalam metode penelitiannya.

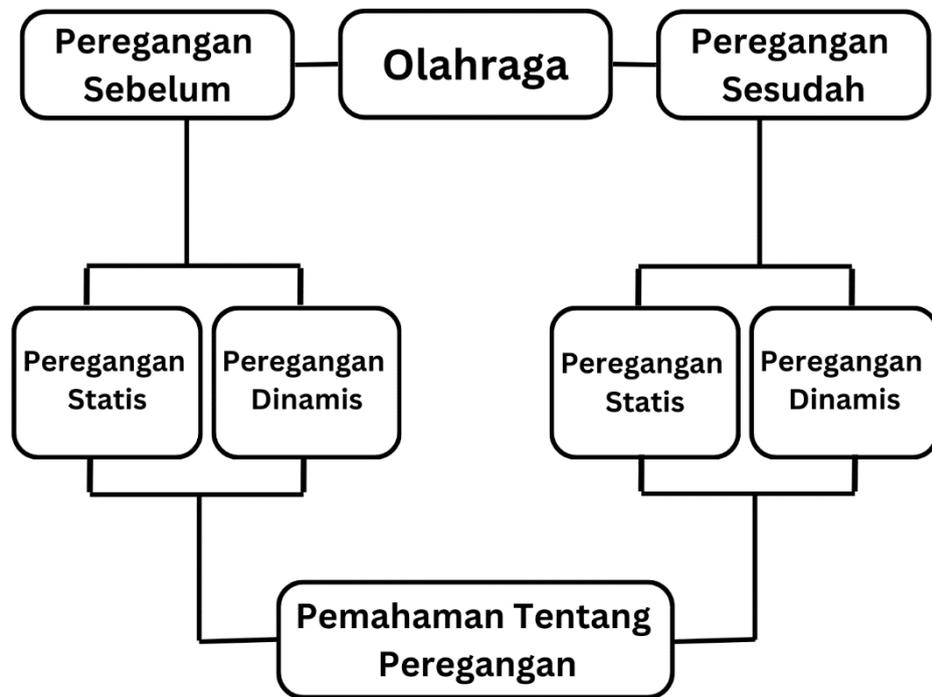
			25,40%. Sedangkan data kategori tidak baik dalam hal tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran menunjukkan angka 34,40%. Sedangkan 34,70% masuk kedalam kategori sangat tidak baik.	
--	--	--	--	--

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir ini dirancang untuk menguraikan pendekatan penelitian terhadap masalah tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga. Penelitian ini akan mulai dengan mengidentifikasi masalah, yaitu seberapa jauh pemahaman siswa saat ini tentang pentingnya peregangan sebelum dan sesudah berolahraga, bagaimana cara melakukan peregangan dengan baik, serta kesadaran mereka tentang manfaat dari melakukan peregangan. Landasan teori akan memperkenalkan konsep pendidikan jasmani dan teori pemahaman yang relevan untuk memandu evaluasi pemahaman siswa. Variabel yang mempengaruhi pemahaman, seperti pendekatan pengajaran, peran guru, dan kurikulum, akan diuraikan untuk memahami pengaruhnya terhadap kesadaran siswa akan pentingnya peregangan. Metodologi penelitian akan mencakup desain penelitian melalui kuesioner, pengumpulan data diambil dari seluruh peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah dengan teknik random sampling, dan langkah-langkah analisis untuk mengevaluasi pemahaman peserta didik. Hasil penelitian nantinya akan memberikan gambaran yang

lebih jelas tentang sejauh mana pemahaman peserta didik terkait peregangan, dan implikasi dari hasil penelitian akan memberikan arahan untuk perbaikan pemahaman peserta didik di masa depan. Dengan kerangka berpikir yang terstruktur, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik terhadap pentingnya peregangan dalam konteks aktivitas olahraga di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kombinasi (*mixed methods*). Menurut sugiyono (2018) metode penelitian kombinasi (*mixed methods*) merupakan suatu penelitian yang mengkombinasikan metode kuantitatif dan metode kualitatif dalam suatu penelitian sehingga memperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel dan obyektif. Peneliti memilih metode kombinasi (*mixed methods*) ini karena kombinasi data kuantitatif dan kualitatif yang dilakukan bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Berbah, Kabupaten Sleman pada tanggal 15 maret 2024 dengan penyebaran kuesioner kepada peserta didik secara elektronik kuesioner yang dapat diakses secara online melalui google form, serta melakukan wawancara dengan guru dan peserta didik pilihan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik tentang peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2018, p. 130) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah, sejumlah 387 peserta didik. Penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan mengambil sampel dari populasi sebanyak 131 peserta didik, dengan rincian kelas VII = 32 siswa, kelas VIII = 32 siswa, dan kelas IX = 67 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2022, p. 39), variabel penelitian (objek penelitian) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah terhadap pentingnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga. Pemahaman dapat diartikan sebagai kemampuan peserta didik dalam hal memahami dan menerapkan peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga secara baik dan benar.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Hardani dkk. (2020, p. 384) menyatakan instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga diperlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis. Dalam penelitian ini bentuk instrumen yang digunakan adalah kuesioner (angket). Kuesioner menurut (Sujarweni, 2020, p. 94) merupakan suatu instrumen pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada para responden untuk mereka jawab. Penelitian ini menggunakan instrument berupa angket yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai faktor yang mempengaruhi pemahaman peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

Tabel 1. Kisi-Kisi Uji Coba Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Butir
Tingkat Pemahaman Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman Terhadap Peregangan Sebelum Dan Sesudah Aktivitas Olahraga.	1. Tujuan	Kegiatan mengajar	1. Pembuka 2. Inti 3. Penutup	7
	2. Guru	Materi pembelajaran	1. Kreativitas /Keterampilan 2. Pengetahuan	5
	3. Peserta Didik	Pemahaman peregangan	1. Minat 2. Pemahaman 3. Kreativitas	5
	4. Kegiatan Pengajaran	Proses pembelajaran	1. Bervariasi 2. Mudah diterima peserta didik	4
	5. Instrumen Evaluasi	Hasil pembelajaran	1. Penilaian 2. Pertimbangan	4
	6. Model Evaluasi	Media pembelajaran	1. Inovasi 2. Modern	3

2. Teknik Pengumpulan Data

“Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan” (Sugiyono, 2021, p. 224). Teknik pengumpulan data kuantitatif dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket atau kuesioner yang disebarakan secara online melalui google form kepada peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah berupa pernyataan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik terhadap pentingnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga, sedangkan data penelitian kualitatif berupa hasil wawancara guru mengenai faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik terhadap peregangan.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Keahlian Validitas Butir

Menurut (Sugiyono, 2019), uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan suatu yang diukur oleh kuesioner tersebut. Tujuan uji validitas untuk mengetahui sejauh mana ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dilaporkan oleh peneliti.

