

**TINGKAT KEMAMPUAN LEMPAR TURBO PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI GEDONGKIWO KAPANEWON MANTRIJERON
KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
QORI IKHSAN
NIM. 21604221007

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**TINGKAT KEMAMPUAN LEMPAR TURBO PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI GEDONGKIWO KAPANEWON MANTRIJERON
KOTA YOGYAKARTA**

Qori Ikhsan
NIM. 21604221007

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon mantrijeron Kota Yogyakarta, yang berjumlah 43 peserta didik, terdiri dari 13 peserta didik putra dan 26 peserta didik putri. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kemampuan lempar turbo dari (Hindriani et al., 2018) dengan validitas sebesar 0,98% dan reliabilitasnya sebesar 0,94%. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, menggunakan *MS Excel* dan program *spss for windows 27*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta termasuk dalam kategori Cukup. Kemampuan lempar turbo peserta didik putra dengan kategori “Rendah” 41,2% (7 peserta didik) dan peserta didik putri dengan kategori “Rendah” 34,6% (9 peserta didik). Pada variabel kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V secara keseluruhan hasil kategori “Sangat Tinggi” sebesar 11,6% (5 peserta didik), “Tinggi” sebesar 11,6% (5 peserta didik), “Cukup” sebesar 41,9% (18 peserta didik), “Rendah” sebesar 34,9% (15 peserta didik) dan “Sangat Rendah” sebesar 0% (0 peserta didik).

Kata Kunci: Kemampuan, Lempar Turbo, Peserta Didik Kelas V

**LEVEL OF TURBO THROWING ABILITY OF FIFTH GRADE STUDENTS OF SD
NEGERI GEDONGKIWO, MANTRIJERON DISTRICT, YOGYAKARTA CITY**

Qori Ikhsan
NIM. 21604221007

ABSTRACT

This research aims to assess the turbo throwing ability of fifth-grade students at SD Negeri Gedongkiwo (Gedongkiwo Elementary School) in Mantrijeron District, Yogyakarta City.

This research constituted a form of descriptive quantitative investigation. The employed methodology was a survey utilizing testing and measurement procedures. The research participants were 43 fifth-grade students from SD Negeri Gedongkiwo in Mantrijeron District, Yogyakarta City, comprised 13 male students and 26 female students. The research utilized a turbo throwing ability test from Hindriani et al. (2018), which demonstrated a validity of 98% and a reliability of 94%. The data analysis method employed descriptive quantitative analysis utilizing percentages, implemented through MS Excel and the SPSS for Windows 27 software.

The findings indicate that the turbo throwing ability of fifth grade students at SD Negeri Gedongkiwo in Mantrijeron District, Yogyakarta City, belongs to the moderate category. The turbo throwing capability of male students is as follows: in the "Low" level is at 41.2% (7 students), while that of female students in the same level is at 34.6% (9 students). In the assessment of turbo throwing ability among fifth grade students, the distribution of results is as follows: in the "Very High" level at 11.6% (5 students), in the "High" level at 11.6% (5 students), in the "Medium" level at 41.9% (18 students), in the "Low" level at 34.9% (15 students), and in the "Very Low" level at 0% (0 student).

Keywords: Ability, Turbo Throwing, Fifth Grade Students

Mengetahui
Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP. 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 21 April 2025
Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Heri Yogo Prayadi, M.Or.
NIP. 198005072023211014

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Qori Ikhsan
Nomor Induk Mahasiswa : 21604221007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik
Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon
Mantrijeron Kota Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 03 Maret 2025

Penulis,

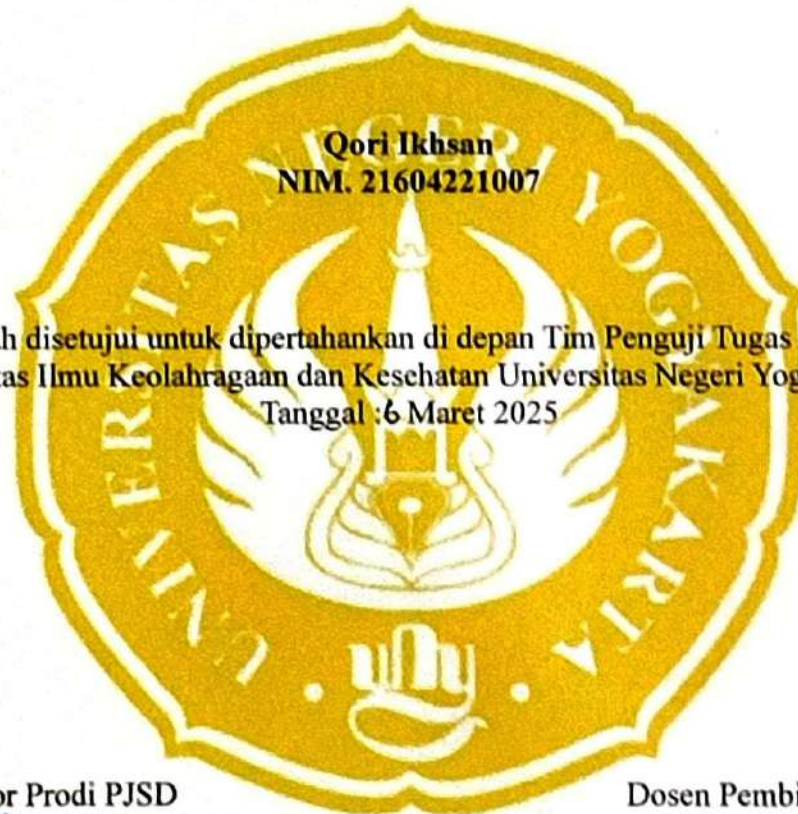


Qori Ikhsan
NIM. 21604221007

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KEMAMPUAN LEMPAR TURBO PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI GEDONGKIWO KAPANEWON MANTRIJERON
KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



