

**PERBEDAAN PRESTASI LARI ANTARA PESERTA DIDIK PUTRA DAN
PUTRI KELAS V SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4, KAPANEWON
GODEAN, KABUPATEN SLEMAN, YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:

Hanif Hilmi Hakim

NIM. 20604221019

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

2025

**PERBEDAAN PRESTASI LARI ANTARA PESERTA DIDIK PUTRA DAN
PUTRI KELAS V SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4, KAPANEWON
GODEAN, KABUPATEN SLEMAN, YOGYAKARTA**

Oleh:
Hanif Hilmi Hakim
NIM. 20604221019

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan prestasi lari antara Peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Metode dalam penelitian ini adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Sangonan 4 yang berjumlah 90 peserta didik meliputi 45 putra dan 45 putri yang diambil berdasarkan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian dengan Tes Lari 40 meter. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan uji Z (Z-test) dengan $\alpha = 5\%$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kemampuan lari 40 meter Peserta didik Putra adalah (9,12 detik) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata peserta didik putri (11,16). Hasil menunjukkan Z hitung $(-10,36) < Z_{\alpha/2} (-1,96)$ dengan $\alpha = 5\%$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: (1) Ada perbedaan prestasi lari antara Peserta didik Putra dan Putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta; (2) Prestasi lari Peserta didik Putra lebih baik daripada Peserta didik Putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta; dan (3) Selisih rata rata waktu lari antara peserta didik putra dan putri sebesar 2,04 detik.

Kata Kunci: *Prestasi Lari, Peserta didik, Sekolah Dasar*

**DISPARITY IN THE RUNNING PERFORMANCE OF MALE AND
FEMALE FIFTH GRADE STUDENTS OF SD MUHAMMADIYAH
SANGONAN 4, GODEAN DISTRICT, SLEMAN REGENCY, YOGYAKARTA**

By:
Hanif Hilmi Hakim
NIM. 20604221019

Abstract

This research aims to ascertain the disparities in running performance between male and female fifth-grade students of SD Muhammadiyah Sangonan 4 (Muhammadiyah Sangonan 4 Elementary School), Godean District, Sleman Regency, Yogyakarta.

This research was a descriptive comparative analysis. This study employed a survey methodology and data collection procedures involving tests and measurements. The research population comprised 90 fifth-grade students from SD Muhammadiyah Sangonan 4, consisted of 45 male students and 45 female students, selected by total sample methodology. The research instrument consisted of a 40-meter running test. This research employed descriptive statistical analysis and the Z-test with a significance level of $\alpha = 5\%$.

The findings indicate that the mean 40-meter sprint time for male students is at 9.12 seconds, surpassing that of female students, which is at 11.16 seconds. The findings indicate a Z count of -10.36, which is less than $Z_{\alpha/2}$ of -1.96, with α set at 5%. Consequently, it can be inferred that: (1) A disparity exists in running performance between male and female fifth grade students of SD Muhammadiyah Sangonan 4, Godean District, Sleman Regency, Yogyakarta; (2) Male fifth grade students exhibit superior running performance compared to female fifth grade students of SD Muhammadiyah Sangonan 4, Godean District, Sleman Regency, Yogyakarta; and (3) The average difference in running time between male and female students is at 2.04 seconds.

Keywords: Running Performance, Students, Elementary School

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanif Hilmi Hakim

NIM : 20604221019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Perbedaan Prestasi Lari antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas
V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean,
Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

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, 16 januari 2025

Yang menyatakan,



Hanif Hilmi Hakim

NIM. 20604221019

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PRESTASI LARI ANTARA PESERTA DIDIK PUTRA DAN
PUTRI KELAS V SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4, KAPANEWON
GODEAN, KABUPATEN SLEMAN, YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Hanif Hilmi Hakim

NIM. 20604221019

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

Tanggal: 15 Januari 2025

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

NIP. 196707011994121001



Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

NIP. 196707011994121001

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBEDAAN PRESTASI LARI ANTARA PESERTA DIDIK PUTRA DAN
PUTRI KELAS V SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4, KAPANEWON
GODEAN, KABUPATEN SLEMAN, YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Hanif Hilmi Hakim

NIM. 20604221019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 6 Februari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes. (Ketua Tim Penguji)		12-2-2025
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		12-2-2025
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. (Penguji Utama)		12-2-2025

Yogyakarta, 12 Februari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP. 19770218 200801 1 0020y

MOTTO

Sebuah Kebaikan Yang Kita Tanam Akan Membawa Kebahagiaan Di Kemudian
Hari/ Masa Yang Akan Datang
(Retno Werdiningsih)

Sikat Selalu Untuk Hal-Hal Baik
(Hanif Hilmi Hakim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam proses menyelesaikan pendidikan saya di Universitas Negeri Yogyakarta. Saya mempersembahkan Skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu Alm Bapak Jihad dan Ibu Retno Werdiningsih yang senantiasa mendukung saya memberikan doa dan semangat untuk belajar dan bisa melanjutkan ketingkat perguruan tinggi. Terimakasih atas pengorbanan dan kasih sayangnya memberikan saya dorongan untuk terus berjuang tidak pernah menyerah dalam hal apapun termasuk belajar, sehingga mampu menyelesaikan kuliahnya dan mendapatkan gelar sarjana.
2. Adik saya Zulfan Hakim Al-Khairi yang selalu memberikan semangat, doa, motivasi mendukung setiap langkah saya.
3. Saudara dari Bapak maupun Ibu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih selalu memotivasi dan menanyakan kabar terutama tentang perkuliahan yang saya jalani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbedaan Prestasi Lari antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V Sd Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta”.

Peneliti menyadari bahwa dalam keberhasilan menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar sekaligus Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan juga Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan bantuan dan dorongan motivasi demi terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi peneliti.
3. Bapak Prof. Dr. Drs. Eddy Purnomo M.Kes., selaku Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Ibu Fatimah, S.Pd.I, Kepala SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Para guru dan staf SD Muhammadiyah Sangonan 4, yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4 yang telah bersedia untuk membantu dalam penelitian ini.

Semoga segala bantuan dan dorongan yang telah diberikan semua pihak di atas, menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi dan wawasan yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 16 Januari 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping letters and a long horizontal stroke at the end.

Hanif Hilmi Hakim

NIM. 20604221019

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Pustaka	15
1. Definisi Prestasi Lari	15
2. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Lari	17
3. Gaya Hidup Aktif	20
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Subyek Penelitian	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	30

F. Validitas dan Reliabilitas	32
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Hasil Penelitian	35
2. Hasil Uji Hipotesis	35
B. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Implikasi	41
C. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rasio Minimum Luas Lahan terhadap Peserta Didik	4
Tabel 2. Deskriptif Statistik Prestasi Lari antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4	35
Tabel 3. Norma Penilaian Lari 40 meter TKJI	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	26
Gambar 2. Daerah Penolakan dan Penerimaan Uji Z Dua Arah	34
Gambar 3. Letak Z Hitung terhadap Daerah Penolakan dan Penerimaan	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing TAS	49
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS	50
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch	51
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	54
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian	55
Lampiran 7. Tabel Uji Z	58
Lampiran 8. Dokumentasi	59

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dasar merupakan pendidikan yang menjadi landasan untuk jenjang pendidikan selanjutnya. Peserta didik akan menerima berbagai macam mata pelajaran untuk mempersiapkan generasi yang memiliki mental dan fisik yang kuat, serta tingkat spiritual yang tinggi. Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang dinanti-nantikan oleh peserta didik karena pembelajaran yang dilakukan di luar ruangan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang penting diajarkan di tingkat SD. Meski begitu mata pelajaran PJOK sering dianggap sepele oleh beberapa orang dan hanya dianggap sebagai mata pelajaran pelengkap saja dan tidak mempengaruhi nilai rapor. Padahal pada fungsinya olahraga pendidikan menjadi dasar utama untuk kesehatan, kesegaran, dan olahraga prestasi. Selain itu, pendidikan jasmani memiliki pengaruh dalam berkembangnya keterampilan gerak pada anak, mengingat pada mata pelajaran PJOK diberikan berbagai macam variasi gerak yang melatih kebugaran dan keterampilan. Banyak variasi gerak itulah yang nantinya akan disimpan oleh memori anak untuk suatu saat dikeluarkan potensinya dalam berbagai bidang baik itu di olahraga maupun di kehidupan sehari-hari.

SD Muhammadiyah Sangonan 4 beralamat di Gatak, Sidoluhur, Godean, Sleman, Yogyakarta sejak awal sudah dirancang untuk menjadi sekolah unggulan yang mampu bersaing dengan sekolah lain dengan tetap istiqomah mengajarkan dan mengamalkan nilai-nilai islam dalam setiap kegiatan pembelajaran. Diharapkan nantinya dapat menghasilkan lulusan yang senantiasa berpijak pada agama, berbudi luhur, kreatif inovatif, mandiri dan berbudaya serta siap bersaing untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Keadaan SD Muhammadiyah Sangonan 4 terletak di pedesaan dengan masyarakat yang sudah modern, sehingga mayoritas peserta didik cenderung lebih menyukai bermain gadget daripada bermain permainan tradisional. Mengingat kondisi yang demikian, SD Muhammadiyah Sangonan 4 memberi peraturan yang sangat baik yaitu tidak diperbolehkan membawa hp ke sekolah. Aturan tersebut terbukti meningkatkan interaksi antar peserta didik terutama saat diluar jam pelajaran, seperti waktu istirahat maupun saat bermain. Tentu hal tersebut sangat baik untuk meningkatkan nilai sosial kepada peserta didik, di sisi lain juga mengembangkan kreatifitas untuk bermain lebih aktif.

Dilihat dari prestasi akademik yang diraih, pada tahun ajaran 2023/2024 SD Muhammadiyah Sangonan 4 meraih peringkat ke-3 dalam Ujian ASPD se-Kapanewon Godean. Prestasi ini tidak hanya mengharumkan nama sekolah, tetapi juga menjaga reputasi SD Muhammadiyah Sangonan 4 sebagai salah satu sekolah dasar favorit di wilayah Godean.

Selain prestasi akademik, SD Muhammadiyah Sangonan 4 memiliki prestasi non akademik. Pada awal tahun ajaran 2024/2025 sendiri sudah meraih beberapa prestasi seperti Juara 2 MTQ se-Kabupaten Sleman, Juara 1 Sepakbola se-Kapanewon Godean, Juara 3 Senam SKJ se-Kapanewon Godean. Selain itu banyak peserta didik yang memiliki bakat dan menjuarai kejuaraan diluar sekolah, antara lain pada cabang taekwondo, silat, dan masih banyak prestasi lain yang membanggakan.

Banyaknya prestasi yang diraih tersebut menambah tingginya kepercayaan masyarakat terhadap sekolah ini dalam mendidik generasi muda. Banyak orang tua yang memilih menyekolahkan anak-anak mereka di SD Muhammadiyah Sangonan 4 karena reputasinya yang baik. Sehingga SD ini memiliki jumlah peserta didik yang sangat banyak dibandingkan dengan SD lain di kawasan Godean. Jumlah total peserta didik pada tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 549 peserta didik yang terbagi dalam 6 kelas, dengan 3 rombongan belajar (rombel).