Keputusan suatu item valid atau tidak valid menurut (Sugiyono, 2019) dapat diketahui dengan cara mengkorelasikan antara skor butir dengan skor total, bila korelasi r di atas 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut valid. Perhitungan rumus tersebut menggunakan bantuan SPSS (Statistical Service Solutions). Berikut hasil uji validitas item pernyataan:

Tabel 2. Hasil Pengujian Validitas

No.	Variabel	<i>Corrected Item Total Correlation</i>	R Tabel	Keterangan
1.	Tujuan	0,640	0,3809	Valid
2.		0,307	0,3809	Tidak Valid
3.		0,834	0,3809	Valid
4.		0,726	0,3809	Valid
5.		0,745	0,3809	Valid
6.		0,832	0,3809	Valid
7.		0,812	0,3809	Valid
8.	Guru	0,834	0,3809	Valid
9.		0,845	0,3809	Valid
10.		0,873	0,3809	Valid

11.		0,931	0,3809	Valid
12.		0,834	0,3809	Valid
13.	Peserta Didik	0,649	0,3809	Valid
14.		0,752	0,3809	Valid
15.		0,873	0,3809	Valid
16.		0,671	0,3809	Valid
17.		0,877	0,3809	Valid
18.	Kegiatan Pengajaran	0,955	0,3809	Valid
19.		0,877	0,3809	Valid
20.		0,520	0,3809	Valid
21.		0,655	0,3809	Valid
22.	Instrumen Evaluasi	0,680	0,3809	Valid
23.		0,931	0,3809	Valid
24.		0,568	0,3809	Valid
25.		0,802	0,3809	Valid
26.	Model Evaluasi	0,955	0,3809	Valid
27.		0,921	0,3809	Valid
28.		0,877	0,3809	Valid

Sumber: Data diolah 2024

Tabel 1.1 terlihat bahwa korelasi antara masing-masing item pernyataan terhadap total skor dari setiap variabel menunjukkan hasil yang signifikan dan menunjukkan bahwa r hitung $> 0,3809$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 27 pernyataan dinyatakan valid dan 1 pernyataan dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas Butir

Menurut Ghozali (2020, p. 66) reliabilitas adalah salah satu cara mengukur sebuah kuesioner yang terdiri dari indikator dari sebuah peubah ataupun konstruk. Pada umumnya, uji reliabilitas berguna untuk mengukur keandalan sebuah kuesioner ataupun hasil wawancara, uji ini berguna untuk memastikan apakah kuesioner tersebut dapat digunakan

untuk menjelaskan penelitian yang sedang dijalankan (Marzuki, Armereo, & Rahayu, 2020). Reliabilitas dalam penelitian ini dihitung dengan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program *Microsoft Excel 2010*.

Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa instrument reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,972. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

G. Teknik Pengumpulan Data

“Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data” (Suharsimi, 2013, p. 283). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket berupa pernyataan dengan jawaban, yaitu “Iya” (1) dan “Tidak” (0) sebagai pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket atau kuesioner secara online kepada responden dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah terhadap peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode survei dan Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan. Menurut Sugiyono (2019, p. 199) Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

H. Teknis Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan metode untuk mendeskripsikan dan memberikan gambaran tentang distribusi frekuensi variabel-variabel dalam suatu penelitian. Tujuan digunakannya statistik deskriptif diharapkan dapat memberikan penjelasan secara umum mengenai masalah yang dianalisa agar pembaca lebih mudah untuk memahaminya. Muchson (2017, p. 6) statistik deskriptif dapat memberi informasi mengenai ukuran pemusatan data, ukuran penyebaran

data, kecenderungan suatu gugus, dan ukuran letak. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi dan perilaku data sampel penelitian dengan melihat nilai minimum, nilai maximum, rata – rata (mean), dan standar deviasi dari masing-masing variabel independen dan variabel dependen.

Untuk memberikan skor yang ada, pendeskripsian setiap faktor dalam penelitian ini didasarkan pada nilai mean (\bar{x}) dan standar deviasi (α) dengan menggunakan skala lima sebagai berikut:

Tabel 3. Skor Baku Kategori

Interval	Kategori
$X > \bar{x} + 1,5 \alpha$	Sangat Tinggi
$\bar{x} + 0,5 \alpha < X \leq \bar{x} + 1,5 \alpha$	Tinggi
$\bar{x} - 0,5 \alpha < X \leq \bar{x} + 0,5 \alpha$	Sedang
$\bar{x} - 1,5 \alpha < X \leq \bar{x} - 0,5 \alpha$	Rendah
$X \leq \bar{x} - 1,5 \alpha$	Sangat Rendah

Sumber: Saifuddin Azwar (2011: 108)

Keterangan:

X : Total Jawaban Responden

\bar{x} : Mean

α : Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga, yang diungkapkan menggunakan angket sebanyak 27 butir yang terbagi dalam enam faktor, yaitu (1) Tujuan, (2) Guru, (3) Peserta Didik, (4) Kegiatan Pengajaran, (5) Instrumen Evaluasi, (6) Model Evaluasi.

Hasil dari perhitungan menggunakan *Microsoft Excel 2010* dari 27 pernyataan kepada peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah yang berjumlah 131 responden, diperoleh data yang dideskripsikan pada tabel berikut.

Statistik	Skor
Mean	22,59
Median	23
Mode	26
Standar Deviasi	3,35
Minimum	11
Maximum	27

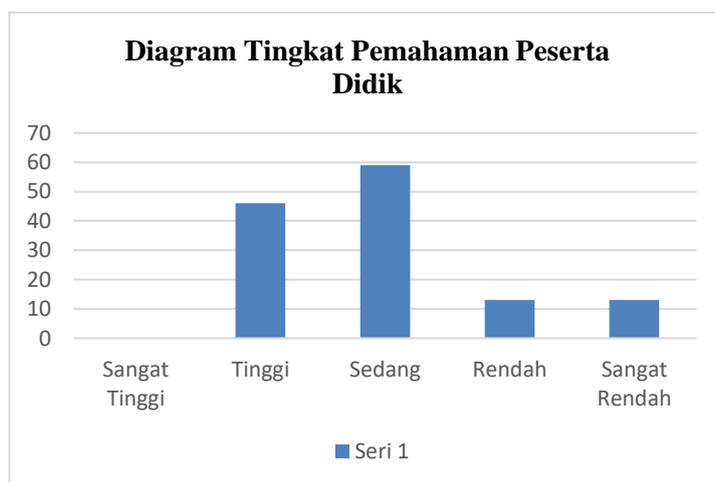
Tabel 4. Analisis Deskripsi Statistik

Berdasarkan tabel di atas, diketahui rata-rata tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah terhadap peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga sebesar 22.59, nilai tengah sebesar 23, nilai yang sering muncul sebesar 23, dan standar deviasi sebesar 3.35, sedangkan untuk skor tertinggi adalah 27 dan skor terendah 11. Norma penilaian disajikan dalam tabel berikut.