**Qori Ikhsan
NIM. 21604221007**

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

Koordinator Prodi PJSD



**Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001**

Dosen Pembimbing Skripsi



**Dr. Heri Yogo Prayadi, M.Or.
NIP. 198005072023211014**

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT KEMAMPUAN LEMPAR TURBO PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI GEDONGKIWO KAPANEWON MANTRIJERON
KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Qori Ikhsan
NIM. 21604221007**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 24 Maret 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Heri Yogo Prayadi, M.Or (Ketua Tim Penguji/ Pembimbing)		21/4-2025
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		21/4-2025
Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes (Penguji Utama)		21/4-2025

Yogyakarta, 22-4-2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Seekor burung yang duduk di atas pohon tidak pernah takut rantingnya patah,
karena kepercayaannya bukan pada cabang dahannya, tetapi pada kemampuannya
untuk terbang”
(Jalaluddin Rumi)

“The Winner Takes It All”
Sang pemenang mengambil semuanya
(ABBA)

“Dengan hati yang berani tidak ada yang tidak mungkin”
(Qori Ikhsan)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan dan dengan segala karunia-nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Perjalanan peneliti tidak dapat dilalui dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan dan rintangan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kepada seseorang yang menjadi panutanku dalam hidup serta dunia olahraga, ayahku sekaligus guru yang telah mengajarkan apa artinya kehidupan, Ayahanda Sudarhadi S.Pd., terima kasih sudah selalu memberikan dukungan dan doa yang tiada henti kepada penulis sehingga penulis bisa menjadi seperti beliau, tidak ada kata lelah di setiap hidup beliau, seluruh pengorbanan di hidupnya menjadikan penulis tidak berhenti berjuang untuk memberikan yang terbaik untuknya. Aku akan menjadi sepertimu ayah, terima kasih ayah.
2. Kepada pintu surgaku, Ibu Suprianti. Beliau telah berperan penting dalam proses ku selama ini, beliau yang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan namun selalu meyakinkan penulis untuk selalu berusaha menyelesaikan apa yang telah dimulai. Tidak pernah berhenti memberikan dukungan, serta doa yang mengiringi langkah qori dalam perjalanan hidupnya, penulis persembahkan gelar Sarjana ini kepada ibunda tercinta dan tersayang, rasa lelah ibu tiada tanding dengan perjalanan hidup penulis. Terima kasih ibu ku tersayang.
3. Kepada saudariku, kakak perempuan penulis, Melinda, S.Pd. Gr., yang selalu penulis repotkan selama masa perkuliahan, kakak yang kuat, tegar, seorang pejuang, tidak pernah mengeluh, maafkan adikmu yang tidak sekuat dirimu. Terima kasih dukungan serta doa yang selalu kau berikan sampai saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, sebagai bagian integral dari proses Pendidikan yang telah ditempuh.

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta” ini merupakan buah karya dari saudara Qori Ikhsan.

Proses penyusunan skripsi ini bukanlah hal yang mudah. Berbagai tantangan dan rintangan saya hadapi, namun berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, alhamdulillah saya dapat melaluinya dengan baik. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya selama menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, atas arahan dan bimbingan selama saya belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
3. Bapak Prof. Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M. Kes., Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, atas dukungan dan motivasinya selama saya menempuh studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.
4. Bapak Dr. Heri Yogo Prayadi, M.Or., dosen pembimbing skripsi saya, atas kesabaran, bimbingan, arahan, dan motivasinya yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, atas ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman yang telah diberikan selama saya kuliah.
6. Ibu Nur Sri Widya Astuti, S.Pd., M.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Gedongkiwo, atas izin dan kesempatan yang diberikan kepada saya untuk melakukan penelitian di SD Negeri Gedongkiwo.
7. Bapak dan Ibu guru Sekolah Dasar Negeri Gedongkiwo, khususnya guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, atas bantuan dan kerjasamanya selama proses penelitian.
8. Peserta didik Sekolah Dasar Negeri Gedongkiwo, khususnya kelas V, atas partisipasi dalam mengikuti proses penelitian.
9. Teman-teman satu Angkatan PJSD A 2021 atas kebersamaan selama ini.
10. Kedua orang tua saya tercinta, atas doa, dukungan, kasih sayang, dan pengorbanan yang tak terhingga selama saya menempuh pendidikan.
11. Kakak saya tersayang, atas dukungan, kepercayaan, serta motivasi hingga saya selesai menulis skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk perbaikan di masa mendatang.

Yogyakarta, 03 Maret 2025

Penulis,



Qori Ikhsan

NIM. 21604221007

DAFTAR ISI

	Halaman
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	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teori.....	15
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	15
2. Hakikat Kemampuan.....	16
3. Hakikat Atletik	20
4. Hakikat <i>Kids' Athletics</i>	22
5. Lempar Turbo.....	25
6. Karakteristik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar	31
B. Kajian Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Pikir	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40