Namun banyaknya murid yang diterima, bahkan sampai melebihi batas yang telah ditetapkan oleh Permendikbud. SD dalam satu kelas berjumlah paling sedikit 20 (dua puluh) peserta didik dan paling banyak 28 (dua puluh delapan) peserta didik (Permendikbud RI, 2017). Tetapi, dengan jumlah peserta didik yang ada, sekolah ini telah melampaui ketentuan tersebut, dan menimbulkan masalah pada proses pembelajaran yang efektif.

Secara infrastruktur, SD Muhammadiyah Sangonan 4 memiliki satu gedung induk sebagai pusat kegiatan belajar mengajar. Namun, karena banyaknya peserta

didik, sekolah ini harus meminjam tempat dari PCM Godean untuk menampung dua rombongan belajar (rombel) kelas 6, yang berlokasi sekitar 100 meter di timur gedung induk. Selain itu, sekolah juga membangun satu ruangan tambahan untuk satu rombel kelas 6 yang terletak 100 meter di selatan kantor PCM Godean, guna mengakomodasi kebutuhan ruang yang semakin meningkat.

Namun luas lahan masih menjadi sebuah kekurangan yang sangat signifikan. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan, No. 24 Tahun 2007, luas lahan yang ideal untuk sekolah adalah sebagai berikut,

Tabel 1. Rasio Minimum Luas Lahan terhadap Peserta Didik

No	Banyak rombongan belajar	Rasio minimum luas lahan terhadap peserta didik (m ² /peserta didik)		
		Bangunan satu lantai	Bangunan dua lantai	Bangunan tiga lantai
1	6	12,7	7,0	4,9
2	7-12	11,1	6,0	4,2
3	13-18	10,6	5,6	4,1
4	19-24	10,3	5,5	4,1

Sehingga untuk 549 peserta didik, dengan rincian bangunan tiga lantai untuk 462 peserta didik kelas 1 sampai 5 dan bangunan satu lantai untuk 87 peserta didik kelas 6, maka sekolah ini membutuhkan lahan seluas 2.816 meter persegi. Sementara itu, data dari Kemdikbud menyebutkan SD Muhammadiyah Sangonan 4 hanya memiliki luas lahan sebesar 1.484 meter persegi, yang jauh dari standar yang ditetapkan.

SD Muhammadiyah Sangonan 4 memiliki 32 tenaga pendidik, akan tetapi fasilitas yang tersedia untuk mereka belum memadai. Sekolah ini memiliki satu

ruangan guru yang digunakan sebagai tempat istirahat dan bekerja para tenaga pendidik. Sayangnya, kapasitas ruangan tersebut tidak cukup untuk menampung seluruh guru yang ada, mengingat jumlah tenaga pendidik yang relatif banyak. Kondisi ini memaksa beberapa guru yang tidak mendapatkan tempat di ruang guru untuk mencari solusi alternatif. Mereka akhirnya membuat tempat sederhana berupa meja dan kursi di luar kelas, tepatnya di depan ruang kelas 2, sekedar untuk tempat singgah di sela sela istirahat mengajar.

Fasilitas yang mereka buat secara mandiri ini jauh dari ideal. Meja dan kursi yang tersedia terhitung sederhana dan minim kelengkapan, sehingga tidak memadai untuk menyimpan berbagai perlengkapan mengajar, seperti buku, modul, dan bahan ajar lainnya. Karena keterbatasan tersebut, para guru harus membawa pulang buku dan bahan ajar yang diperlukan ke rumah masing-masing. Ini menambah beban kerja mereka, karena selain harus menyiapkan materi di luar jam sekolah, mereka juga harus mengatur penyimpanan bahan ajar secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan fasilitas tenaga pendidik di sekolah, demi meningkatkan efektivitas mereka dalam mengajar.

Meskipun SD Muhammadiyah Sangonan 4 merupakan sekolah berbasis agama Islam, sekolah ini belum memiliki fasilitas tempat ibadah sendiri di dalam lingkungan sekolah. Untuk menjalankan ibadah harian seperti sholat dhuha dan sholat dhuhur, para peserta didik dan guru menggunakan masjid yang terletak di depan sekolah. Meski begitu, mengingat ukuran masjid yang tidak terlalu luas dan juga digunakan oleh warga sekitar untuk sholat dhuhur, pihak sekolah harus menyesuaikan jadwal ibadah. Saat waktu sholat dhuhur tiba, setiap kelas diatur

secara bergilir untuk melaksanakan sholat di masjid agar semua peserta didik dapat menjalankan ibadah dengan tertib dan nyaman. Sistem bergiliran ini diterapkan untuk mengatasi keterbatasan kapasitas masjid, meskipun memerlukan penyesuaian waktu bagi seluruh peserta didik.

SD Muhammadiyah Sangonan 4 menghadapi tantangan terkait keterbatasan lahan yang tersedia untuk kegiatan luar ruang. Halaman sekolah yang dimiliki hanya berukuran kurang lebih 9x18 meter, setara dengan lapangan voli, yang dirasa terlalu sempit untuk berbagai kegiatan sekolah seperti upacara, tempat bermain, maupun olahraga. Berdasarkan ketentuan Rasio minimum luas tempat bermain/berolahraga adalah 3 m²/peserta didik (Peraturan Menteri Pendidikan, 2007).

Dengan total jumlah peserta didik kelas 1 hingga 5 yang mencapai 462 orang, seharusnya sekolah memiliki halaman seluas 1.386 meter persegi. Dari data ini, jelas bahwa halaman yang ada saat ini jauh dari memadai untuk mengakomodasi kebutuhan seluruh peserta didik dalam beraktivitas di luar ruangan.

Menyadari keterbatasan ini, pihak sekolah berusaha mencari solusi yang paling memungkinkan agar kegiatan-kegiatan penting, seperti upacara bendera dan program “Jumat Sehat”, tetap bisa dilaksanakan dengan tertib dan efektif. Salah satu solusi yang diterapkan adalah dengan menerapkan sistem ganjil-genap, di mana peserta didik yang mengikuti kegiatan tersebut diatur bergantian setiap minggu. Sebagai contoh, pada minggu pertama, kegiatan diikuti oleh peserta didik

dari kelas genap, sementara pada minggu berikutnya giliran kelas ganjil yang berpartisipasi. Sistem ini dilakukan untuk mengurangi kepadatan peserta didik di halaman dan memastikan bahwa kegiatan tetap dapat berjalan dengan baik, meskipun kesempatan peserta didik dalam mengikuti aktivitas jumat sehat dan upacara berkurang. Seharusnya mereka dapat mengikuti kedua aktivitas tersebut seminggu sekali, dengan sistem ganjil-genap peserta didik hanya dapat mengikuti setiap dua minggu sekali.

Namun, keterbatasan ini semakin terasa pada acara-acara besar yang melibatkan banyak orang, seperti kegiatan jalan sehat dalam rangka milad sekolah, yang dihadiri oleh seluruh peserta didik dari kelas 1 hingga 6 beserta wali murid. Untuk menyelenggarakan acara semacam ini, SD Muhammadiyah Sangonan 4 bahkan harus meminta izin kepada warga sekitar, khususnya yang memiliki rumah di depan gedung induk, untuk meminjam halaman rumah mereka sebagai area tambahan.

Perluasan halaman atau pembangunan fasilitas tambahan sangat diperlukan agar kegiatan pembelajaran, olahraga, dan kegiatan lainnya bahkan kegiatan saat jam istirahat dapat berjalan lebih optimal dan nyaman bagi seluruh peserta didik. Alokasi jam istirahat di SD Muhammadiyah Sangonan 4 dirancang untuk memberikan peserta didik waktu yang cukup untuk beristirahat dan bersosialisasi. Setiap hari, Peserta didik memiliki 3 kali waktu istirahat, masing-masing selama 15 menit, yang memberikan mereka total 45 menit istirahat. Selama waktu ini, para peserta didik memiliki kesempatan untuk bermain, bersantai, atau melakukan aktivitas lain yang mereka sukai bersama teman-teman. Banyak dari peserta didik,

terutama anak-anak putra, memanfaatkan waktu ini untuk bermain di halaman sekolah maupun halaman warga depan sekolah dengan berbagai permainan tradisional. Gobak sodor, sepak bola, petak umpet, dan kejar jongkok adalah beberapa permainan yang paling sering dimainkan oleh mereka. Permainan ini tidak hanya menjadi sarana untuk bersenang-senang, tetapi juga membantu meningkatkan keterampilan motorik, ketangkasan, dan kerjasama tim di antara mereka.

Meskipun tidak semua peserta didik menunjukkan antusiasme yang sama terhadap aktivitas fisik selama jam istirahat. Terutama peserta didik putri, sebagian besar dari mereka memilih untuk tidak ikut dalam permainan-permainan tersebut. Sebaliknya, mereka lebih suka menghabiskan waktu istirahat dengan cara yang lebih santai. Banyak di antara mereka yang memilih untuk membeli makanan atau minuman di kantin sekolah, lalu menikmatinya sambil duduk dan mengobrol dengan teman-teman di sekitar halaman. Meskipun pilihan ini tidak ada salahnya, kebiasaan ini mencerminkan perbedaan minat antara peserta didik putra dan putri. Para putra cenderung lebih tertarik pada aktivitas fisik yang melibatkan gerakan dan permainan kelompok, sedangkan putri lebih banyak memilih kegiatan yang lebih santai dan melibatkan percakapan sosial. Perbedaan ini menjadi gambaran yang menarik tentang bagaimana preferensi aktivitas antara peserta didik laki-laki dan perempuan bisa sangat berbeda, namun keduanya tetap mendapatkan manfaat dari waktu istirahat sesuai dengan minat mereka masing-masing.

Ekstrakurikuler yang dimiliki SD Muhammadiyah Sangonan 4 sendiri antara lain, Baca Tulis Quran, HW, Tapak Suci, Drumband, Angklung, dan Seni

Tari. Meskipun dikenal sebagai salah satu sekolah favorit, orientasi utama sekolah ini masih lebih menitikberatkan pada prestasi akademik dibandingkan pengembangan non-akademik. Hal ini terlihat dari kurangnya fasilitas dan kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung minat serta bakat peserta didik di luar pelajaran formal. Sebagai contoh, meskipun sekolah memiliki catatan prestasi yang baik di bidang sepak bola, akan tetapi tidak ada ekstrakurikuler sepak bola yang disediakan secara resmi oleh pihak sekolah. Para peserta didik yang memiliki ketertarikan dan potensi dalam bidang tersebut harus mengikuti Sekolah Sepak Bola (SSB) secara mandiri di sekitar lingkungan tempat tinggal mereka masing-masing. Kondisi ini membuat potensi besar dalam olahraga seperti sepak bola kurang terfasilitasi secara optimal oleh sekolah. Begitu juga dengan cabang olahraga yang lain seperti Silat dan taekwondo.