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$> 27,7$	Sangat Tinggi	0	0
$24,3 < 131 \leq 27,7$	Tinggi	46	35
$20,9 < 131 \leq 24,3$	Sedang	59	45
$17,5 < 131 \leq 20,9$	Rendah	13	10
$\leq 17,5$	Sangat Rendah	13	10
Total		131	100

Tabel 5. Norma Tingkat Pemahaman Peserta Didik di SMP Negeri 1 Berbah Terhadap Peregangannya Sebelum Dan Sesudah Aktivitas Olahraga.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga dengan kategori sangat tinggi sebesar 0%, tinggi sebesar 35%, sedang sebesar 45%, rendah sebesar 10%, dan sangat rendah sebesar 10%. Berikut adalah gambaran tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Tingkat Pemahaman Peserta Didik di SMP Negeri 1 Berbah Terhadap Peregangannya Sebelum Dan Sesudah Aktivitas Olahraga.

B. Analisis Data Kelas

a. Kelas VII

Statistik	Skor
Mean	22,3
Median	23,5
Mode	26
Standar Deviasi	4,3
Minimum	11
Maximum	27

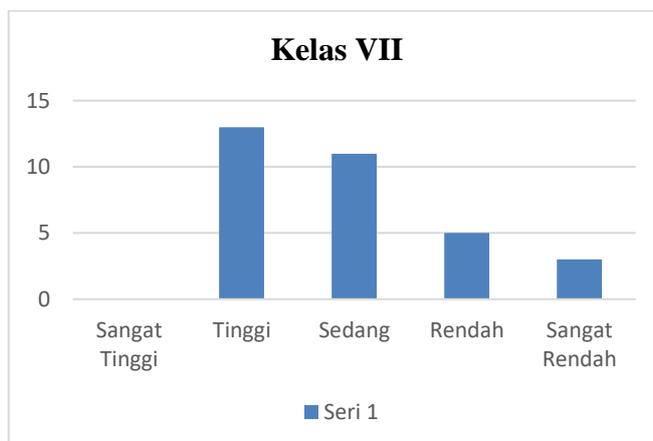
Tabel 5. Analisis Data Kelas VII

Berdasarkan tabel 5 dibagi menjadi 5 kategori dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini.

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$> 28,75$	Sangat Tinggi	0	0
$24,45 < 32 \leq 28,75$	Tinggi	13	40,6
$20,15 < 32 \leq 24,45$	Sedang	11	34,4
$15,85 < 32 \leq 20,15$	Rendah	5	15,6
$\leq 15,85$	Sangat Rendah	3	9,4
Total		32	100

Tabel 6. Norma Kelas VII

Pada tabel 6, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga berdasarkan analisis kelas VII pada kategori sangat rendah sebesar 9,4% (3 siswa), rendah sebesar 15,6% (5 siswa), sedang sebesar 34,4% (11 siswa), tinggi sebesar 40,6% (13 siswa), dan sangat tinggi sebesar 0% (0 siswa). Adapun hasil yang disajikan melalui diagram batang pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Batang Kelas VII

b. Kelas VIII

Statistik	Skor
Mean	22,5
Median	23
Mode	23
Standar Deviasi	3,1
Minimum	16
Maximum	27

Tabel 7. Analisis Data Kelas VII

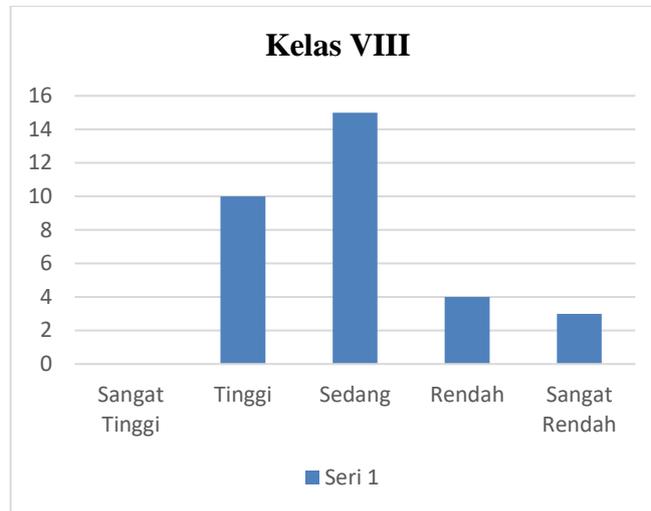
Berdasarkan tabel 7 dibagi menjadi 5 kategori dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini.

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$> 27,15$	Sangat Tinggi	0	0
$24,05 < X \leq 27,15$	Tinggi	10	31,2
$20,95 < X \leq 24,05$	Sedang	15	46,9
$17,85 < X \leq 20,95$	Rendah	4	12,5
$\leq 17,85$	Sangat Rendah	3	9,4
Total		32	100

Tabel 8. Norma Kelas VIII

Pada tabel 8, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga berdasarkan analisis kelas VIII pada kategori sangat rendah sebesar 9,4% (3 siswa), rendah sebesar 12,5% (4 siswa), sedang sebesar 46,9% (15 siswa),

tinggi sebesar 31,2% (10 siswa), dan sangat tinggi sebesar 0% (0 siswa). Adapun hasil yang disajikan melalui diagram batang pada gambar dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Kelas VIII

c. Kelas IX

Statistik	Skor
Mean	22,8
Median	23
Mode	22
Standar Deviasi	2,9
Minimum	15
Maximum	27

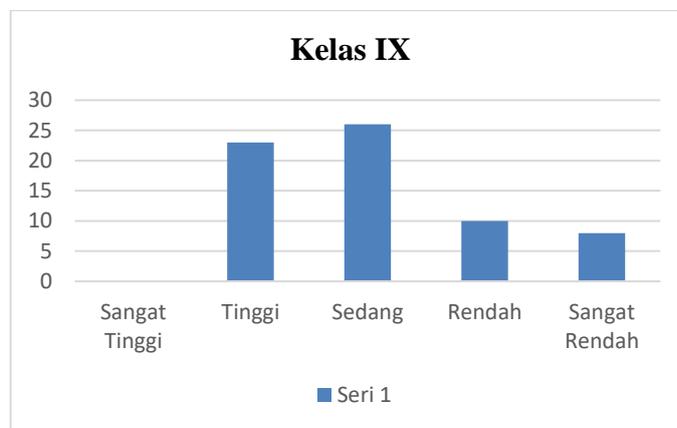
Tabel 9. Analisis Data Kelas IX

Berdasarkan tabel 9 dibagi menjadi 5 kategori dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 10 dibawah ini.