C. Subjek Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	42
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	44
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	60
A. Simpulan	60
B. Implikasi Penelitian.....	60
C. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pembagian Running Event berdasarkan Kelompok Usia	23
Tabel 2. Pembagian Jumping Event berdasarkan Kelompok Usia	24
Tabel 3. Pembagian Throwing event berdasarkan Kelompok Usia	24
Tabel 4. Rincian Subjek dalam Penelitian.....	41
Tabel 5. Norma Penilaian	45
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta	48
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta	48
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putra Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta	50
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putra Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta	50
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putri Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta	52
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putri Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kid's Javelin Throw	26
Gambar 2. Lembing anak (Turbo).....	26
Gambar 3. Meteran.....	27
Gambar 4. Kun (Cone).....	27
Gambar 5. American Style	29
Gambar 6. Finlandia Style.....	29
Gambar 7. Grip “V”	29
Gambar 8. Awalan Lima Langkah Terakhir	30
Gambar 9. Pelepasan dan Pemulihan	30
Gambar 10. Bagan Kerangka Pikir	39
Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta	49
Gambar 12. Diagram Batang Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putra Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta	51
Gambar 13. Diagram Batang Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putri Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta	53
Gambar 14. Penjelasan singkat mengenai tata cara pengambilan data	89
Gambar 15. Melakukan Pemanasan	89
Gambar 16. Tes Kemampuan Lempar Turbo	90
Gambar 17. Evaluasi setelah melakukan tes	90
Gambar 18. Foto Bersama Peserta Didik Kelas V	91
Gambar 19. Alat yang digunakan.....	91

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	70
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	71
Lampiran 3. Surat Izin Observasi	72
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga. 73	
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian di SD Negeri Gedongkiwo	74
Lampiran 6. Surat Keterangan telah melakukan penelitian di SD Negeri Gedongkiwo	75
Lampiran 7. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran	76
Lampiran 8. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran	77
Lampiran 9. Instrumen Penelitian	78
Lampiran 10. Data Peserta Didik Kelas V A SD Negeri Gedongkiwo	79
Lampiran 11. Data Peserta Didik Kelas V B SD Negeri Gedongkiwo	80
Lampiran 12. Data Hasil Penelitian Peserta Didik Putra	81
Lampiran 13. Data Hasil Penelitian Peserta Didik Putri.....	82
Lampiran 14. Deskriptif Statistik Hasil Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V ...	84
Lampiran 15. Deskriptif Statistik Hasil Lempar Turbo Peserta Didik Putra	86
Lampiran 16. Deskriptif Statistik Hasil Lempar Turbo Peserta Didik Putri	87
Lampiran 17. Distribusi Frekuensi kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo	88
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang menggunakan banyak aktivitas jasmani, permainan, atau olahraga yang dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan memiliki peran yang relatif besar terhadap perkembangan perilaku siswa yang mencakup aspek psikomotorik, kognitif, dan emosional yang tidak kalah pentingnya. Tujuan utama dalam tiga domain yaitu keterampilan, pengetahuan dan sikap yang dapat dicapai melalui kegiatan olahraga di sekolah yaitu pembelajaran gerak dan aktivitas fisik yang dimaksudkan untuk pengembangan minat dan bakat siswa agar berprestasi di bidang olahraga (Masgumelar & Mustafa, 2021, p. 138).

Sebagai salah satu bentuk aktivitas jasmani, Gerak bertujuan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan seimbang melalui pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran dan penghayatan nilai-nilai (mental, emosional, dan sosial). Untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan peserta didik melalui aktivitas jasmani atau gerak tubuh, supaya menjadi manusia yang sehat, cerdas dan terampil dalam bergerak serta berbudi pekerti luhur sehingga menjadi pengaruh baik dalam kualitas hidup di masa mendatang (Mustafa, 2022, p. 446).

Ruang lingkup Pendidikan Jasmani di sekolah dasar khususnya, bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotorik pada peserta didik sekolah dasar seperti pembentukan tubuh, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir dan

pembentukan kepribadian (Sudarsinah, 2021, p. 6). Selain itu, pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Dengan cara berolahraga dan melakukan aktivitas fisik dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan individu secara keseluruhan dan adanya proses pembelajaran yang disiplin serta bervariasi mampu membentuk karakter dan kepribadian yang seimbang (Sari *et al.*, 2024, p. 480).

Untuk menciptakan suasana pembelajaran yang baik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berhubungan erat dengan segala kondisi yang ada dalam diri individu sedangkan Faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar individu yang dapat berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Selain kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi suasana pembelajaran, guru dan orang tua memiliki peran penting dalam memberikan motivasi untuk mencapai prestasi belajar dengan memiliki pemahaman dan penguasaan materi yang baik. Serta dengan menggunakan fasilitas yang ada dan mampu meningkatkan prestasi belajar dengan hambatan dan karakteristik peserta didik yang beragam (Simamora *et al.*, 2020, pp. 284-287).

Pada tingkatan Sekolah dasar sendiri, karakteristik peserta didik dibagi menjadi dua tingkatan kelas yaitu, kelas rendah dan kelas tinggi. Kelas satu, dua dan tiga termasuk kelas rendah. Kelas empat, lima dan enam termasuk kelas tinggi. Periode singkat dengan rentang usia 7 sampai dengan 12 tahun ialah usia peserta didik sekolah dasar di Indonesia, yang artinya peserta didik

pada kelas rendah kurang lebih berusia 7 sampai 9 tahun. Pada usia inilah merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan anak untuk mencapai potensi maksimalnya (Sinta et al., 2022, p. 3196).

Sesuai dengan kecenderungan kemampuan peserta didik biasanya memiliki karakteristik yang dapat dinilai saat mereka belajar peserta didik mampu berpikir logis dengan keterbatasan pada objek-objek yang ada di lingkungan sekitar. Dikarenakan karakteristik peserta didik adalah salah satu bagian penting yang harus dipahami oleh peserta didik. Karakteristik menjadi acuan dalam membuat strategi mengajar, yang didalamnya terdiri atas metode dan teknik serta tata cara yang memastikan bahwa peserta didik dapat mencapai tujuan. Sifat – sifat tertentu yang dimiliki peserta didik disebut karakteristik peserta didik, dan tingkat keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh sifat-sifat tersebut (Septianti & Afiani, 2020, p. 11).