Selain itu, keterbatasan fasilitas untuk kegiatan Pendidikan Jasmani (Penjas) juga menjadi kendala yang cukup signifikan. Jumlah Peserta didik yang mencapai sekitar 90 orang dalam satu sesi pembelajaran, sarana dan prasarana yang tersedia terhitung sangat minim dan jauh dari memadai. Keterbatasan ini menyebabkan para peserta didik harus mengantri ketika melakukan aktivitas fisik, seperti permainan atau materi olahraga, yang memakan waktu cukup lama. Akibatnya, waktu yang seharusnya dihabiskan untuk berlatih dan bergerak aktif menjadi terbagi, sehingga pembelajaran penjas sering kali kurang efektif dan tidak mencapai hasil yang optimal. Keterbatasan ini juga berdampak pada kemampuan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan dan fisik secara maksimal. Meningkatkan fasilitas untuk program non-akademik juga tidak kalah penting agar

perkembangan peserta didik dapat lebih seimbang, baik dari segi akademis maupun non-akademis.

Kegiatan pembelajaran penjas di SD Muhammadiyah Sangonan 4 tidak dapat dilaksanakan di lingkungan sekolah karena keterbatasan lahan yang tersedia. Untuk peserta didik kelas 1, olahraga biasanya dilaksanakan di lapangan voli yang terletak di dekat kantor PCM Godean atau ruang kelas 6, yang relatif masih cukup untuk aktivitas fisik dasar. Namun, untuk peserta didik kelas 2 hingga kelas 6, yang mulai membutuhkan area yang lebih luas untuk berbagai jenis olahraga, sekolah memanfaatkan Lapangan Kalurahan Sidoluhur, yang berjarak sekitar 1 kilometer dari gedung induk sekolah. Jarak ini tentunya memerlukan upaya ekstra, baik dari peserta didik maupun guru, untuk memastikan bahwa kegiatan olahraga tetap bisa terlaksana dengan baik.

Selain tantangan jarak, guru juga harus menghadapi kesulitan membawa berbagai peralatan olahraga yang dibutuhkan setiap hari ke Lapangan Kalurahan Sidoluhur. Peralatan yang harus dibawa juga tidak sedikit, mulai dari bola, cone, hingga alat bantu lainnya. Hal ini tentu menjadi tugas yang lumayan berat, terutama bagi guru penjas yang harus memastikan semua peralatan tersedia di lapangan. Namun, salah satu hal positif dari situasi ini adalah antusiasme peserta didik yang tinggi dalam membantu guru mereka. Para peserta didik secara sukarela turut serta membawa peralatan olahraga ke lapangan, menunjukkan semangat kebersamaan dan tanggung jawab yang patut diapresiasi.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD Muhammadiyah Sangonan 4 diatur dengan alokasi waktu sebanyak 3x35 menit yang dilaksanakan pada pagi hari, dimulai dari jam pertama hingga ketiga. Rutinitas pembelajaran ini dirancang untuk memberikan pengalaman fisik yang menyeluruh bagi para Peserta didik. Setiap sesi diawali dengan perjalanan menuju lapangan, diikuti dengan pemanasan untuk mempersiapkan tubuh agar siap beraktivitas. Setelah pemanasan, Peserta didik mendapatkan materi olahraga yang sesuai dengan kurikulum, dan diakhiri dengan sesi olahraga sesuai minat masing masing. Sesi olahraga bebas ini memiliki tujuan penting, yaitu memberikan penyegaran mental bagi Peserta didik dengan memberikan mereka waktu untuk memilih aktivitas fisik yang mereka sukai. Dalam kesempatan ini, banyak peserta didik yang membawa peralatan olahraga dari rumah, seperti raket, bola basket, atau tali untuk lompat.

Meskipun sesi olahraga bebas sudah disediakan, tidak semua peserta didik menunjukkan minat yang sama. Terutama peserta didik putri, yang sebagian besar dari mereka tampak kurang antusias untuk terlibat dalam aktivitas fisik pada saat tersebut. Mereka lebih memilih untuk berteduh di bawah pohon, bermain ayunan, atau sekadar mengobrol dengan teman-teman daripada berpartisipasi dalam sesi olahraga bebas. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai perbedaan minat dan karakteristik antara Peserta didik putra dan putri dalam konteks kegiatan olahraga. Perbedaan ini sangat menarik untuk diteliti, terutama pada bagaimana hal ini dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan olahraga mereka.

Menyadari perbedaan minat ini, peneliti merasa terdorong untuk menyelidiki lebih lanjut mengenai keterampilan olahraga, dengan fokus khusus

pada kecepatan lari. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan membandingkan waktu lari antara peserta didik putra dan putri, mengingat kebiasaan yang mereka lakukan selama jam olahraga dan kegiatan di sekolah setiap harinya. Memahami perbedaan ini tidak hanya penting untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran PJOK, tetapi juga memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai bagaimana kebiasaan fisik yang berbeda dapat mempengaruhi perkembangan fisik, khususnya dalam hal prestasi lari. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan program olahraga di sekolah, serta membantu dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan seluruh peserta didik.

B. Identifikasi masalah

1. Banyaknya murid dalam 1 kelas melebihi aturan dari Permendikbud No 17 tahun 2017.
2. Luas lahan yang dimiliki sekolah saat ini masih belum memadai jika dibandingkan dengan jumlah peserta didik.
3. Halaman sekolah yang sempit kurang memadai untuk melakukan berbagai aktivitas.
4. Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani yang kurang jika dibandingkan dengan jumlah peserta didik.
5. Waktu jam pembelajaran PJOK yang terpotong untuk perjalanan peserta didik ke lapangan.
6. Ruang guru yang tidak mampu menampung keseluruhan guru.

7. Belum tersedia ekstrakurikuler untuk menyalurkan beberapa minat bakat Peserta didik.
8. Ada kesenjangan dalam penguasaan gerak yang jelas terlihat pada masing masing peserta didik.
9. Perbedaan karakteristik minat antara peserta didik putra dan putri.
10. Belum diketahuinya tingkat prestasi lari antara peserta didik putra dan putri di SD Muhammadiyah Sangonan 4.
11. Belum adanya data tes keterampilan peserta didik yang digunakan sebagai acuan untuk membuat materi oleh guru.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka Peneliti hanya membatasi penelitian pada adakah perbedaan prestasi lari antara Peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

“Adakah perbedaan prestasi lari antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan prestasi lari antara Peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai prestasi lari antara Peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4.

2. Manfaat Praktis

- a. Dengan penelitian ini guru diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan pemahaman kecepatan lari pada peserta didiknya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran kepada pihak sekolah terkait seberapa kecepatan lari yang dimiliki peserta didiknya.
- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan terkait dengan kecepatan lari peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Definisi Prestasi Lari

Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan atau diciptakan (Mawarni & Fitriani, 2019, p. 3). Lari merupakan gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel di tanah atau lantai (Nopiyanto et al., 2019, p. 257). Sedangkan menurut Alfian & Lanos (2022, p. 14) lari merupakan sebuah gerakan perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah kaki secara bergantian. Jadi dapat diartikan prestasi lari adalah hasil atau catatan waktu yang diperoleh seseorang setelah melakukan kegiatan berlari dengan secepat-cepatnya untuk menempuh jarak tertentu.

Lari secara umum diartikan sebagai gerakan berpindah tempat yang dilakukan dengan langkah kaki secara berirama, yang diselingi dengan fase melayang di udara, di mana kedua kaki tidak menyentuh tanah secara bersamaan. Fase melayang ini menjadi ciri khas utama yang membedakan lari dengan berjalan, di mana pada berjalan selalu ada satu kaki yang menyentuh tanah. Berdasarkan jaraknya lari dibagi menjadi lari jarak pendek, lari jarak menengah, maupun lari jarak jauh, dengan masing-masing memiliki karakteristik intensitas, teknik, dan tujuan yang berbeda.

Lari jarak pendek adalah olahraga atletik lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh, yang dilakukan pada lintasan yang jaraknya dapat terbilang tidak jauh (Juniarti et al., 2022, p. 138). Lari jarak pendek atau *sprint* dilakukan sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Lari cepat (*sprint*) dapat mengembangkan unsur kecepatan, kekuatan otot. Sehingga diperlukan kekuatan frekuensi langkah kaki dengan mengerahkan kekuatan dan kecepatan gerak langkah dengan suatu kontraksi maksimal.

Start yang digunakan dalam lari *sprint* adalah *start* jongkok, yang dimaksud dengan *start* jongkok ialah sikap berlutut pada satu kaki, lutut lainnya dilipat, badan membungkuk dan kedua tangan terletak di tanah. Tujuan utama *start* dalam lari untuk mengoptimalkan pola lari percepatan.

Kecepatan menjadi sebuah kemampuan yang sangat diperlukan dalam beberapa cabang olahraga seperti sepak bola, lari atau perlombaan yang lain. Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotorik yang paling berpengaruh terhadap lari cepat. Kecepatan merupakan komponen yang penting dalam olahraga dan merupakan komponen yang utama bagi pelari cepat. Kecepatan dalam hal aktivitas fisik memiliki arti sebagai suatu kemampuan melakukan gerakan dalam kurun waktu yang singkat. Intinya adalah jika seseorang membutuhkan waktu yang sedikit maka semakin bagus kecepatan yang dimilikinya.

Kecepatan dalam bahasa Inggris disebut *speed*. Kecepatan adalah hasil kerja suatu tenaga pada suatu masa. Kecepatan dapat dipahami sebagai hasil dari jarak

yang ditempuh suatu objek dibagi dengan waktu yang dibutuhkan guna menempuh jarak tersebut. Kecepatan merupakan perpindahan yang ditempuh oleh benda tiap satuan waktu (Fatimah et al., 2023, p. 48).

2. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Lari

Kemampuan seseorang untuk dapat bergerak cepat dipengaruhi beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kecepatan lari dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain adalah faktor umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), genetika, dan metabolisme energi. Faktor eksternal antara lain adalah suhu dan kelembapan relatif, arah dan kecepatan angin, ketinggian tempat, asupan makanan, dan latihan.

Kecepatan atau *sprint* dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya yaitu frekuensi pada otot tungkai dan ayunan tangan pada saat berlari daya ledak pada saat keluar dari balok tumpuan atau *start block* (Yuliawan & Septriasari, 2023, p. 13). Selain itu ada faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari antara lain kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan kelenturan otot tungkai. Disamping faktor fisiologis, ada beberapa faktor penunjang dalam usaha untuk meningkatkan kecepatan lari.

Salah satu faktor penunjang tersebut adalah faktor anatomis atau postur tubuh yang meliputi: ukuran tinggi, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh. Pada usia 10–12 tahun, secara umum anak perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki pada usia ini. Perbedaan ini terjadi karena anak perempuan mengalami lonjakan pertumbuhan lebih cepat, biasanya antara usia 8–13 tahun, dengan

peningkatan tinggi badan yang lebih pesat setiap tahunnya. Sementara itu, anak laki-laki cenderung tumbuh lebih stabil pada usia ini dan akan mengalami percepatan pertumbuhan pada rentang usia 10–15 tahun. Anak perempuan umumnya mencapai tinggi badan akhirnya sekitar usia 16–17 tahun, sedangkan anak laki-laki masih dapat terus tumbuh hingga usia 18–21 tahun. Akibatnya, pada usia 10–12 tahun, anak perempuan sering kali terlihat lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki seusianya, meskipun dalam jangka panjang pertumbuhan laki-laki akan terus berlanjut dan dapat melebihi tinggi badan perempuan di usia remaja. Keunggulan dalam postur tubuh memang memberikan keuntungan tersendiri dalam olahraga.