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$> 27,15$	Sangat Tinggi	0	0
$24,25 < X \leq 27,15$	Tinggi	23	34,4
$21,35 < X \leq 24,25$	Sedang	26	38,8
$18,45 < X \leq 21,35$	Rendah	10	14,9
$\leq 18,45$	Sangat Rendah	8	11,9
Total		67	100

Tabel 10. Norma Kelas IX

Pada tabel 10, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga berdasarkan analisis kelas IX pada kategori sangat rendah sebesar 11,9% (8 siswa), rendah sebesar 14,9% (10 siswa), sedang sebesar 38,8% (26 siswa), tinggi sebesar 34,4% (23 siswa), dan sangat tinggi sebesar 0% (0 siswa). Adapun hasil yang disajikan melalui diagram batang pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Kelas IX

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga. Berdasarkan hasil data keseluruhan, membuktikan bahwa tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangannya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga mayoritas berada pada kategori sedang 45%. Dengan kategori sangat rendah sebesar 10%, rendah sebesar 10%, sedang sebesar 45%, tinggi sebesar 35%, dan sangat tinggi sebesar 0%.

Setelah melakukan penyebaran angket kepada peserta didik dan menganalisis data, peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui situasi dan kondisi saat melakukan kegiatan pembelajaran olahraga, serta untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah

Kabupaten Sleman terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

1. Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VII

Berdasarkan data angket yang sudah diolah bahwa dominan tingkat pemahaman peserta didik kelas VII terkait dengan terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga yaitu pada kategori tinggi sebesar 40,6% dengan jumlah peserta didik sebanyak 13 orang dari jumlah 32 peserta didik dikelas VII. Hal tersebut dipengaruhi oleh tingkat pemahaman peserta didik pada saat pembelajaran berlangsung. Dimana masing-masing peserta didik memiliki daya tangkap dan pemahaman personal yang berbeda-beda, sehingga hal tersebut yang mempengaruhi peserta didik dalam memahami materi peregangan yang disampaikan oleh guru di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh ada beberapa informasi bahwa peserta didik sudah dibekali pengetahuan terkait dengan manfaat peregangan sejak kelas VII walaupun masih banyak peserta didik yang kurang serius dalam melakukan peregangan sebelum dan sesudah berolahraga. Namun, apabila manfaat peregangan tidak dijelaskan di setiap pertemuan pembelajaran olahraga peserta didik akan mengabaikan pentingnya peregangan sebelum dan sesudah berolahraga. Hal ini dapat membuat peserta didik kurang mengetahui pentingnya peregangan sebelum dan sesudah berolahraga, sehingga berdampak kepada naik dan turunnya pemahaman peserta didik.

2. Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII

Berdasarkan data angket yang sudah diolah bahwa dominan tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terkait dengan peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga yaitu pada kategori sedang sebesar 46,9% dengan jumlah peserta didik sebanyak 15 orang dari jumlah 32 peserta didik dikelas VIII. Hal ini kemungkinan terjadi karena peserta didik kurang memahami bagaimana cara melakukan peregangan yang benar dalam berolahraga. Peregangan yang biasa dilakukan pada saat sebelum

dan sesudah di jenjang Sekolah Menengah Pertama ada dua macam, yaitu peregangan statis dan dinamis. Banyak orang menggunakan istilah "peregangan pasif" dan "peregangan statis" secara bergantian. Namun, ada sejumlah orang yang membedakan keduanya. Menurut M. Alter, Peregangan statis terdiri dari peregangan suatu otot (atau sekelompok otot) sampai titik terjauhnya kemudian mempertahankan atau menahan posisi tersebut, sedangkan peregangan pasif terdiri dari orang yang rileks (pasif) dengan adanya gaya luar (baik seseorang atau suatu alat) membawa sendi melalui rentang gerakannya.

Peregangan dinamis, menurut Kurz, "melibatkan pergerakan bagian tubuh dan secara bertahap meningkatkan jangkauan, kecepatan gerakan, atau keduanya." Peregangan dinamis atau bisa disebut juga peregangan balistik memiliki manfaat tersendiri. Peregangan dinamis terdiri dari ayunan kaki dan lengan terkontrol hingga batas rentang gerak seseorang. Peregangan balistik melibatkan upaya memaksa suatu bagian tubuh melampaui jangkauan gerakannya. Dalam peregangan dinamis, tidak ada gerakan memantul atau "tersentak". Contoh peregangan dinamis adalah ayunan kaki yang lambat dan terkontrol, ayunan lengan, atau putaran batang tubuh.

Dilaporkan guru memberikan model pemanasan berupa permainan, terutama pada permainan yang sistemnya kompetisi membuat peserta didik lebih tertarik dan serius dalam melakukan olahraga. Hal tersebut memicu semangat peserta didik dalam melakukan peregangan melalui kombinasi permainan, yang nantinya dapat menambah wawasan dan pemahaman peserta didik bahwa peregangan bukanlah hal yang monoton saat dilakukan.

Ditemukan bahwa peregangan yang dilakukan dengan tidak optimal menjadi salah satu penyebabnya cedera. Peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga yang cukup menjadi cara agar terhindar dari cedera dan meningkatkan metabolisme tubuh. Apabila diabaikan risiko yang dapat terjadi salah satunya adalah kram otot. Hal tersebut

menunjukkan bahwa betapa pentingnya pemahaman dan pelaksanaan peregangan sebelum dan sesudah berolahraga untuk mencegah risiko terjadinya cedera.

3. Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IX

Berdasarkan data angket yang sudah diolah bahwa dominan tingkat pemahaman peserta didik kelas IX terkait dengan pentingnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga yaitu pada kategori sedang sebesar 38,8% sebanyak 26 orang dari jumlah 67 peserta didik dikelas IX. Peneliti menemukan kejadian dilapangan yang membuat peserta didik kurang memahami peregangan, dimana saat melakukan peregangan peserta didik tidak melakukan dengan sungguh-sungguh saat melakukan peregangan tersebut, padahal manfaat peregangan sebelum dan sesudah berolahraga itu penting bagi kondisi fisik peserta didik.

Menurut M. Alter peregangan dapat memberikan manfaat lebih dari sekadar meningkatkan fleksibilitas. Manfaat peregangan antara lain:

1. Peningkatan kebugaran fisik
2. Peningkatan kemampuan untuk belajar dan melakukan gerakan-gerakan terampil
3. Peningkatan relaksasi mental dan fisik
4. Peningkatan pengembangan kesadaran tubuh
5. Mengurangi risiko cedera pada sendi, otot, dan tendon
6. Mengurangi nyeri dan ketegangan otot
7. Peningkatan kekenyalan karena rangsangan produksi bahan kimia yang melumasi jaringan ikat
8. Mengurangi keparahan nyeri haid (*dismenore*) pada wanita.