Peserta didik tentunya memiliki perbedaan satu sama lain dan sebagai pendidik harus bisa memahami atau mengetahui setiap perbedaan dari segi karakteristik masing-masing peserta didik. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari beberapa aspek salah satunya yaitu kecakapan motorik berupa kemampuan untuk mengatur kerja sistem motorik yang menghasilkan reaksi dalam bentuk gerakan berdasarkan rangsangan dan respon yang ada (Rodiyana & Puspitasari, 2021, p. 796). Perkembangan motorik halus dan kasar merupakan bagian dari perkembangan motorik. Karakteristik pengembangan motorik halus lebih ditekankan pada gerak-gerak dasar yang dimiliki sejak bawaan dari lahir

seperti, melipat, memotong dan meronce yang melibatkan penggunaan otot kecil dan koordinasi mata dan tangan. Sedangkan aktivitas yang menggunakan gerak motorik kasar ialah berlari, berjalan dan melompat, melibatkan otot besar dan membutuhkan banyak energi (Ariani *et al.*, 2022, p. 50).

Bakhtiar (2015, p. 8) Gerak dasar dikenal juga sebagai motorik dasar dan secara umum gerak dasar pada manusia terdiri atas tiga macam gerak, yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif. Selain gerak lokomotor dan non lokomotor, gerak manipulatif termasuk dalam gerak dasar fundamental yang harus dikuasai setiap orang. Gerak manipulatif merupakan gerak dasar dengan bantuan objek sebagai alat atau media. Gerakan – gerakan tersebut berkaitan dengan benda yang harus dimanipulasikan kemudian membentuk suatu keterampilan sehingga membutuhkan tingkat koordinasi antara mata dan tangan dengan baik. Sehingga dapat dikatakan gerak manipulatif adalah keterampilan gerak dengan mengontrol sebuah benda yang terdiri dari aktivitas gerak seperti memukul, melempar, menendang dan menangkap (Martinus, M, & Kesumawati, 2020, p. 119).

Keterampilan gerak manipulatif sangat penting dalam pembelajaran olahraga, terutama pada olahraga yang membutuhkan gerak lebih terampil seperti penguasaan teknik dan koordinasi tinggi dari tubuh, seperti sepak bola, bola voli, bola basket dan khususnya nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan ini sangat penting dalam pendidikan jasmani. Keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar mencakup gerak lokomotor, non

lokomotor, dan manipulatif. Diperlukan perlakuan khusus dalam pembelajaran gerak di sekolah untuk meningkatkan keterampilan motorik peserta didik (Nuryadi *et al.*, 2024, p. 3).

Hasil kajian tersebut menegaskan bahwa integrasi dari latihan gerak manipulatif dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterampilan motorik peserta didik, yang sangat penting untuk perkembangan fisik dan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu sebagai pendidik disarankan untuk mengimplementasikan metode pembelajaran yang menekankan pengembangan keterampilan gerak manipulatif guna mencapai hasil yang optimal, baik dalam konteks kegiatan olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya mampu membentuk pribadi yang lebih percaya diri, tangkas, dan memiliki keterampilan motorik yang baik dalam berbagai cabang olahraga.

Dalam kurikulum Pendidikan, jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di tingkat sekolah dasar, berbagai cabang olahraga diintegrasikan ke dalam beberapa materi pembelajaran. Pelaksanaan kurikulum pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan tidak hanya mengadopsi gerakan olahraga untuk pembelajaran namun sebagai fasilitas peserta didik untuk mengembangkan kompetensi pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui aktivitas fisik (Mustafa, 2020, p. 447). Pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan, kesehatan di sekolah dasar terdiri dari berbagai materi pembelajaran, salah satu materinya adalah Atletik.

Atletik yang merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga dimana gerakan-gerakan dengan elemen dasar keterampilan fisik secara garis besar dikategorikan menjadi lari, lompat dan lempar, atau lebih dikenal dengan istilah “*mother of sport*” yang artinya ibu dari sebagian besar cabang olahraga yang merujuk pada asal atau dasar dari banyak cabang olahraga modern (Tika Musiandi, 2020, p. 31). Olahraga mendasar dari semua cabang olahraga yang merupakan bagian dari hidup dan kehidupan manusia, sekarang lebih dikenal sebagai olahraga rekreasi sampai dengan olahraga prestasi itulah cabang olahraga atletik (Akhir & Wulandari, 2021, pp. 68-69).

Peran penting atletik dalam pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik peserta didik. Namun, memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan dasar yang dapat diterapkan di berbagai cabang olahraga lainnya dan materi atletik disusun dengan menyesuaikan tahap perkembangan motorik peserta didik di tingkat sekolah dasar. Aktivitas atletik seperti lari, lompat dan lempar bukan hanya sebagai pendidikan bagi peserta didik, tetapi merupakan cabang olahraga yang berkembang menjadi olahraga kompetitif (Prayuda, 2022, p. 5). Yang menjadi faktor penting dalam pembelajaran atletik di tingkat sekolah dasar ialah unsur kegembiraan pada peserta didik yang ditimbulkan dari pembelajaran atletik dengan metode yang menyenangkan dan bervariasi mampu mencapai tujuan kurikulum pendidikan jasmani melalui materi atletik (Hidayat *et al.*, 2020, p. 93).