Berat badan yang sering dianggap memperlambat gerak seseorang ternyata mempunyai pengaruh terhadap kekuatan otot, khususnya otot tungkai. Otot tungkai merupakan otot yang paling berperan dalam lari cepat (*sprint*), secara tidak langsung peningkatan kekuatan otot tungkai seharusnya memberikan pengaruh dalam meningkatkan kecepatan berlari. Namun berat badan yang berlebih tetap tidak disarankan untuk pelari.

Tungkai adalah anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari paha, betis dan kaki. Tungkai merupakan organ yang paling berperan dalam lari cepat (*sprint*), karena pergerakan lari yang dihasilkan berasal dari kekuatan yang dihasilkan oleh otot tungkai. Tungkai pada tiap individu mempunyai ukuran yang berbeda-beda sehingga berpengaruh terhadap perbedaan kecepatan lari tiap individu. Semakin panjang tungkai seseorang memungkinkan seseorang dapat melangkah secara lebih panjang dan lebih efisien dalam menempuh jarak yang diperlombakan.

Menurut penelitian yang dilakukan Abdurrahman et al. (2022, p. 71) menemukan bahwa frekuensi langkah dan panjang langkah serta kekuatan tungkai berkorelasi terhadap kemampuan berlari Peserta didik. Dan ditemukan bahwa kekuatan tungkai tidak berkontribusi signifikan terhadap kemampuan berlari Peserta didik, tetapi secara parsial berpengaruh signifikan terhadap frekuensi langkah dan panjang langkah.

Sedangkan dari Mustakim & Priyanto (2019, p. 28) menemukan sumbangan variabel panjang tungkai dan variabel berat badan terhadap kemampuan lari 60 m adalah 51,6 %.

Perbedaan jenis kelamin juga memiliki pengaruh terhadap kemampuan fisik khususnya lari *sprint*. Secara umum, putra cenderung memiliki kecepatan lari yang lebih tinggi dibandingkan dengan putri. Hal ini dapat dijelaskan oleh perbedaan dalam komposisi otot dan kapasitas anaerobik. Otot dibagi menjadi 2 tipe yaitu otot tipe I dan otot tipe II. Menurut Kalangi (2014, p. 174) Otot Tipe I disebut juga serat otot berkontraksi lambat (*slow-twitch fiber*). Jenis otot ini paling lambat untuk berkontraksi, tetapi lebih tahan terhadap kelelahan otot. Tipe IIA Serat oksidatif berkontraksi cepat (serat merah) berkontraksi lebih cepat dari tipe I.

Putra, secara biologis, memiliki massa otot yang lebih besar dan distribusi serat otot tipe II (*fast-twitch*) yang lebih tinggi, yang sangat berperan dalam aktivitas eksplosif seperti *sprint*. Selain itu, kadar hormon testosteron pada putra yang lebih tinggi juga mendukung perkembangan kekuatan dan daya ledak otot. Menurut Dewi et al (2020, p. 67) Laki – laki memiliki otot yang lebih besar dan lebih kuat dibandingkan perempuan, laki – laki memiliki serabut otot tipe II lebih

besar dibanding tipe 1, sedangkan pada perempuan memiliki serat otot tipe 1 dan tipe II yang lebih kecil.

Menurut Dewi et al (2020, p. 67) Perbedaan hormonal ini juga menyebabkan laju pertumbuhan massa otot yang lebih lambat pada perempuan. Perempuan dewasa cenderung memiliki lemak tubuh yang lebih banyak, massa otot yang lebih sedikit. Namun di sisi lain putri memiliki keunggulan dalam hal efisiensi energi dan daya tahan karena unggul pada komposisi lemak, tetapi cenderung memiliki keterbatasan dalam kekuatan otot dan ukuran paru-paru yang lebih kecil dibandingkan putra. Hal ini memengaruhi kapasitas pengangkutan oksigen dan produksi energi dalam tubuh saat melakukan aktivitas intens seperti lari *sprint*.

Selain itu, struktur tubuh juga menjadi faktor penentu. Putra umumnya memiliki panjang tungkai dan rasio otot terhadap berat tubuh yang lebih tinggi, yang memberikan keuntungan mekanis dalam menghasilkan kecepatan maksimal. Sebaliknya, putri cenderung memiliki massa lemak tubuh yang lebih tinggi, yang dapat menjadi hambatan dalam mencapai kecepatan optimal.

3. Gaya Hidup Aktif

Gaya hidup aktif sangat penting bagi Peserta didik karena dapat membantu mereka dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial. Aktivitas fisik yang teratur, seperti bermain di luar, berolahraga, atau berpartisipasi dalam permainan kelompok, membantu meningkatkan kekuatan otot, kepadatan tulang, serta menjaga keseimbangan berat badan yang sehat. Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi (Pulung & Deni, 2019, p. 341). Selain itu, Peserta didik yang aktif cenderung

memiliki kemampuan motorik yang lebih baik, lebih fokus dalam belajar, dan menunjukkan perkembangan dalam bersosial, seperti kemampuan bekerja sama dan berkomunikasi.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI, (2018) menunjukkan (33,5%) penduduk Indonesia kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Jumlah ini meningkat pada survei selanjutnya, menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023), jumlah penduduk Indonesia yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik meningkat dari pada tahun 2018 menjadi (37,4%). Dari angka tersebut Indonesia menjadi salah satu negara dengan penduduk yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik.

Putranto & Efendi (2024, p. 2011) menyatakan hasil dari meningkatkan aktivitas fisik dapat membentuk Peserta didik menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan sehari-hari di sekolah, dan meningkatkan konsentrasi selama proses belajar mengajar. Konsentrasi dan perhatian sangat penting pada pembelajaran di sekolah, karena Peserta didik yang mampu mengelola distraksi akan lebih cepat dalam merespons. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berpengaruh terhadap konsentrasi belajar. Besaran pengaruh intensitas bermain game online yaitu 15,8%. Antusias belajar menjadi aspek yang paling tinggi, sementara aspek pikiran dan perasaan menjadi yang paling rendah dipengaruhi oleh intensitas bermain game online (Muflih & Santosa, 2023, p. 1).

Selvilla & Lontoh, (2021, p. 130) mengatakan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, menunjukkan hasil terbaik

terhadap sistem kognitif. Dalam konteks pembelajaran di sekolah, Peserta didik yang terlibat dalam aktivitas fisik, seperti olahraga dapat mengalami peningkatan aliran darah ke otak, yang berdampak positif pada kemampuan berpikir, fokus, dan daya ingat. Ini menunjukkan bahwa memasukkan aktivitas fisik ke dalam jadwal belajar Peserta didik dapat mendukung proses belajar dan prestasi akademik mereka.

Pemahaman tentang perbedaan ini sangat penting untuk merancang metode pengajaran yang inklusif dan efektif, yang dapat memaksimalkan potensi setiap Peserta didik, tanpa memandang gender. Dengan demikian, pendekatan pendidikan harus mempertimbangkan kebutuhan dan potensi individu secara menyeluruh, mengakui bahwa meskipun ada kecenderungan tertentu, setiap individu memiliki keunikan dan kesempatan masing-masing.

B. Penelitian yang relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan adalah memberikan acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih terarah dan jelas. Dengan merujuk pada penelitian sebelumnya, peneliti dapat memahami konteks serta metode yang telah digunakan, sehingga dapat mengembangkan penelitian yang lebih baik. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Maharani (2021) berjudul
“PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
DIDIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA DAN
PUTRI DI MAN 2 KULON PROGO SELAMA PANDEMI COVID-

19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani Peserta didik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo yang berjumlah 36 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria: (1) peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo yang aktif, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) bersedia mengikuti aturan protokol kesehatan saat pengambilan data, (4) berusia 16-19 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, yang memenuhi untuk menjadi sampel yaitu 16 orang Peserta didik putra dan 16 orang Peserta didik putri. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI anak usia 16-19 tahun yang salah satunya menggunakan tes lari 50/60 meter sebagai pengukur kecepatan. Hasil kecepatan Peserta didik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19 memiliki perbedaan yang signifikan, Kecepatan Peserta didik peserta ekstrakurikuler futsal putra lebih baik daripada putri dengan selisih 2,03 detik.

2. Penelitian yang dilakukan Pratiwi (2020) berjudul “PERBEDAAN KEMAMPUAN MOTORIK ANTARA PESERTA DIDIK PUTRA DAN PUTRI KELAS IV DAN V DI SD NEGERI KEPEK KABUPATEN KULON PROGO”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan motorik antara Peserta didik putra dan putri kelas IV dan V di SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Peserta didik putra dan putri kelas IV dan V di SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 58 Peserta didik dengan rincian 30 Peserta didik putra dan 28 Peserta didik putri, yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Motor Ability untuk Sekolah Dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kemampuan motorik antara Peserta didik putra dan putri kelas IV dan V di SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo. Pada kecepatan lari 30 meter Peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo untuk Peserta didik putra rata-rata sebesar 6,07 dan Peserta didik putri sebesar 6,79. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa kecepatan lari 30 meter Peserta didik putra kelas IV dan V di SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo lebih baik daripada Peserta didik putri.

3. Penelitian yang dilakukan Khoirot1 et al (2022) berjudul “DESKRIPSI KEMAMPUAN HASIL LARI 100 METER”. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kemampuan kecepatan berlari putra dan putri pada hasil *sprint* 100 meter. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, dengan tes lari 100 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah mahaPeserta didik Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2021 dengan jumlah 33 orang. Teknik analisis data menggunakan statistik persentase. Hasil penelitian menunjukkan Kemampuan lari putra rerata 14,74 detik dengan lari tercepat 13 detik dan terlambat 16.69 detik. Pada

putri dari 8 mahaPeserta didik tercepat 17.87 detik terlambat 19.90 detik dengan perolehan rerata 18.50 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa putra memiliki kecepatan yang lebih baik daripada putri dengan selisih 3,76 detik.

4. Penelitian yang dilakukan Litardiansyah & Hariyanto (2020) berjudul “SURVEI KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA DAN PUTRI SEKOLAH MENENGAH ATAS”. Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri SMA Negeri Ngoro Jombang. Penelitian menggunakan teknik survei dengan jenis penelitian deskriptif dalam bentuk data kuantitatif. Pengumpulan data yaitu menggunakan tes dan pengukuran. Hasil analisis deskriptif kuantatif peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri Ngoro Jombang unsur kecepatan dalam kategori “cukup” dan peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri Ngoro Jombang dalam kategori “sangat kurang”.