Adapun Beberapa kesalahan paling umum yang dilakukan saat melakukan peregangan adalah:

1. Pemanasan yang tidak tepat
2. Istirahat yang tidak memadai di antara latihan
3. Peregangan berlebihan
4. Melakukan latihan yang salah

5. Melakukan latihan dalam urutan yang salah (atau kurang optimal).

Beberapa faktor yang sifatnya sangat menentukan, dari sekian banyak faktor yang mempunyai dampak terhadap hasil pembelajaran antara lain adalah faktor guru. Guru harus bisa memberikan arahan dan materi tentang peregangan sebelum dan sesudah berolahraga dengan baik agar resiko cedera dapat dikurangi. Untuk meningkatkan kinerja sebuah kelas, sangat dibutuhkan sumber daya manusia yang memiliki tingkat kompetensi yang tinggi. Menurut Rosadi (2018), sumber daya manusia itu sendiri salah satunya adalah pelatih atau guru. Selain itu, guru juga memberikan peranan yang penting bagi peserta didik. Selain kemampuan dalam mengajar, sosok dari guru yang bersikap professional tentu sangat dibutuhkan oleh peserta didik. Sementara itu Alnedral (2013), bahwa diantara peserta didik dan guru muncul situasi interaksi, Interaksi itu disebabkan dengan adanya informasi yang disampaikan oleh guru mengenai tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh masing-masing peserta didik pada saat melakukan peregangan. Hal-hal yang di informasikan oleh guru adalah konsep yang diterapkan dan dipahami oleh peserta didik.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Bapak Purnama Santoso, S.Pd., peneliti memperoleh keterangan dari beliau bahwa dalam pembelajaran olahraga banyak peserta didik sudah memahami tentang peregangan, walaupun tidak sedikit juga peserta didik yang kurang memahami tentang peregangan dan bagaimana cara yang benar dalam melakukan peregangan tersebut. Dalam permasalahan yang ada sebagaimana disebutkan diatas, guru biasanya memberikan komando atau arahan kepada peserta didik yang kurang serius dalam melakukan peregangan, kemudian memberi tindakan khusus kepada peserta didik yang memiliki kendala dalam melakukan peregangan.

Keberhasilan pelaksanaan pembelajaran olahraga dapat diukur dari keberhasilan peserta didik yang mengikuti pembelajaran tersebut. Keberhasilan dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi

dan hasil belajar peserta didik. Keberhasilan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Didalam pembelajaran olahraga, faktor internal memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran karena faktor internal itu berasal dari dalam diri peserta didik. Faktor eksternal juga dapat memberikan dampak yang sangat besar untuk dapat membantu tercapainya keberhasilan proses pembelajaran, dalam hal ini yang dikatakan sebagai bagian dari faktor eksternal meliputi sarana dan prasarana olahraga, guru olahraga, dan instrumen pembelajaran olahraga itu sendiri. Peran guru dalam proses pembelajaran sangatlah penting untuk menciptakan suasana yang kondusif. Guru yang baik dan sarana prasarana yang mencukupi, sangat membantu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sehingga peserta didik menjadi lebih maksimal dalam menerima materi pembelajaran. Peserta didik lebih sering dalam melakukan berbagai keterampilan dan aktivitas di dalam proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tercapai dengan baik. Dalam pembelajaran olahraga diperlukan sistematika pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Guru olahraga dalam pelaksanaan pembelajaran diharapkan memahami dan menerapkan sistemastika pembelajaran sehingga dapat mendukung keberhasilan tujuan pembelajaran untuk peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan sapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik setiap kelas berbeda. Data menunjukkan bahwa kelas VII berada pada kategori tinggi, yaitu tingkat pemahaman peserta didik kelas VII terhadap pentingnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga berjumlah 13 orang dari jumlah 32 peserta didik dikelas VII dengan total persentase 40,6%, sedangkan pada kelas VIII sebanyak 15 orang dari jumlah 32 peserta didik dikelas VIII sudah memahami pentingnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga, dengan kategori sedang sebesar 46,9%. Pada kelas IX berada pada kategori sedang sebesar 38,8% sebanyak 26 orang dari jumlah 32 peserta didik dikelas IX yang paham terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi dari penelitian ini diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman terhadap peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga berada pada kategori sedang. Dengan adanya penjelasan dari guru terkait pentingnya manfaat peregangan sebelum dan sesudah berolahraga dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap pentingnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di antara lain:

1. Adapun kesulitan peserta didik dalam memahami pernyataan dalam mengisi angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberikan gambaran dan penjelasan tentang maksud dan tujuan dari pernyataan tersebut.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian tes. Selain itu, dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab respondengn tersebut dengan sebenarnya.
3. Waktu dalam pengambilan data melalui wawancara hanya singkat dan terkesan terburu-buru, dikarenakan waktu yang diberikan oleh pihak sekolah sangat terbatas.
4. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada respondeen, tidak dapat dipantau secara langsung dikarenakan dalam penyebaran angket dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu.

D. Saran

Berdasarkan temuan penelitian di atas, ada beberapa sara yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi peserta didik di SMP Negeri 1 Berbah dapat menambah latihan *stretching* sebelum dan sesudah berolahraga, karena peregangan merupakan komponen penting dalam berolahraga yang dapat mencegah terjadinya cedera.
2. Bagi guru olahraga dapat memberikan kombinasi latihan *stretching* yang menarik bagi peserta didik supaya menambah minat mereka dalam melakukan peregangan.
3. Bagi sekolah dapat mempersiapkan sarana dan prasarana yang lebih memadai dalam pembelajaran olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alipasali, F., Papadopoulou, S. D., Gissis, I., Komsis, G., Komsis, S., Kyranoudis, A., ... & Nikolaidis: T. (2019). *The effect of static and dynamic stretching exercises on sprint ability of recreational male volleyball players. International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2835.
- Alnedral, A. (2019). *Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan pendinginan pada sekolah sepakbola (ssb) Tunas harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Jurnal Patriot*, 1(1), 249-256.
- Alnedral. (2013). *The Effects of Teaching Method and Students Interest Achievement in Volleyball (an Experiment Study). Proceeding International Scientific Seminar on Sport and Sportsiences "The Role and Contribution of Sport and Sportsiences in Enhancing A Better Quality of Life. Universitas Negeri Padang. Universitas Kebangsaan Malaya.*
- Amin, A. Fauzan. (2017). Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Gaya Mengajar Komando Dan Resiprokal Siswa Kelas IX Di Smp Negeri 9 Yogyakarta. Yogyakarta: tidak diterbitkan. <https://eprints.uny.ac.id/53656/>.
- Anoop, S., Fayaz, R., & Vijesh, P. (2012). *Effectiveness of Stretching Protocol in Improving Hamstring Flexibility in Football Players. International Journal of Research and Revie*, 04, 42–48.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Ayustina, P. M. (2020). *Penerapan Peregangan Dalam Pembelajaran Biologi Dapat Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal Dan Meningkatkan Konsentrasi Serta Kontribusinya Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Singaraja (Universitas Pendidikan Ganesha). Universitas Pendidikan Ganesha. <https://repo.undiksha.ac.id/1056/2/1613041059-ABSTRAK.pdf>.*
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode Penelitian Cetakan XII. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & Mchugh, M. (2016). *Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury*