Pengenalan olahraga pada anak usia dini dimulai dari lingkungan keluarga dan di sekolah dasar. Anak-anak sudah mulai diajarkan beragam variasi gerak untuk penyesuaian terhadap aktivitas sehari-hari dengan mudah. Pada tingkatan sekolah dasar olahraga yang diberikan kepada peserta didik dimulai dari latihan gerak dasar atletik dan gerak dasar multilateral, materi atletik yang ringan seperti melempar, menangkap, melompat dan berlari. Dengan memperhatikan gerakan-gerakan yang tingkat kesulitannya disesuaikan dalam tahap perkembangan peserta didik melalui *kids' athletics* (Nopiyanto & Arwin, 2023, p. 208).

Peserta didik pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini menjadi prioritas pembinaan. Berbeda dengan materi olahraga yang memiliki unsur permainan dalam aktivitas geraknya, peserta didik dirasa kurang antusias dan minat yang terlalu rendah pada materi atletik. Keterampilan gerak dasar yang baik dan benar sesuai dengan usianya bisa memberikan dampak positif bagi perkembangan anak (Rosyid, 2022, p. 915). Oleh sebab itu, penyajian materi atletik oleh pendidik melalui *kids' athletics* menjadi alternatif pendekatan pembelajaran yang diharapkan mampu meningkatkan daya tarik dan minat belajar peserta didik.

IAAF (*International association of athletics federation*) sendiri memiliki program latihan khusus bagi anak usia dini yang disebut dengan *kids' athletics*, diperkenalkan secara internasional oleh IAAF pada tahun 2005 dengan peraturan, pedoman dan teknik dalam mengajarkan *kids' athletics* yang kemudian diterapkan pihak sekolah dasar dalam menyampaikan materi atletik

kepada peserta didik melalui pendidikan dan pelatihan (Sobarna & Hambali, 2020, p. 74). *Kids' athletics* adalah upaya mengembangkan gerak dasar secara terpadu melalui pendekatan yang menyenangkan untuk mendorong peserta didik agar lebih aktif bergerak. Adapun kompetisi atletik yang ditujukan bagi peserta didik ini masih merupakan model untuk kategori profesional. Oleh karena itu, diperlukan standarisasi yang berorientasi pada spesialisasi untuk memenuhi kebutuhan peserta didik dalam mendukung perkembangan secara seimbang (Nurulfa *et al.*, 2021, p. 304).

Guru olahraga harus menguasai materi *kids' athletics* karena dilombakan pada event yang sudah terlaksana secara berkala dari berbagai tingkatan mulai antar kecamatan, kabupaten, regional, provinsi sampai tingkat nasional. Pada dasarnya cabang olahraga atletik juga memiliki tahapan latihan yang telah disesuaikan dengan tahapan usia yang terbagi menjadi. *Kids' athletics, multi events, event group development, specialization, performance*. Dari kelima tahapan tersebut memiliki karakteristik, sarana dan perlakuan yang disesuaikan dengan atlet atau peserta didik. Dengan harapan bisa melakukannya karena di setiap tahapan itu sangat penting dan berhubungan dengan tahapan berikutnya sehingga mencapai prestasi maksimal atau *peak performance* (IAAF, 2006). Hal demikian pula yang menjadikan atletik memiliki banyak cara berlatih dan mengembangkan diri meskipun tetap dalam gerakan utama yaitu lari, lompat dan lempar.

Salah satu nomor lempar atau *event throwing* yang terdapat pada *kids' athletics* ialah Lempar Turbo (*Kids' Javelin Throw*). Lempar turbo merupakan

kegiatan melempar turbo atau media lain dengan menggunakan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu, Lumintuarso (2008, p. 40). Untuk memperoleh lemparan yang jauh diperlukan kekuatan dan kecepatan gerak serta sudut pada saat turbo meninggalkan tangan. Lempar turbo merupakan modifikasi dari lempar lembing yang disesuaikan untuk usia dini dengan tujuan mengajarkan teknik dasar melempar secara aman dan efektif. Lembing dinilai terlalu besar dan berbahaya untuk usia dini sehingga diganti menggunakan turbo. Keterampilan gerak manipulatif menjadi komponen penting dalam penguasaan teknik lempar turbo. Penguasaan keterampilan tersebut tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik peserta didik namun juga membangun kepercayaan diri dan minat mereka terhadap olahraga atletik.

Kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan teknik yang benar harus dimiliki atlet yang berpartisipasi dalam cabang olahraga ini dengan tujuan mencapai hasil yang maksimal. Selain itu, lempar turbo juga mampu meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh (Narbito, 2021, p. 86). Dengan kata lain kekuatan otot lengan merupakan kekuatan yang dihasilkan oleh satu atau sekelompok otot lengan yang berkontraksi secara maksimal. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina fisik, perkembangan watak, keterampilan gerak, kepribadian yang harmonis dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar (Sukmadini et al., 2023, p. 70).

Kemampuan gerak dasar merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik peserta didik sekolah dasar. Sebagai bagian dari

pendidikan jasmani, aktivitas lempar turbo memiliki nilai penting dalam melatih koordinasi dan kekuatan fisik, tetapi juga membantu peserta didik dalam mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan motorik. Meski demikian pelaksanaan pembelajaran lempar turbo pada peserta didik kelas V belum mencapai hasil yang memuaskan karena berbagai faktor yang berhubungan dengan metode pembelajaran, fasilitas, motivasi, hingga kemampuan fisik dasar peserta didik.