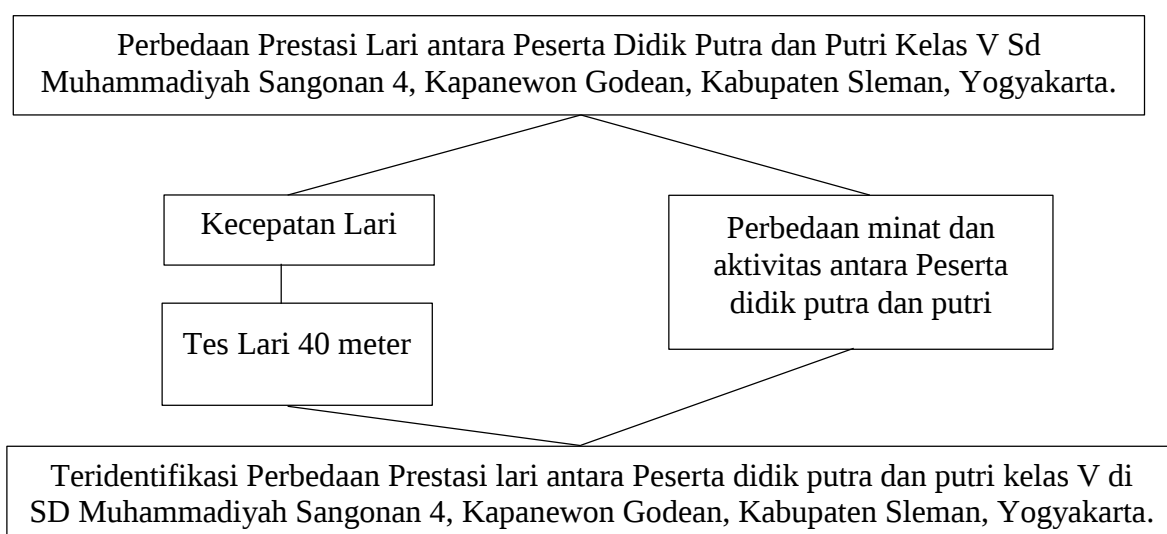
C. Kerangka Berpikir

Pendidikan dasar menjadi fondasi untuk jenjang pendidikan berikutnya, di mana Peserta didik mempelajari berbagai mata pelajaran untuk membentuk mental, fisik, dan spiritual yang kuat. Salah satu mata pelajaran penting adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), yang sering dinanti Peserta didik karena pembelajarannya dilakukan di luar ruangan. Meski begitu, mata pelajaran ini sering dianggap remeh, padahal penting untuk kesehatan dan keterampilan gerak anak.

Kecepatan Lari merupakan hal yang penting untuk menunjang tumbuh kembang anak, karena merupakan salah satu dari beberapa komponen kebugaran jasmani. Seorang anak bisa dikatakan sehat apabila dapat memaksimalkan seluruh komponen kebugaran jasmani dengan baik. Tentu dengan itu kecepatan juga hal yang sangat diperlukan untuk dimaksimalkan.

Adanya perbedaan minat olahraga dan permainan yang berbeda antara Peserta didik putra dan putri di SD Muhammadiyah Sangonan 4 tentu membuat setiap anak khususnya antara putra dan putri memiliki karakteristik yang berbeda dalam kemampuan kecepatan lari. Terlebih banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan lari salah satunya yaitu gender. Untuk mengetahui seberapa tingkat kecepatan lari akan dilakukan dengan Tes lari 40 meter. Tes lari 40 meter merupakan salah satu cara mengukur kecepatan lari. Tes ini sudah tidak diragukan lagi dalam mengukur kecepatan lari karena merupakan salah satu jenis tes dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

H0 = Rata rata waktu lari antara Putra dan Putri sama.

H1 = Rata rata waktu lari antara Putra dan Putri berbeda.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Penelitian komparatif adalah jenis penelitian yang membandingkan satu atau lebih variabel pada dua atau lebih kelompok sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda.

Penelitian ini menggunakan metode survei. Penelitian survei merupakan penelitian yang dilakukan dengan adanya dasar teknik dan tahapan, yaitu tidak melakukan perubahan (tidak ada perlakuan khusus) terhadap variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019, p. 36) metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, untuk menguji beberapa hipotesis. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes lari 40 meter.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Muhammadiyah Sangonan 4, Sidoluhur, Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55651. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Rabu, 8 Januari 2025 pukul 07.00-10.00 WIB.

C. Populasi dan Subyek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019, p. 130) populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta didik putra dan putri kelas V di SD Muhammadiyah Sangonan 4 Tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 98 peserta didik meliputi 53 putra dan 45 putri.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019, p. 131). Pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan teknik sensus atau sampling total. Sampling total adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2019, p. 140). Pada saat pelaksanaan pengambilan data 8 orang tidak hadir dikarenakan alasan tertentu dengan keterangan pada lampiran 6, sehingga sampel yang digunakan adalah 90 peserta didik meliputi 45 putra dan 45 putri.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu perbandingan tingkat kecepatan lari antara Peserta didik putra dan putri kelas V di SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta Tahun ajaran 2024/2025. Definisi operasionalnya adalah perbedaan waktu lari diukur sebagai kemampuan

Peserta didik untuk mencapai jarak tertentu dengan secepat cepatnya. Waktu lari diukur dengan Tes lari 40 meter.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang terjadi di alam atau dalam masyarakat yang dapat diamati. Instrumen adalah alat yang dimanfaatkan dalam menghimpun data yang benar dan terpercaya.

Instrumen ini menggunakan Tes lari 40 meter yang diambil dari TKJI Kementerian Pendidikan Nasional (2010) untuk anak umur 10-12 tahun. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah di bakukan. Instrumen ini lebih mudah dilakukan di bandingkan dengan yang lain. Tes ini sudah baku dengan kriteria validitas 0,884 untuk putra dan 0,897 untuk putri, serta nilai realibitas 0,911 untuk putra dan 0,942 untuk putri.

2. Teknik Pengumpulan Data

Tes kecepatan lari menggunakan Tes lari 40 meter sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Langkah-langkah proses pengambilan data sebagai berikut:

a. Melakukan persiapan tes

Menjelaskan Prosedur Pengumpulan Data kepada Peserta Didik. Tujuannya untuk mempersiapkan segala hal yang diperlukan, baik sarana prasarana maupun kondisi peserta didik, agar tes dapat berjalan dengan lancar dan efektif.

b. Pelaksanaan tes

Tahapan pelaksanaan tes diawali dengan menertibkan peserta didik dengan membuat barisan terlebih dahulu untuk berdoa, kemudian peneliti memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan tes. Selanjutnya peserta didik diinstruksikan untuk melaksanakan tes secara bergantian sesuai urutan. Hasil dari pelaksanaan tes ini yakni data-data pengukuran yang selanjutnya dicatat oleh peneliti.

c. Pencatatan data tes

Data yang didapatkan akan dicatat dengan sebenar-benarnya sesuai hasil yang peserta didik dapatkan, kemudian data tersebut dicatat secara sistematis oleh peneliti.

Urutan pelaksanaan Tes lari 40 meter:

1. Sikap Permulaan, Peserta Berdiri Di Belakang Garis Start
2. Gerakan:
 - a. Pada Aba-Aba “Bersedia” Peserta mengambil sikap start jongkok.
 - b. Pada Aba-Aba “Siap” Peserta siap untuk lari.
 - c. Pada Aba-Aba “Peluit” Peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
3. Pengukuran Waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat peluit dibunyikan sampai Pelari melintas garis finish.

4. Pencatat Hasil

- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh Pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- b. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan bersumber dari tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes kecepatan lari akan menggunakan tes lari 40 meter. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan untuk putri validitas sebesar 0.897.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. TKJI untuk anak usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942 (Depdiknas, 2010)

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Statistik Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dengan Uji beda dua mean. Uji beda dua mean dapat dilakukan dengan menggunakan uji Z atau uji T. Uji Z dapat digunakan bila standar deviasi populasi (σ) diketahui dan jumlah sampel besar (>30). Apabila kedua syarat tersebut tidak terpenuhi maka dilakukan uji T. Pengujian hipotesis disini menggunakan uji-Z dikarenakan jumlah populasi lebih besar dari 30 dengan bantuan program Excel 2016. Uji Z adalah uji statistik yang digunakan untuk menentukan apakah dua rata-rata populasi berbeda ketika variansnya diketahui dan ukuran sampelnya besar.

Rumus Uji Z menurut Supranto (2009, p. 139) adalah sebagai berikut:

$\bar{X}_A$ = Rata – Rata A

$\bar{X}_B$ = Rata – Rata B

σ_A^2 = Varians A

σ_B^2 = Varians B

n_A = Banyaknya data A

n_B = Banyaknya data B

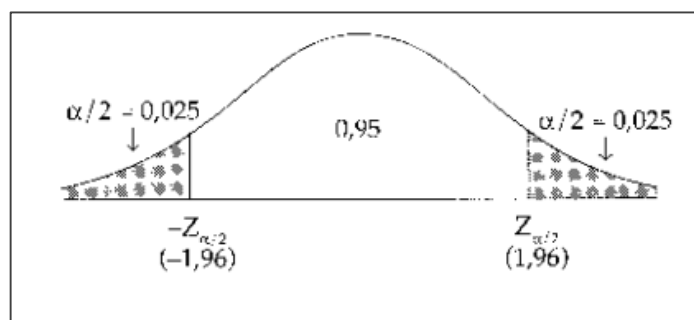
A = Putra

B = Putri

$$Z_{\text{hit}} = \frac{\bar{X}_A - \bar{X}_B}{\sqrt{\left(\frac{\sigma_A^2}{n_A}\right) + \left(\frac{\sigma_B^2}{n_B}\right)}}$$

Penelitian ini menggunakan uji Z dua arah, dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (kecepatan lari 40m putra) dan kelompok 2 (kecepatan lari 40m putri). Apabila nilai $-Z_{\alpha/2} < Z_{hitung} < Z_{\alpha/2}$, maka H1 ditolak, jika $Z_{hitung} > Z_{\alpha/2}$ atau $Z_{hitung} < -Z_{\alpha/2}$ maka H1 diterima. Untuk $\alpha = 5\%$, $Z_{\alpha/2} = 1,96$.

Gambar 2. Daerah Penolakan dan Penerimaan Uji Z Dua Arah



H0: $\mu_a = \mu_b$ (Rata rata waktu lari antara Putra dan Putri sama).

H1: $\mu_a \neq \mu_b$ (Rata rata waktu lari antara Putra dan Putri tidak sama atau berbeda).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian perbedaan prestasi lari antara peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4 diukur menggunakan tes lari 40 meter bersumber dari tes TKJI anak usia 10-12 tahun sebagai acuan.

Deskriptif statistik data hasil penelitian perbedaan prestasi lari antara peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4 hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Prestasi Lari antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4

Statistik	Putra	Putri
<i>N</i>	45	45
<i>Mean</i>	9,12	11,16
<i>Std. Deviation</i>	0,81	1,04
<i>Minimum</i>	7,50	9,00
<i>Maximum</i>	11,5	14,00
<i>Sum</i>	410	502,40

2. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “ada perbedaan prestasi lari antara peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta”.