- incidence in healthy active individuals: a systematic review*. 11 (December 2015), 1–11.
- Budhyanti, W., Anggiat, L., & Juwita, C.P. (2019). *Panduan Peregangan Mandiri* (ed). Jakarta: UKI Press.
- Cahyoko, D. W., & Sudijandoko, A. (2016). *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Wanita Usia 60-70 Tahun Club Lansia Anggrek Karangpilang Kota Surabaya*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(1), 92–97.
- Cerqua, P., & Toujilina, V. (2016). *High Intensity Fitness Revolution for Women: A Fast and Easy Workout with Amazing Results*. Simon and Schuster.
- Daryanto. (2014). *Pendekatan Pembelajaran Saintifik Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- De Ridder, R., De Blaiser, C., Verrelst, R., De Saer, R., Desmet, A., & Schuermans, J. (2020). *Neurodynamic sliders promote flexibility in tight hamstring syndrome*. *European journal of sport science*, 20(7), 973-980.
- Debby W. Cahyoko dan Andun S. (2016). *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Wanita Usia 60-70 Tahun Club Lansia Anggrek Karangpilang Kota Surabaya*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 1(IV). Hlm. 92-97.
- Doki, A.M. (2023). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Pola Hidup Sehat Pada Siswa SMA Negeri 7 Palu*. 62-63.
- Farlin, B., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2016). *Pengembangan Model Warming Up Berbasis Permainan Tradisional Pada Peserta Didik SMP*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 6(11).
- Firdaus, A. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Turnover Intention (Studi Pada Karyawan Perusahaan Jasa Multi Finance Di Kota Jambi)*. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33087/ekonomis.v1i1.2>.

- Graha, A. S. (2012). Manfaat Terapi Masase Frirage Dan Stretching Dalam Penanganan Cedera Pada Atlet Olahraga Beladiri. *Medikora*, VIII (2).
<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4650>
- Hamalik, O. (2013). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara
- Hardani dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Husien, L. (2017). *Profesi Keguruan Menjadi Guru Profesional*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru Press.
- Ibeng, P. (2021). *Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Menurut Ahli*. Pendidikan.Co.Id.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. 2015. *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia*. *Jurnal e-Biomedik* Vol. 3 No. 1.
- Ilyas, F. R. 2016. *Hubungan Antara Fleksibilitas Dengan Delayed Onset Muscle Soreness pada Mahasiswa Ekstrakurikuler Karate Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Indrawati, E. P., Tirtayasa, I. K., & Adiatmika, I. P. G. (2015). *Pelatihan Peregangan Dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal, Kelelahan Mata Dan Meningkatkan Konsentrasi Kerja Karyawan Rekam Medis Rumah Sakit Sanglah Denpasar*. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 1(1).
<https://doi.org/10.24843/jei.2015.v01.i01.p03>.
- Irwandi. (2019). *Survei sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan olahraga di SMA Negeri 2 Camba Kabupaten Maros*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, 1, 1–10.
- Iswara, A.B., dkk (2023). *Laporan Praktik Kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta*, 4-11.
- Jogja Cagar. (2023). <https://jogjacagar.jogjaprovo.go.id/detail/951/smp-n-1-berbah>
Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 6, Nomor 2, Juli 2010

- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta: Kemenkes RI (2015).
- Khomarun. (2013). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 2 (2): 41-155.
- Lempke, L., Wilkinson, R., Murray, C., & Stanek, J. (2018). *The effectiveness of PNF versus static stretching on increasing hip-flexion range of motion*. Journal of sport rehabilitation, 27(3), 289-294.
- Marzuki, Armereo, & Rahayu. (2020). *Praktikum Statistik*. Ahli Media Press.
- Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). *Optimalisasi kelenturan (flexibility), keseimbangan (balance), dan kekuatan (strength) tubuh manusia secara instan dengan menggunakan "secret method"*. Jurnal Virgin, 1(1), 40-49.
- Michael J. Alter. *Science of Stretching*. Clothcover, Leisure Press (Publisher), 256 pages. ISBN: 0-97322-090-0.
- Mondam, S. (2017). *The Effectiveness of Static and Dynamic Stretching on Hamstring Flexibility after 4-Weeks Training to Prevent the Risk of Injuries*. Malaysian Journal of Medical and Biological Research, 4(1), 7–14.
- Muchson, M. (2017). *Statistik Deskriptif*. Bogor: Guepedia.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21*. JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Ngalim Purwanto. 2010. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Nohantiya, P. (2017). *Pengembangan Vcd Instruksional Peregangan Aktif (Active Stretching) Kesegaran Jasmani Siswa Smp Di Malang*. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 15(2).
- Priono, S. B. R. (2017). *Pengaruh Latihan Peregangan (Streetching Exercise) Terhadap Nyeri Muskuloskeletal Akibat Kerja pada Petugas Kebersihan di FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- Purnomo Sunyo Aji, Novianty Ranni. (2013). *50 Games For Fun Learning and Teaching*. Bandung: Yrama Widya.
- Putra, P. (2015). Analisis tingkat pemahaman mahasiswa terhadap pernyataan standar akuntansi keuangan Syariah Psak-Syariah. *JRAK*, 6(1).
- Rahayu, et al. (2011). Hubungan Olahraga Rekreasi dan Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Preceeding*. April 25, 2011.
- Rahmiati. Fetri. Wijianto. Wahyuni. (2013). Pengaruh *Active Stretching Dan Hold Relax Stretching Terhadap* Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pemain Futsal. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang RI Nomor 14, Tahun 2005*, tentang Guru dan Dosen.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang RI Nomor 3, Tahun 2005*, tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Republik Indonesia. (2014). *Undang-Undang RI Nomor 25, Tahun 2014*, tentang Peraturan Kesehatan.
- Rismayanthi, C., & Jaya, M. (2018). *Olahraga Kesehatan. Cetakan I*.
- Sarwono, S.W (2010). *Psikologi Remaja*, Edisi Revisi. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Setyowati, O. L. (2015). Pemahaman atlet polo air DIY terhadap peraturan permainan. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Soemantri, M Syarif. (2016). *Berolahraga Sambil Bermain Di Kelas Awal Sekolah Dasar*. Jakarta: Alungadan Mandiri.
- Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto. 2010.
- Sudarsono, H., Saochudin, & Andiana, O. (2020). Hubungan dynamic stretching dengan kelincahan penghobi futsal member di Champions Singosari. *Sport Science and Health*, 2(1).
- Sudaryono. (2012). *Dasar – Dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudijono, Anas. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd. (ed); ke2 ed).
- Sugiyono, (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F. (2013). *Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan tolok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 2(1). Performance. European Journal of Physical Education and Sport Science, 3(8).*
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujarweni, V. W. (2020). *Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sumiati, dan Asra. (2012). *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Supardi. (2013). *Kinerja Guru*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Suprihatiningrum, J. (2014). *Guru Profesional Pedoman: Pedoman Kinerja, Kualifikasi, & Kompetensi Guru*. Yogyakarta: Ar Buzz Media.
- Suryati, I., Demur, D. R. D. N., & Khairina, R. (2017). *Kombinasi Stretching Active Dan Brisk Walking Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi. Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal), 4(2), 40–46.*
<https://doi.org/10.33653/jkp.v4i2.229>
- Syafari, M. L. M. F. (2020). *bugar dengan gerak berirama*. Kenetrian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Syaiful Bahri, D & Aswan Zain. (2014). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.