Beberapa penelitian menunjukkan pentingnya pengembangan keterampilan gerak manipulatif melalui berbagai metode pembelajaran. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunawan *et al* (2022), menekankan pentingnya modifikasi alat bantu belajar yang kreatif untuk membantu peserta didik memahami teknik lebih baik, penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar peserta didik, dengan melibatkan peserta didik melalui media pembelajaran yang menarik tidak hanya meningkatkan motivasi belajar peserta didik tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan.

Temuan ilmiah yang dilakukan oleh (Eriati & Lubis, 2021), juga menemukan bahwa permainan sasaran dapat meningkatkan ketepatan lemparan siswa dalam lempar turbo. Dengan menggabungkan unsur bermain dengan pembelajaran, menunjukkan bahwa proses belajar yang dilakukan peserta didik dengan variasi pembelajaran berbasis permainan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Artinya pendekatan bermain mempengaruhi motivasi dan hasil belajar peserta didik.

Hal yang paling penting dalam melakukan lempar turbo adalah memahami dan menguasai teknik dasar lempar turbo. Merujuk pada penelitian yang dilakukan Suwardi *et al* (2024), masih banyak siswa yang belum memahami teknik dasar lempar turbo yang benar, sehingga performa lemparan tidak maksimal. Masalah ini muncul karena keterbatasan bimbingan yang efektif selama pembelajaran olahraga di kelas. Faktor keterbatasan sarana dan prasarana menjadi penghambat proses pembelajaran.

Dari hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kemampuan lempar turbo peserta didik sekolah dasar dipengaruhi oleh kurangnya inovasi dalam metode dan media pembelajaran. Hal tersebut selaras dengan observasi tingkat awal yang dilakukan secara langsung di SD Negeri Gedongkiwo selama Praktik Kependidikan (PK) dan wawancara dengan Guru PJOK yang mengungkapkan bahwa beberapa peserta didik masih belum mencapai hasil belajar yang sesuai dan kemampuan yang rendah atau belum maksimal. Selain itu, variasi metode pembelajaran yang digunakan serta keterbatasan sarana dan prasarana juga mempengaruhi hasil belajar lempar turbo.

Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah peserta didik kelas V diperlukan kajian yang lebih spesifik untuk mengidentifikasi Tingkat Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantriweron Kota Yogyakarta.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka peneliti akan mengkaji dan meneliti kemampuan gerak dasar lempar turbo dalam *kids' athletics* dan

penguasaan terhadap teknik dasar lempar turbo. Peneliti mencari fakta yang ada di lapangan untuk dapat diambil kesimpulan pada penelitian yang berjudul “Tingkat Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat ditarik Kesimpulan untuk menentukan identifikasi masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam mengajar materi *kids' athletics*, khususnya dalam mengajar lempar turbo.
2. Kegiatan pembelajaran yang terbatas dan kurang bervariasi.
3. Keterbatasan sarana dan prasarana, hingga fasilitas dan alat yang memadai untuk Latihan lempar turbo yang dapat menjadi kendala dalam meningkatkan kemampuan peserta didik.
4. Belum diketahui Tingkat Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Supaya permasalahan lebih spesifik dan fokus, tidak terlalu luas. Maka dalam penelitian perlu diberikan pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Sesuai latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian yaitu “Seberapa Tingkat Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui Seberapa Tingkat Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

- a. Bisa digunakan sebagai gambaran dan informasi terkait Tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta.
- b. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Memberikan informasi bagi guru PJOK di SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron mengenai Tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik, sehingga dapat merancang pembelajaran yang sesuai.

b. Bagi Peserta Didik

Memberikan pengalaman baru dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lempar dan mampu meningkatkan prestasi peserta didik.

c. Bagi Sekolah

Memberikan gambaran umum tentang kondisi kemampuan olahraga peserta didik di sekolah dasar yang bisa digunakan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan dalam menyikapi masalah tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan sebagian dari proses pendidikan yang dilakukan individu ataupun kelompok secara sadar dan dan tersusun melalui kegiatan jasmani dengan tujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran, keterampilan serta kemampuan jasmani dengan kecerdasan yang disertai perkembangan dan pertumbuhan. Dalam praktiknya, pendidikan jasmani merupakan bidang studi yang mencakup aspek gerak manusia secara luas dan mendalam. Pengembangan dan peningkatan keterampilan gerak seseorang berhubungan erat dengan pendidikan lainnya terutama dalam hal perkembangan fisik, kognitif, dan sosial (Sulaksono & Wibowo, 2021, p. 84).

Pendidikan jasmani bukan sekedar kegiatan tambahan di sekolah, namun menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter dan kebugaran jasmani melalui pengenalan dan penerapan sikap positif dengan mengembangkan kemampuan gerak dasar, serta meningkatkan aspek mental, sosial, dan emosional. Sebagai pendidik merancang pembelajaran yang efektif dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengenal, mengetahui dan mempelajari berbagai kegiatan olahraga yang dapat memunculkan potensi peserta didik. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengoptimalkan potensi peserta didik dalam mencapai prestasi serta

membentuk tubuh yang sehat melalui keikutsertaan dibidang olahraga (Nugraha *et al.*, 2023, p. 998).

Peran penting pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam pemahaman mengenai tujuan, konsep dan pengertian pendidikan jasmani. Sebagai kegiatan pembelajaran guna mengembangkan pengetahuan peserta didik melalui aktivitas fisik. Pandangan positif dari peserta didik terhadap pendidikan jasmani menjadikan kegiatan belajar mengajar menjadi lebih menarik dan membuat peserta didik aktif dalam mengembangkan potensi dirinya menjadi lebih baik, dari aspek kognitif, afektif, serta psikomotorik (Cahyono & Mu'arifin, 2022, p. 606).