Selanjutnya akan dihitung menggunakan uji Z dengan rumus sebagai berikut:

$$\overline{X}_A = \text{Rata - Rata A}$$

$$\overline{X}_B = \text{Rata - Rata B}$$

$$\sigma_A^2 = \text{Varians A}$$

$$\sigma_B^2 = \text{Varians B}$$

$$n_A = \text{Banyaknya data A}$$

$$n_B = \text{Banyaknya data B}$$

$$A = \text{Putra}$$

$$B = \text{Putri}$$

$$Z \text{ hit} = \frac{\overline{X}_A - \overline{X}_B}{\sqrt{\left(\frac{\sigma_A^2}{n_A}\right) + \left(\frac{\sigma_B^2}{n_B}\right)}}$$

Data yang diperoleh dari deskriptif statistik data hasil penelitian perbedaan prestasi lari antara peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta adalah sebagai berikut:

$$Z \text{ hit} = \frac{9,12 - 11,16}{\sqrt{\left(\frac{0,66}{45}\right) + \left(\frac{1,09}{45}\right)}}$$

$$Z \text{ hit} = \frac{- 2,04}{\sqrt{0,0147 + 0,0242}}$$

$$Z \text{ hit} = \frac{- 2,04}{\sqrt{0,0389}}$$

$$Z \text{ hit} = - 2,04 / 0,197$$

$$Z \text{ hit} = - 10,36$$

$$\overline{X}_A = 9,12$$

$$\overline{X}_B = 11,16$$

$$\sigma_A^2 = 0,66$$

$$\sigma_B^2 = 1,09$$

$$n_A = 45$$

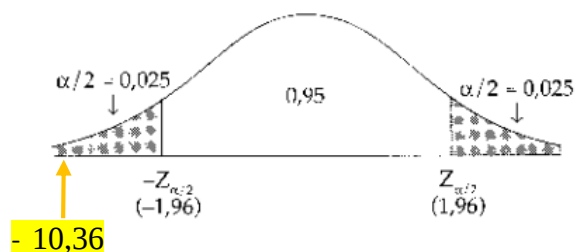
$$n_B = 45$$

Setelah diketahui Z hit (- 10,36), lalu langkah selanjutnya yaitu membandingkan Z hitung dengan $-Z_{\alpha/2}$.

$$Z_{\text{hitung}} < -Z_{\alpha/2}$$

$$-10,36 < -1,96$$

Gambar 3. Letak Z Hitung terhadap Daerah Penolakan dan Penerimaan



Pernyataan diatas dapat diambil keputusan H_0 ditolak, dan H_1 diterima. Sehingga diambil kesimpulan bahwa rata rata waktu lari antara Putra dan Putri tidak sama atau berbeda.

Dari hasil uji-Z dapat dilihat bahwa Z hitung ($-10,36$) dan $Z_{\alpha/2} (-1,96)$. Oleh karena $Z_{\text{hitung}} < -Z_{\alpha/2}$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan antara rata rata waktu lari putra dan putri. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_1) yang berbunyi “Ada perbedaan prestasi lari antara peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta”, diterima. Selisih rata rata waktu lari antara peserta didik putra dan putri sebesar $(-2,04)$. Artinya bahwa prestasi lari peserta didik putra memiliki rata rata lebih baik daripada peserta didik putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan Prestasi Lari antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi (2020) Prestasi lari peserta didik putra memiliki rata rata lebih baik daripada peserta didik putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4.

Hasil ditunjukkan dengan Z hitung $(-10,36) < Z_{\alpha/2} (-1,96)$. Dilihat dari rata rata yang diperoleh, rata rata kemampuan lari 40 meter peserta didik putra (9,12 detik) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata kemampuan lari 40 meter peserta didik putri (11,16).

Kedua hal tersebut di atas membuktikan bahwa ada perbedaan Prestasi Lari antara Peserta Didik Putra Dan Putri Kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Namun meski putra memiliki prestasi lari yang lebih baik dari putri, keduanya masih dalam kategori sangat kurang. Berdasarkan Tabel Nilai TKJI dari Depdiknas (2010) sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Lari 40 meter TKJI

Putra	Nilai	Putri
< 6,3	5	< 6,7
6,4 - 6,9	4	6,8 – 7,5
7,0 – 7,7	3	7,6 – 8,3
7,8 – 8,8	2	8,4 – 9,6
8,9 <	1	9,7 <

Dilihat dari tabel nilai TKJI yang bersumber dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 di atas, rata rata kecepatan lari Peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4 sama sama mendapat nilai 1. Hal ini perlu diperhatikan meski Peserta didik putra memiliki hasil yang lebih baik, namun Peserta didik baik putra dan putri perlu meningkatkan kemampuan dalam berlari.

Perbedaan Prestasi Lari antara Peserta Didik Putra Dan Putri Kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4 dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Perbedaan Minat dan kebiasaan

Peserta didik putra, memanfaatkan waktu istirahat untuk bermain permainan seperti gobak sodor, sepak bola, petak umpet, dan kejar jongkok. Sedangkan Peserta didik putri memilih untuk menghabiskan waktu istirahat dengan membeli makanan atau minuman di kantin sekolah, lalu menikmatinya sambil duduk dan mengobrol dengan teman-teman di sekitar halaman. Kebiasaan ini mencerminkan perbedaan minat antara peserta didik putra dan putri. Para putra cenderung lebih tertarik pada aktivitas fisik yang melibatkan gerakan dan permainan kelompok, sedangkan putri lebih banyak memilih kegiatan yang lebih santai dan melibatkan percakapan sosial.

2. Perbedaan Jenis Kelamin

Putra umumnya memiliki panjang tungkai dan rasio otot terhadap berat tubuh yang lebih tinggi, yang memberikan keuntungan mekanis dalam menghasilkan kecepatan maksimal. Sebaliknya, putri cenderung memiliki massa lemak tubuh yang lebih tinggi, yang dapat menjadi hambatan dalam mencapai kecepatan optimal.

Putra, secara biologis, memiliki massa otot yang lebih besar dan distribusi serat otot tipe II (*fast-twitch*) yang lebih tinggi, yang sangat berperan dalam aktivitas eksplosif seperti *sprint*. Selain itu, kadar hormon testosteron pada putra yang lebih tinggi juga mendukung perkembangan kekuatan dan daya ledak otot.

3. Faktor Fisiologis

Keunggulan dalam postur tubuh memberikan keuntungan dalam olahraga. Pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lari, atlet yang mempunyai tinggi badan lebih tinggi dan proporsional, akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.

Otot tungkai merupakan otot yang paling berperan dalam lari cepat (*sprint*), secara tidak langsung peningkatan kekuatan otot tungkai seharusnya memberikan pengaruh dalam meningkatkan kecepatan berlari.

Tungkai merupakan organ yang paling berperan dalam lari cepat (*sprint*), karena pergerakan lari yang dihasilkan berasal dari kekuatan yang dihasilkan oleh otot tungkai. Tungkai pada tiap individu mempunyai ukuran yang berbeda-beda sehingga berpengaruh terhadap perbedaan kecepatan lari tiap individu. Semakin panjang tungkai seseorang memungkinkan seseorang dapat melangkah secara lebih panjang dan lebih efisien.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan prestasi lari antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, dengan nilai Z hitung $(-10,36) < Z_{\alpha/2} (-1,96)$. Prestasi lari peserta didik putra lebih baik daripada peserta didik putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kapanewon Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Rata rata selisih waktu lari antara peserta didik putra dan putri sebesar 2,04 detik.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Peserta didik untuk lebih mempertahankan dan meningkatkan kemampuan berlarnya.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang prestasi lari antara Peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar Peserta didik terus belajar gerak, sedangkan bagi guru PJOK menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap pembelajaran yang dilakukan.

3. Guru dan Peserta didik dapat mengetahui prestasi larinya, sehingga bagi guru dan Peserta didik untuk lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan larinya menjadi lebih baik.

4. Dengan diketahui prestasi lari antara Peserta didik putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah Sangonan 4, dapat digunakan untuk menjadi bukti bahwa prestasi atau waktu lari seseorang dipengaruhi oleh kebiasaan aktivitas sehari-hari dan jenis kelamin.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Guru hendaknya memperhatikan kemampuan lari Peserta didik agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta didik untuk giat berolahraga.

2. Peserta didik agar menambah latihan-latihan lain, yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan larinya.

3. Peserta didik hendaknya melakukan kegiatan aktif secara fisik di luar jadwal pembelajaran di sekolah agar semakin mendukung kemampuan lari bagi yang kurang.

4. Sekolah hendaknya lebih memperhatikan ketersediaan tempat bermain untuk Peserta didik, sehingga Peserta didik dapat melakukan aktivitas fisik sesuai dengan minatnya masing-masing tanpa harus bergantian menggunakan tempat.

5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

6. Peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis agar lebih memperhatikan keadaan Peserta didik dan kondisi tempat untuk pelaksanaan tes.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, E., Sebayang, H. L. L., & Ramadhan, F. (2022). KORELASI FREKUENSI DAN PANJANG LANGKAH SERTA KEKUATAN TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI (SPRINT). *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 3, 66–73.
- Alfian, & Lanos, M. E. C. (2022). *PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN TRADISIONAL TINGKAT SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN SUMBER MARGA TELANG*. 2, 12–19.
- Depdiknas. (2010). *TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA*.
- Dewi, K. I. M., Widiastuti, I. A. E., & Wedayani, A. A. N. (2020). HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEKUATAN OTOT PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MATARAM. *Jurnal Kedokteran Unram*, 9(1), 63–72.
- Fatihah, N., Khomsati, N. N., & Setiaji, B. (2023). Efektivitas Game Epic Skater 2 Sebagai Media Simulasi Bermain. *Jurnal Fisika Dan Terapannya*, 10, 47–56. <https://doi.org/10.24252/jft.v10i1.34688>
- Juniarti, T., Pranamosa, A. G., & Syafutra, W. (2022). PENGEMBANGAN E-BOOK TEKNIK GERAK DASAR ATLETIK SISWA KELAS 5 SD NEGERI 39 KOTA LUBUKLINGGAU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6, 136–144.

Kalangi, S. J. R. (2014). Perubahan otot rangka pada olahraga. *Jurnal Biomedik*, 6, 172–178.

Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Nasional*.

Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.

Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *TES KESEKARAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN*.

Khoirot¹, F., Samodra, Y. T. J., & Supriatna, E. (2022). Deskripsi Kemampuan Hasil Lari 100 Meter. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(March), 8–13.

Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). *Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas*. 2(6), 331–339.

Maharani, D. S. (2021). *PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA DAN PUTRI DI MAN 2 KULON PROGO SELAMA PANDEMI COVID-19*.

Mawarni, F., & Fitriani, Y. (2019). *Peningkatan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Materi Pokok Teks Eksposisi di Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Sembawa Kabupaten Banyuasin*. 9(2), 1–14.

Muflih, R., & Santosa, H. (2023). *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 7(Irmawati 2016), 96–102.