Titisari, I. dan Utami, E. S. (2013). Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat di Kelas III SMK 2 Pawyatan Dhaha Kediri. 2(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 058.b/POR/X/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

9 Oktober 2023

Yth. Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Tiffany Aprilia Damini
NIM : 20601241017
Judul Skripsi : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IX TERHADAP PENTINGNYA PEREGANGAN SEBELUM DAN SESUDAH AKTIVITAS OLAHRAGA DI SMP NEGERI 1 BERBAH KABUPATEN SLEMAN

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,


Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian TAS

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Drs. Ngatman M.Pd.
NIP : 196706051994031001
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Tiffamy Aprilia Damini
NIM : 20601241017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IX Terhadap Pentingnya Peregangan Sebelum dan Sesudah Aktivitas Olahraga Di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

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

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Saran :

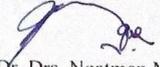
*Revisi sesuai catatan yg saya berikan
di instrumen penelitian*

Yogyakarta, 28 Februari 2024

Validator

Catatan

Beri tanda ✓


Dr. Drs. Ngatman M.Pd.
NIP. 196706051994031001

Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN about:bl



**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/308/UN34.16/LT/2024 29 Februari 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth . Kepala SMP Negeri 2 Berbah

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

Nama : Tiffany Aprilia Damini
NIM : 20601241017
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IX Terhadap Pentingnya Peregangan Sebelum dan Sesudah Aktivitas Olahraga Di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman
Waktu Uji Instrumen : 1 - 6 Maret 2024

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.



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

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

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

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



**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/1184/UN34.16/PT.01.04/2024 14 Maret 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala SMP Negeri 1 Berbah

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

Nama	: Tiffany Aprilia Damini
NIM	: 20601241017
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IX Terhadap Peregangan Sebelum dan Sesudah Aktivitas Olahraga di SMP Negeri 1 Berbah Kabupaten Sleman
Waktu Penelitian	: 15 - 20 Maret 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

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

1 dari 1 14/03/2024, 14.41

Lampiran 5. Lembar Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tiffany Aprilia Damini
 NIM : 2060241017
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	16 Oktober 2023	BAB I. Latar Belakang.	
2.	22 November 2023	BAB I. Identifikasi Masalah.	
3.	28 Januari 2024	BAB II. Landasan Teori.	
4.	31 Januari 2024	BAB II. Penelitian yang Relevan.	
5.	6 Februari 2024	BAB II. Kerangka Berpikir.	
6.	12 Februari 2024	BAB III. Desain penelitian dan Instrumen penelitian.	
7.	28 Februari 2024	BAB IV. Analisis Data.	
8.	15 Maret 2024	BAB IV. Pembahasan dan Analisis Data.	
9.	20 Maret 2024	BAB IV. Pembahasan.	
10.	27 Maret 2024	BAB IV. Keterbatasan masalah dan Pembahasan.	

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 6. Instrumen Penelitian

PERNYATAAN PESERTA DIDIK

No.	Pernyataan	Iya	Tidak
Tujuan			
1.	Seseorang yang sering melakukan peregangan mudah mengalami cedera saat berolahraga.		
2.	Saya selalu melakukan peregangan setiap akan memulai pembelajaran olahraga.		
3.	Peregangan dilakukan sesuai materi pembelajaran yang akan disampaikan.		
4.	Saya terbiasa melakukan peregangan setiap sesudah pembelajaran olahraga.		
5.	Peregangan sudah menjadi hal yang biasa saya lakukan, karena sangat bermanfaat bagi saya.		
6.	Saya memahami pentingnya peregangan sebelum olahraga untuk menghindari resiko cedera.		
Guru			
7.	Guru memberikan pengertian tentang pentingnya peregangan sebelum dan sesudah berolahraga.		
8.	Guru memberikan peregangan dengan kombinasi permainan.		
9.	Guru olahraga memperhatikan peserta didik ketika melakukan peregangan.		
10.	Guru olahraga senantiasa memberikan contoh bagaimana cara melakukan peregangan dengan baik.		
11.	Guru memberikan model latihan peregangan yang menarik sehingga membuat siswa antusias.		
Peserta Didik			
12.	Peserta didik akan lebih memperhatikan apabila ketersediaan sarana dan prasarana yang digunakan cukup dan menarik.		
13.	Peserta didik merasa senang ketika guru memberikan peregangan dengan kombinasi permainan dalam penyampaian materinya.		
14.	Peserta didik dapat memahami gerakan peregangan dengan baik setelah mendapatkan penjelasan dari guru.		
15.	Peserta didik dituntut membuat model peregangan yang lebih kreatif.		

16.	Peserta didik mampu memahami gerak peregangan yang dicontohkan oleh guru.		
Kegiatan Pengajaran			
17.	Penyampaian materi pada saat pembelajaran yang baik mudah dipahami oleh peserta didik.		
18.	Dalam melakukan peregangan menggunakan kombinasi permainan untuk menambah minat peserta didik dalam pembelajaran.		
19.	Penyampaian materi pada saat pembelajaran sulit dipahami oleh peserta didik.		
20.	Peserta didik tertarik dengan variasi latihan peregangan yang menarik.		
Instrumen Evaluasi			
21.	Guru memberikan manfaat setiap gerakan peragangan kepada peserta didik.		
22.	Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pencapaian tujuan pembelajaran.		
23.	Guru hanya mengandalkan pengetahuannya dalam proses pembelajaran.		
24.	Guru menilai peserta didik dari bagaimana cara melakukan peregangan dengan baik.		
Model Evaluasi			
25.	Penggunaan kombinasi permainan dalam peregangan menambah daya tarik peserta didik.		
26.	Ketersediaan instrumen penelitian yang lengkap sehingga peserta didik lebih tertarik saat melakukan peregangan.		
27.	Perlengkapan yang digunakan untuk latihan peregangan sudah mendukung dengan materi yang diajarkan.		

Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas

Resp	No. Item															
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
3	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
4	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0
10	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0
12	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
16	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
19	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
21	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
22	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Perhitungan	0,640238	0,30689	0,833784	0,725646	0,744897	0,832301	0,812262	0,833784	0,844545	0,87252	0,930633	0,833784	0,649336	0,751864	0,87252	0,670964
Keputusan	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	TOTAL
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	23
0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	20
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	23
1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	23
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	23
1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	15
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	20
1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	26
1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	24
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	26
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
0,876828	0,955289	0,876828	0,519929	0,6553	0,679831	0,930633	0,568299	0,801955	0,955289	0,930633	0,876828	
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.972	28

68	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	21	
69	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	21	
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
71	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	15	
72	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	25	
73	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
74	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	20	
75	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	18	
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
77	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	18	
78	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	17	
79	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	24	
80	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	22	
81	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
82	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
83	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
84	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
85	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
86	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	17
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24	
88	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	17	
89	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	23	
90	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	21	
91	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	22	
92	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	22	
93	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	21	
94	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	21	
95	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	17	
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
97	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	16	
98	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22	
99	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
100	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
101	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	22	
102	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
103	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
104	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
106	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
107	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	24	
108	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	21	
109	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22	
110	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
111	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	22	
112	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
113	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	22	
114	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
115	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
116	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	22	
117	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	23	
118	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	24	
119	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
120	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	0	0	22	
121	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23	
122	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
123	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	19	
124	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	24	
125	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
126	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
127	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	25	
128	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23	
129	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
130	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
131	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21	

Lampiran 9. Hasil Wawancara

Kutipan wawancara antara peneliti dan guru olahraga

- Peneliti : Apa kesulitan yang dialami peserta didik saat melakukan peregangan?
- Guru : Peserta didik banyak yang kurang serius dalam melakukan peregangan dan saat melakukan peregangan ada peserta didik yang badannya kaku atau tidak lentur karena tidak terbiasa melakukannya saat berolahraga.
- Peneliti : Bagaimana cara bapak saat melakukan pengkondisian peserta didik saat melakukan peregangan?
- Guru : Peserta didik sudah dibekali pemahaman terhadap peregangan sejak di kelas VII walaupun masih banyak peserta didik yang kurang serius dalam melakukan peregangan sebelum dan sesudah berolahraga, saya sebagai guru selalu memberi arahan agar peserta didik melakukannya dengan sungguh-sungguh.
- Peneliti : Apakah di tengah kegiatan bapak juga menjelaskan manfaat dari peregangan tersebut?
- Guru : Saya sudah memberi penjelasan sejak peserta didik berada di kelas VII, namun sering kali saya juga mengingatkan kembali tentang manfaat peregangan saat pembelajaran olahraga.
- Peneliti : Apakah saat melakukan gerakan peregangan bapak menggunakan kombinasi permainan dan apakah peserta didik tertarik dengan kegiatan tersebut?
- Guru : Sudah menggunakan kombinasi permainan dalam melakukannya, terutama pada permainan yang sistemnya kompetisi membuat peserta didik lebih tertarik dan serius dalam melakukan olahraga.
- Peneliti : Apa sarana dan prasarana dalam penunjang olahraga sudah memadai dan sesuai standard? Lalu bagaimana bapak mensiasati sarana dan prasarana tersebut?

- Guru : Belum sesuai standard, dengan begitu saya lebih memodifikasi alat dan peraturan permainan agar peserta didik dapat melakukan olahraga sesuai materi yang disampaikan.
- Peneliti : Apakah ada kendala dalam penyampaian materi peregangan sebelum dan sesudah pembelajaran olahraga?
- Guru : Ada. Contohnya waktu pembelajaran kurang, jadi saat melakukan peregangan peserta didik terburu-buru dan kurang serius dalam melakukannya karena mengejar waktu untuk melakukan inti materi pembelajaran olahraga yang disampaikan.

Hasil wawancara peneliti dengan peserta didik dari perwakilan kelas:

Wawancara dengan Fadel kelas VII

- Peneliti : Apa kesulitan kamu ketika melakukan gerakan peregangan saat berolahraga?
- Fadel : Tidak ada.
- Peneliti : Apa kamu mengetahui manfaat dari peregangan untuk kondisi tubuhmu?
- Fadel : Tahu, agar otot tidak kram.
- Peneliti : Apakah kamu tertarik ketika guru memberikan peregangan menggunakan kombinasi permainan?
- Fadel : Sangat tertarik, karena agar tidak bosan dengan peregangan yang monoton.

Wawancara dengan Dandi kelas VIII

- Peneliti : Apa kesulitan kamu ketika melakukan gerakan peregangan saat berolahraga?
- Dandi : Mungkin kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan peregangan tersebut.
- Peneliti : Apa kamu mengetahui manfaat dari peregangan untuk kondisi tubuhmu?
- Dandi : Tahu, untuk melenturkan otot agar tidak cedera.

Peneliti : Apakah kamu tertarik ketika guru memberikan peregangan menggunakan kombinasi permainan?

Dandi : Tertarik, karena dapat melatih konsentrasi dalam permainan yang diberikan.

Wawancara dengan Marisa kelas IX

Peneliti : Apa kesulitan kamu ketika melakukan gerakan peregangan saat berolahraga?

Marisa : Tidak ada.

Peneliti : Apa kamu mengetahui manfaat dari peregangan untuk kondisi tubuhmu?

Marisa : Iya saya mengetahui, manfaat peregangan tersebut mampu membuat otot tetap fleksibel dalam berolahraga.

Peneliti : Apakah kamu tertarik ketika guru memberikan peregangan menggunakan kombinasi permainan?

Marisa : Sangat tertarik, apalagi dengan permainan yang berkompetisi.

Lampiran 10. Foto Pengambilan Data



Kelas VII



Kelas VIII



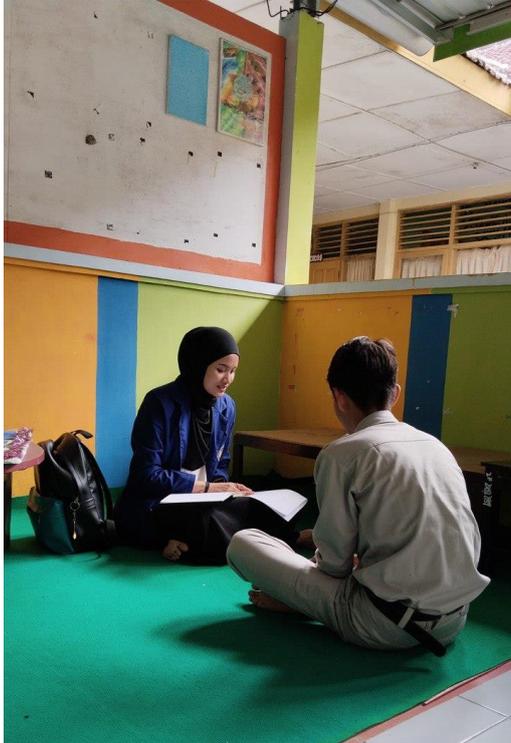
Kelas IX



Lampiran 11. Foto Wawancara Guru



Lampiran 12. Foto Wawancara Peserta Didik



Kelas VII



Kelas VIII



Kelas IX