Berdasarkan paparan diatas pendidikan jasmani bukan sekedar aktivitas fisik, melainkan bagian integral dari proses pendidikan yang berkontribusi terhadap perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk karakter, meningkatkan keterampilan gerak, serta mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui pembelajaran yang efektif dengan memberikan pengalaman positif dalam berbagai aktivitas olahraga.

2. Hakikat Kemampuan

Kemampuan dasar secara umum ada pada setiap individu yaitu berupa kemampuan gerak yang besar perannya untuk melakukan aktivitas sehari hari. Untuk meningkatkan aktivitas yang memiliki karakteristik atau

gerakan yang kompleks, maka kemampuan gerak harus ditingkatkan. Kemampuan ialah kondisi fisik seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau aktivitas fisik seperti berolahraga yang meliputi, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kelentukan. Kemampuan dapat berupa bawaan dari lahir (bakat) dan bisa didapatkan melalui latihan dan pengalaman (Hardiansyah *et al.*, 2022, p. 60).

Kondisi fisik atau kemampuan yang dimiliki individu memiliki peran yang berpengaruh dalam meningkatkan hasil atau capaian prestasi, khususnya pada bidang yang mengutamakan aktivitas fisik atau olahraga. Kemampuan fisik yang baik menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan potensi untuk mencapai hasil dan prestasi maksimal. Karena tubuh yang bugar dan terlatih mampu meningkatkan performa yang optimal dalam berbagai aktivitas (Saputra & Aziz, 2020, p. 34).

Melalui keterlibatan individu dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Kemampuan yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani meliputi gerak dasar, kebugaran jasmani, dan kemampuan berpikir kritis. Kemampuan secara menyeluruh tidak hanya fokus pada satu aspek saja, namun memiliki peran penting dalam pengembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Dimensi kognitif berupa kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan membuat keputusan. Kemudian dimensi afektif yang meliputi sikap, emosi, nilai, dan motivasi individu dalam merespons situasi atau pembelajaran. Sedangkan dimensi psikomotor mencakup

keterampilan gerak, koordinasi, dan kebugaran jasmani (Pardini & Maftu, 2020, p. 4).

Peserta didik dapat mengembangkan kompetensi dalam memecahkan masalah, membuat keputusan yang bijak, dan mampu berpikir secara logis. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Maku *et al* (2023, p. 47), menyatakan bahwa kemampuan kognitif berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar peserta didik sehingga kemampuan kognitif yang dimiliki peserta didik menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran. Kemampuan yang telah dicapai oleh seseorang merupakan hasil dari proses belajar mengajar yang mengakibatkan perubahan dalam kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik (Magdalena *et al.*, 2021, p. 61).

Selain kemampuan fisik memiliki peran penting dalam pendidikan jasmani dan dengan adanya kemampuan motorik seperti koordinasi, keseimbangan, dan reaksi yang harus dimiliki peserta didik. Kemampuan motorik mengarah pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan anggota tubuh yang terkoordinasi dan terkendali (Waskita, Surya & Febriana, 2022, pp. 56-57). Kaitannya dengan gerak dasar (*fundamental motor skill*) seperti berlari, melompat, dan menangkap menjadi dasar yang harus dikuasai pada masa individu aktif bergerak di tingkatan sekolah dasar. Perkembangan motorik dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, latihan, dan fasilitas sarana dan prasarana yang secara tidak

langsung dapat menunjang prestasi belajar dan mempengaruhi kemampuan peserta didik (Yugis & Wiguno, 2024, p. 284).

Peningkatan kemampuan pada setiap cabang olahraga didasarkan pada latihan gerak yang dikembangkan dalam penguasaan kemampuan dasar. Kemampuan dasar tersebut meliputi, (1) Kemampuan Lokomotor, (2) Kemampuan Non Lokomotor, dan (3) Kemampuan Manipulatif (Kurniawan *et al.*, 2022, p. 99). Dari ketiga kemampuan dasar diatas diuraikan sebagai berikut:

a. Kemampuan Lokomotor

Kemampuan Lokomotor adalah kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain, dengan menggerakkan anggota tubuh dalam keadaan titik berat badan diubah atau perubahan lokasi gerakan dengan unsur gerak jalan, lari, dan lompat (Maryanti & Gustiawati, 2023, p. 63).

b. Kemampuan Non Lokomotor

Kemampuan non lokomotor ialah kemampuan individu untuk melakukan gerakan tanpa melibatkan sendi dan otot dengan keadaan tetap pada bidang tumpu dan keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh tetap berada di tempat (Anwar *et al.*, 2020, p. 60)

c. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan atau memanfaatkan objek tertentu dengan menggunakan anggota tubuh, seperti tangan atau kaki untuk

memanipulasi alat atau benda guna menghasilkan aktivitas gerak seperti menendang, melempar, menangkap, dan menggiring bola (Chen *et al.*, 2021, p. 1).

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan merupakan kompetensi yang ditunjukkan seseorang dalam menjalankan suatu aktivitas guna mencapai tujuan tertentu, yang diperoleh melalui proses pembelajaran atau pelatihan yang memerlukan konsistensi serta penerapan program latihan yang tepat untuk mendapatkan hasil yang optimal.

3. Hakikat Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “Athlon” yang memiliki arti bertanding atau berlomba. Kemudian dalam bahasa Inggris disebut dengan *Athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sedangkan istilah atletik di Amerika Serikat dikenal dengan nama *track and field* yang bermakna olahraga pertandingan. Atletik merupakan aktivitas jasmani bersifat kompetisi yang dipertandingkan, berdasarkan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar (Dwitama & Wibowo, 2022, p. 47).