- Mustakim, K., & Priyanto. (2019). Hubungan panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan lari sprint 60 meter. *Jurnal Ilmiah “Pendidikan Dasar,”* 6(1), 22–29.
- Nopiyanto, Y. E., Syafrial, & Sihombing, S. (2019). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LARI SPRINT 100 METER. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256–261.
- Peraturan Menteri Pendidikan. (2007). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia tentang Standar Sarana dan Prasarana (Permendiknas Nomor 24 Tahun 2007)*.
- Permendikbud RI. (2017). *PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 17 TAHUN 2017 TENTANG PENERIMAAN PESERTA DIDIK BARU* (Issue 660).
- Pratiwi, K. D. (2020). *PERBEDAAN KEMAMPUAN MOTORIK ANTARA SISWA PUTRA DAN PUTRI KELAS IV DAN V DI SD NEGERI KEPEK KABUPATEN KULON PROGO*.
- Pulung, R., & Deni, M. (2019). *PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENINGKATAN KECERDASAN EMOSI SISWA*. 339–347.
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). *Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT*. 2009–2013.

- Selvilla, P., & Lontoh, S. O. (2021). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif dengan uji waktu reaksi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara*. 3(1), 129–135.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. CV. ALFABETA.
- Supranto, J. (2009). *Statistik Teori dan Aplikasi, Edisi Ketujuh Jilid 2*. Erlangga.
- Yuliawan, E., & Septriasari, I. (2023). Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Atlet Sprinter Derako Athletics Club Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 05(01), 10–20.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id. E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 7/PJSD/I/2025

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Hanif Hilmi Hakim
NIM : 20604221019
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Perbedaan Prestasi Lari Antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas 5 SD Muhammadiyah Sangonan 4, Kec. Godean, Kab. Sleman, DI Yogyakarta.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP : 19670701 199412 1 001
Jabatan : Guru Besar
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Bapak diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 17 Januari 2025
Koorprodi S1-PJSD

Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id, E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : HANIP Hilmi Hakim
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Hari Yulianto, M. Kes
NIM : 2060 422 1019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Perbedaan Prestasi Lari antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas 5 SD Muhammadiyah Sangon 4, kec. Godean, Kab. Sleman, DI Yogyakarta

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
	28 Maret 2024	Konsultasi Judul	Disetujui dan melanjutkan membuat proposal	
	30 September 2024	Bab I	Memperbaiki Tata tulis dan kutipan	
	1 Oktober 2024	Bab II	Menambah referensi kajian teori	
	11 Oktober 2024	Bab II	Memperbaiki fokus penelitian	
	6 Desember 2024	Bab III	Menentukan teknik pengambilan data	
	26 Desember 2024	Bab IV	Menentukan uji beda yang sesuai	
	27 Desember 2024	Bab IV	Memperbaiki tata tulis gambar dan tabel	
	13 Januari 2025	Bab V	Melengkapi Skripsi Full	
	21 Januari 2025	Skripsi Full	Disetujui dan mengurus pendaftaran sidang	

Mengetahui
Koord. Prodi SI PJSD



Prof. Dr. Hari Yulianto, M. Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Yogyakarta, 21 Januari 2025

Mahasiswa,



HANIP Hilmi Hakim
NIM. 2060 422 1019

Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch



BADAN STANDARISASI DAN KEBIJAKAN JASA INDUSTRI
BALAI BESAR STANDARISASI DAN PELAYANAN
JASA INDUSTRI KERAJINAN DAN BATIK
Jl. Kusumanegara No. 7 Telp. (0274) 546111, Fax. (0274) 543582 YOGYAKARTA 55166
Website : bbkb.kemenperin.go.id Email : bbkb@kemenperin.go.id

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

No. 268F/14.05.24

IDENTITAS ALAT / Equipment Identity

Nama / Name : Stopwatch
Pabrik Pembuat / Manufacture : SEWAN
Model / Type : SW8-3100
Nomor Seri / Serial Number : -
Kapasitas / Capacity : 36000 detik
Pembacaan Terkecil / Division : 0.01 detik

IDENTITAS PEMILIK / Owner Identity

Pemilik / Owner : Habib Rizik (Universitas Negeri Yogyakarta)
Alamat / Address : Jl. Colombo No.1, Karang Malang,
Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman,
Yogyakarta

Yogyakarta, 30 Mei 2024

Kepala Bagian Tata Usaha

Siti Purnamasari, SE.MT
NIP. 197611052003122002

Kode Dokumen: C9ZZ XW97 PFS4



Untuk memeriksa keaslian dokumen, pindai kode QR di atas
atau masukkan kode dokumen pada
bbkb.kemenperin.go.id/vasta/cek

Halaman 1 dari 2

Nomor Kalibrasi : 268F/14.05.24

Halaman 2 dari 2

Nama Alat : **STOPWATCH**
Tanggal Kalibrasi : 20/05/2024
Tempat Kalibrasi : LK BBKB
Suhu Ruang : $22,4 \pm 0,3$ °C
Kelembaban : $57,1 \pm 1,8$ % RH

HASIL KALIBRASI

Pembacaan Alat (s)	Pembacaan Alat Standar (s)	Koreksi (s)	Ketidakpastian (s)
10.00	10.000	0.001	0,64
30.00	30.000	0.002	
60.00	59.997	0.001	
300.00	299.997	0.019	
600.00	599.993	0.013	
900.00	899.990	0.008	

Ketidakpastian kalibrasi ditetapkan pada tingkat kepercayaan 95% dan faktor cakupan (k) = 2

Alat ini dikalibrasi menggunakan ALAT STANDAR digital stopwatch yang tertelusur ke satuan internasional melalui LK-008-IDN
Metode Kalibrasi : INHOUSE METHOD dengan menggunakan perbandingan langsung

Petugas Kalibrasi


Zaenal Muttaqien

Menyetujui,
Penyelia Kalibrasi


Nazula Nur Latifah

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

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

Nomor	: B/36/UN34.16/PT.01.04/2025	7 Januari 2025
Lamp.	: 1 Bendel Proposal	
Hal	: Izin Penelitian	

Yth . Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Sangonan 4
Gatak, Sidoluhur, Godean, Sleman, DIY

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

Nama	: Hanif Hilmi Hakim
NIM	: 20604221019
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Perbedaan Prestasi Lari antara Peserta Didik Putra dan Putri Kelas 5 SD Muhammadiyah Sangonan 4
Waktu Penelitian	: 8 - 15 Januari 2025

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.


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SD MUHAMMADIYAH SANGONAN IV**

﴿مَجْلِسُ التَّحْقِيقِ الدِّينِيِّ لِمَدَرَسَةِ السَّانِغَانِ﴾

Alamat : Gatak, Sidoluhur, Godean, Sleman Kode Pos 55564
Telp. (0274) 6496591 Surel : muhammadiyahsangonan4@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 01/IV.4/AU/D/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Sangonan IV

Nama : Fatimah, S.Pd.I
NBM : 1001653
Pangkat / Golongan : -
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : HANIF HILMI HAKIM
NIM : 20604221019
Tempat Penelitian : SD MUHAMMADIYAH SANGONAN IV
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Waktu Penelitian : 8 -15 Januari 2025

Telah melakukan penelitian di SD Muhammadiyah Sangonan IV dengan judul tugas akhir Perbedaan Prestasi Lari antara peserta didik putra dan putri kelas 5 SD Muhammadiyah Sangonan IV.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Sleman, 15 Januari 2025

Kepala Sekolah



Fatimah, S.Pd.I

NBM. 1001653

Lampiran 6. Data Hasil Penelitian

No	Nama	Waktu (s)	JK	NIPD	NISN	Keterangan
1	ADITYA HAFIDZ KENZIE DESWANTARA	9.3	L	1545	0131889504	
2	AHMAD KHASAN MUQTAFI	10	L	1546	3136510411	
3	ANINDYA KEISHA BULAN SEJATI	9.8	P	1614	0131912869	
4	AQEELA AZKA CANNA	11.1	P	1547	3141170871	
5	ARKHAAN FAHREZA RAMADHANSYAH	9.3	L	1615	3138941731	
6	ATHAR RAZIQ HANAN	9.8	L	1550	0145907450	
7	AULIA IZZATUN NISA	10.6	P	1551	3137869413	
8	AZZAHRA FIRDAUS SETYAWAN	12	P	1584	0134290370	
9	AZZAHRA QAILA PUTRI RAMADHANI	9.8	P	1616	0139858957	
10	AZZALIA KAMILA SURYA	10.7	P	1552	3134295841	
11	CAHAYA TRI KUSUMA DEWI	11.6	P	1585	0135550509	
12	DAFFA ARYA GHOSSAN	9.1	L	1554	3149152661	
13	FIKRATUHA NAJIBAH ZAYYANI	11.6	P	1623	0131898297	
14	FITRA KEY ERLANGGA	10	L	1624	0131803966	
15	GAVRILLA AILEN NATANIELA	11.4	P	1588	0133519829	
16	HAMIZAN KHAIRUL IKHWAN	7.5	L	1625	0131574272	
17	KINARA ALYA AZ-ZAHWA	14	P	1561	0134976535	
18	Lashita Sekar Ayu	12.3	P	1590	0142607070	
19	LUTHFI PRANAJA	8.6	L	1592	3134574080	
20	MALIKHA ZAHWA AULIA BASIR	11.4	P	1593	0138014522	
21	MUHAMMAD ADRIAN AZKAREAGAN	9.1	L	1931	3147383781	
22	NOHAN ASTHAYA RISANGHADI	8.3	L	1569	0139427181	
23	RAZIQ AMMAR SATRIYA RONI	8.5	L	1604	0138970609	
24	RAZQA NAUFAL ADNANDI	8.6	L	1637	0135463594	
25	SANDY HAFIDZ EL HAKIM	8.9	L	1607	3136975846	
26	SEKARARUM	11.3	P	1570	0144333568	
27	SYAFA NAFISAH AZAHRA	11.1	P	1640	0135468672	
28	YUAN PUTRI KANAYA	11.2	P	1574	0133240518	
29	ZAIDAN ABBAD NAILLUN NABHAN	10	L	1642	0137654243	
30	AGHNIA SHIDQI AKHSANI	11.7	P	1577	0137825081	

31	ALISHA KHAIRA WILDA	11	P	1580	0149068572	
32	ANNAS ZHAFRAN KHAIRY	10	L	1582	0143276203	
33	AQILA KANAYA LUBNA	10.7	P	1548	0139633968	
34	ASHRAF DEVANKA FABIANDI	8.1	L	1549	0138956967	
35	CARISSA NABILA PUTRI	9.6	P	1586	0133916872	
36	CARISSA ZORA PUTRI AYDIN	9	P	1553	3131858259	
37	DHIYA ALISHA HANANNI	9.3	P	1555	3139029071	
38	FIKHAR ARKANA ATHAHIR	8.6	L	1622	0132800616	
39	FITRIA NURIL FAIZAH	10.5	P	1557	3137957078	
40	JANEETA YUMNA ASMIRA PUTRI	10.2	P	1626	0133550062	
41	KINANTHI MUKTI PRASODJO	11	P	1560	0134360687	
42	LATHIF ARDANA	8.7	L	1562	3135034053	
43	LAVERLY KLITSCHKO DE ANGELIS NUGRAHA	9.8	L	1591	0136039095	
44	LUTFI MALIK ALADIL	8.6	L	1564	3132483801	
45	MUHAMAD SYAUQI HASAN ABDILLAH	9.8	L	1628	0139576214	
46	MUHAMMAD ASNAN DWI SANTOSO	8.7	L	1565	3130472496	
47	MUHAMMAD FA'AL HAKEEM	11.5	L	1595	0136518727	
48	MUHAMMAD RAIYAN AL MUBARAK	11.2	L	1631	3142375581	
49	Muhammad Tsaqib Bahtiar	8.2	L	1597	0146651439	
50	NARAYA KEYFA AYUPRASTYA	14	P	1598	3130066364	
51	NICHOLAS ARIF KHARISMAPUTRA	9	L	1634	0132821742	
52	RASENDRIA PRADIPTA HADI	8.9	L	1636	0138734231	
53	RENATA AYU AZZORA	12	P	1605	0137667648	
54	REZA ADITYA FIRMANSYAH	9.6	L	1606	0136782462	
55	TALITHA CHAIRUNISA	11	P	1571	0135212535	
56	TITANIDA NURIKA NAFISA PUTRI	11.8	P	1572	0139625087	
57	UMMI NURUL AZIZAH	10	P	1573	0141498419	
58	YUMNA ALMAIRA KUSUMA	11	P	1641	0146480005	
59	ZAIDAN HARDIANTA	8.2	L	1610	0142967666	
60	ABHINAYA FIKRI HERMANSYAH	7.9	L	1543	0131959033	
61	ACHMAD ZISHAN NIWADA	9.4	L	1544	0148940739	
62	AJENG KINARA ABIMANYU	12	P	1578	0138970375	
63	ALDA BILQIS HUMAIRAH	9.7	P	1611	0134818820	
64	ALENA ANGGIT CANDRA BUANA	11.6	P	1579	3140457531	

65	ANFILA FEBIZOLA	11.2	P	1581	0141180250	
66	AQEELA ALVA ALXAVIERA	11.5	P	1583	3146990364	
67	ATHAYA MUMTAZA	10.5	P	1839	0134131717	
68	BAGAS ELJA BINTANG PRAMUDHA	8.3	L	1617	0144660359	
69	DZAKA AHYAN WAHYUDI	8.4	L	1620	0138922931	
70	FAIDA DANISHA ANNAILA	11.3	P	1556	0136464072	
71	FAKHRI SHOLAHUDDIN ASKARI	10.3	L	1932	0134096498	
72	HIDHEO ORLANDO AQWALAWA	8.6	L	1558	0148169745	
73	KENZHIE ABIDZAR ASTWA	9	L	1627	0137027269	
74	LAKSITA AJENG HANIFA	11.3	P	1589	0127027715	
75	LINTANG GALUH KINANTHI	10.2	P	1563	0133548605	
76	MUHAMMAD FARREL ARDAN	8.4	L	1596	0137602841	
77	NAFHA FATHIYA ATHIFA	11	P	1632	0135818577	
78	NAFIA HUWAIDA ZAEN	11.3	P	1633	3136199736	
79	NAUFAL AZKA ZAHARAN	9.7	L	1599	0137441075	
80	PRAMESTI ANGEMBANI	12.6	P	1600	0139881004	
81	PUTRA AKMAL AKBAR NUGRAHA	9.6	L	1601	0136675165	
82	RADHIKA AHZA ARDHANI	10	L	1602	0131592380	
83	RIFAI AZKA RIDWANULLAH	9	L	1638	3133432855	
84	RIFDA NADHIRA NURHASHFIA	12	P	1639	3137262204	
85	SEKAR MELATI THOIIFATIIN NAZZARIYAH	10.5	P	1933	3137640718	
86	THIO SETIYO PAMUJI	8.8	L	1608	0137775992	
87	UMAR ABDUL AZIZ	9.5	L	1609	0147593076	
88	ZHAFIRAH AZKA NABILAH	13	P	1575	3134162017	
89	ZIBRAN NOOR UBAY	8.6	L	1576	0147995412	
90	ZIDAN FAHREZA FIRAZ	8.9	L	1643	0124849525	
91	FAKHRI ZHAFRAN AHSANI	-	L	1587	0134535749	Alpha
92	MUHAMMAD DEVAN PRASTANA	-	L	1630	0139590609	Izin
93	RAKHA MAULANA PANGESTU	-	L	1603	0137481328	Sakit
94	BRAMANTHA ISMOYO JATI	-	L	1618	0141916094	Sakit
95	NAUFAL FAQIH RIZQULLAH	-	L	1568	0132971242	Sakit
96	RAFARDHAN ATHALLA PUTRA	-	L	1635	0137122623	Sakit
97	MUHAMMAD ABIDZAR ABQARY	-	L	1629	0139399284	Sakit
98	MUHAMMAD GANENDRA JAVAS ADITYA	-	L	1566	0132601539	Pindah Sekolah

Lampiran 7. Tabel Uji Z

Z	0.00	0.01	0.02	0.03	0.04	0.05	0.06	0.07	0.08	0.09
-1.20	0.11507	0.11314	0.11123	0.10935	0.10749	0.10565	0.10383	0.10204	0.10027	0.09853
-1.10	0.13567	0.13350	0.13136	0.12924	0.12714	0.12507	0.12302	0.12100	0.11900	0.11702
-1.00	0.15866	0.15625	0.15386	0.15151	0.14917	0.14686	0.14457	0.14231	0.14007	0.13786
-0.90	0.18406	0.18141	0.17879	0.17619	0.17361	0.17106	0.16853	0.16602	0.16354	0.16109
-0.80	0.21186	0.20897	0.20611	0.20327	0.20045	0.19766	0.19489	0.19215	0.18943	0.18673
-0.70	0.24196	0.23885	0.23576	0.23270	0.22965	0.22663	0.22363	0.22065	0.21770	0.21476
-0.60	0.27425	0.27093	0.26763	0.26435	0.26109	0.25785	0.25463	0.25143	0.24825	0.24510
-0.50	0.30854	0.30503	0.30153	0.29806	0.29460	0.29116	0.28774	0.28434	0.28096	0.27760
-0.40	0.34458	0.34090	0.33724	0.33360	0.32997	0.32636	0.32276	0.31918	0.31561	0.31207
-0.30	0.38209	0.37828	0.37448	0.37070	0.36693	0.36317	0.35942	0.35569	0.35197	0.34827
-0.20	0.42074	0.41683	0.41294	0.40905	0.40517	0.40129	0.39743	0.39358	0.38974	0.38591
-0.10	0.46017	0.45620	0.45224	0.44828	0.44433	0.44038	0.43644	0.43251	0.42858	0.42465
0.00	0.50000	0.50399	0.50798	0.51197	0.51595	0.51994	0.52392	0.52790	0.53188	0.53586
0.10	0.53983	0.54380	0.54776	0.55172	0.55567	0.55962	0.56356	0.56749	0.57142	0.57535
0.20	0.57926	0.58317	0.58706	0.59095	0.59483	0.59871	0.60257	0.60642	0.61026	0.61409
0.30	0.61791	0.62172	0.62552	0.62930	0.63307	0.63683	0.64058	0.64431	0.64803	0.65173
0.40	0.65542	0.65910	0.66276	0.66640	0.67003	0.67364	0.67724	0.68082	0.68439	0.68793
0.50	0.69146	0.69497	0.69847	0.70194	0.70540	0.70884	0.71226	0.71566	0.71904	0.72240
0.60	0.72575	0.72907	0.73237	0.73565	0.73891	0.74215	0.74537	0.74857	0.75175	0.75490
0.70	0.75804	0.76115	0.76424	0.76730	0.77035	0.77337	0.77637	0.77935	0.78230	0.78524
0.80	0.78814	0.79103	0.79389	0.79673	0.79955	0.80234	0.80511	0.80785	0.81057	0.81327
0.90	0.81594	0.81859	0.82121	0.82381	0.82639	0.82894	0.83147	0.83398	0.83646	0.83891
1.00	0.84134	0.84375	0.84614	0.84849	0.85083	0.85314	0.85543	0.85769	0.85993	0.86214
1.10	0.86433	0.86650	0.86864	0.87076	0.87286	0.87493	0.87698	0.87900	0.88100	0.88298
1.20	0.88493	0.88686	0.88877	0.89065	0.89251	0.89435	0.89617	0.89796	0.89973	0.90147
1.30	0.90320	0.90490	0.90658	0.90824	0.90988	0.91149	0.91309	0.91466	0.91621	0.91774
1.40	0.91924	0.92073	0.92220	0.92364	0.92507	0.92647	0.92785	0.92922	0.93056	0.93189
1.50	0.93319	0.93448	0.93574	0.93699	0.93822	0.93943	0.94062	0.94179	0.94295	0.94408
1.60	0.94520	0.94630	0.94738	0.94845	0.94950	0.95053	0.95154	0.95254	0.95352	0.95449
1.70	0.95543	0.95637	0.95728	0.95818	0.95907	0.95994	0.96080	0.96164	0.96246	0.96327
1.80	0.96407	0.96485	0.96562	0.96638	0.96712	0.96784	0.96856	0.96926	0.96995	0.97062
1.90	0.97128	0.97193	0.97257	0.97320	0.97381	0.97441	0.97500	0.97558	0.97615	0.97670
2.00	0.97725	0.97778	0.97831	0.97882	0.97932	0.97982	0.98030	0.98077	0.98124	0.98169
2.10	0.98214	0.98257	0.98300	0.98341	0.98382	0.98422	0.98461	0.98500	0.98537	0.98574
2.20	0.98610	0.98645	0.98679	0.98713	0.98745	0.98778	0.98809	0.98840	0.98870	0.98899
2.30	0.98928	0.98956	0.98983	0.99010	0.99036	0.99061	0.99086	0.99111	0.99134	0.99158
2.40	0.99180	0.99202	0.99224	0.99245	0.99266	0.99286	0.99305	0.99324	0.99343	0.99361
2.50	0.99379	0.99396	0.99413	0.99430	0.99446	0.99461	0.99477	0.99492	0.99506	0.99520
2.60	0.99534	0.99547	0.99560	0.99573	0.99585	0.99598	0.99609	0.99621	0.99632	0.99643
2.70	0.99653	0.99664	0.99674	0.99683	0.99693	0.99702	0.99711	0.99720	0.99728	0.99736
2.80	0.99744	0.99752	0.99760	0.99767	0.99774	0.99781	0.99788	0.99795	0.99801	0.99807
2.90	0.99813	0.99819	0.99825	0.99831	0.99836	0.99841	0.99846	0.99851	0.99856	0.99861
3.00	0.99865	0.99869	0.99874	0.99878	0.99882	0.99886	0.99889	0.99893	0.99896	0.99900
3.10	0.99903	0.99906	0.99910	0.99913	0.99916	0.99918	0.99921	0.99924	0.99926	0.99929
3.20	0.99931	0.99934	0.99936	0.99938	0.99940	0.99942	0.99944	0.99946	0.99948	0.99950
3.30	0.99952	0.99953	0.99955	0.99957	0.99958	0.99960	0.99961	0.99962	0.99964	0.99965
3.40	0.99966	0.99968	0.99969	0.99970	0.99971	0.99972	0.99973	0.99974	0.99975	0.99976

Lampiran 8. Dokumentasi