Atletik mulai berkembang sejak Olimpiade modern perdana yang diadakan di Athena pada tahun 1896, sehingga terbentuklah Federasi Atletik Amatir Internasional. Mulai berkembang di Indonesia melalui *Nederlands indische Atletiek Unie* (NIAU) atau perserikatan Atletik Hindia Belanda pada tahun 1917, dengan tujuan untuk mengembangkan

dan mengelola olahraga atletik di Hindia Belanda pada saat itu. Seiring berjalannya waktu dan perkembangan pesat atletik di Indonesia, dibentuklah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI), sebagai organisasi nasional yang khusus menaungi dan mengatur serta bertanggung jawab di bidang atletik (Anggradwisaputra, 2022, p. 59).

Atletik ialah salah satu cabang olahraga tertua di dunia sejak zaman Yunani kuno hingga saat ini. Gerakan dalam atletik merupakan adaptasi dari gerakan dasar manusia dalam kehidupan sehari – hari, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Seiring perkembangan peradaban dan peningkatan kemampuan manusia, gerakan – gerakan tersebut kemudian berkembang menjadi aktivitas olahraga yang diperlombakan serta dijadikan sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, atletik sering disebut sebagai ibu dari berbagai cabang olahraga, karena menjadi dasar bagi berbagai dasar gerak olahraga lainnya (Rozy *et al.*, 2022, p. 2).

Peran atletik dalam dunia pendidikan sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan serta koordinasi. Selain sebagai media pembelajaran, atletik juga menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan baik di tingkat sekolah maupun kompetisi profesional. Melalui aktivitas atletik, peserta didik belajar bekerja sama, menghadapi tantangan, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam berkompetisi secara sehat.

yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (Syauki, 2021, p. 2).

Berdasarkan penjelasan diatas, atletik merupakan olahraga dasar yang meliputi lari, lompat, dan lempar. Kemudian ditetapkan menjadi mata pelajaran wajib di jenjang sekolah sebagai pembelajaran maupun olahraga kompetitif yang menjadi bagian dari pendidikan jasmani. Melalui pembelajaran atletik di sekolah dasar yang dilakukan secara sistematis dengan memenuhi fasilitas pada setiap nomor atletik, disertai dengan media pembelajaran yang menarik mampu meningkatkan kemampuan dan hasil belajar yang baik bagi peserta didik.

4. Hakikat *Kids' Athletics*

Kids'athletics merupakan bagian dari cabang olahraga atletik sebagai media pengenalan gerak-gerak dasar atletik kepada peserta didik. Melalui permainan yang mampu merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, serta menjaga kesehatan peserta didik. Model pembelajaran yang inovatif memungkinkan peserta didik melakukan aktivitas gerak dasar seperti berlari, melompat, dan melempar yang dapat dilakukan dan dilatih dalam bentuk permainan. Alat yang digunakan dalam pembelajaran *kids'athletics* pun disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik (IAAF, 2006, p. 7).

Strategi yang digunakan untuk latihan bisa secara individu atau berkelompok dalam bentuk perlombaan supaya melatih peserta didik untuk berkompetisi dalam permainan yang menyenangkan. Sistem

perlombaan menggunakan peraturan perlombaan yang digunakan oleh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI), yang telah disesuaikan dan diadopsi dari buku panduan IAAF *kids' athletics: A Partical Guide* tahun 2006. Permainan *kids' Athletics* memiliki unsur tantangan, dimana persaingan antar lawan atau teman pada saat bermain (Sudarsono *et al.*, 2024, p. 392).

Event kids' athletics merupakan kegiatan perlombaan anak usia dini pada tahapan latihan multilateral. *Event-event* dalam *kids' athletics* dibagi menjadi empat grup yang terdiri dari grup *event* lari, grup *event* lompat, grup *event* lempar. Setiap grup memiliki beberapa cabang olahraga yang berbeda. Terdapat empat nomor perlombaan yang biasa dipertandingkan yaitu, *kanga's escape*, lompat katak, lempar turbo, dan *formula one*. *Kids' athletics* dikelompokkan menjadi tiga kelompok usia, berikut tabel pembagian *event* sesuai usia peserta didik :

Tabel 1. Pembagian *Running Event* berdasarkan Kelompok Usia

<i>Sprinting/ Running Events</i>	<i>Age Group (Years)</i>		
	7-8	9-10	11-12
<i>Sprint/ Hurdles Shuttle Relay</i>	X	X	
<i>Bends Formula: Sprint/ Hurdles Running</i>			X
<i>Bends Formula: Sprint Relay</i>			X
<i>Sprint/ Slalom</i>		X	X
<i>Hurdles</i>			X
<i>Formula One (Sprint-, Hurdles – and Slalom Running)</i>	X	X	
<i>8' Endurance Race</i>	X	X	
<i>Progressive Endurance Race</i>		X	X
<i>1000m Endurance Race</i>			X

Sumber: IAAF (2006, p. 10)

Tabel 2. Pembagian *Jumping Event* berdasarkan Kelompok Usia

<i>Jumping Events</i>	<i>Age Group (Years)</i>		
	7-8	9-10	11-12
<i>Pole Long Jumping</i>		X	X
<i>Pole Long Jumping over a sand pit</i>			X
<i>Rope Skipping</i>	X		
<i>Short Run-up Triple Jumping</i>			X
<i>Forward Squat Jumping</i>	X	X	
<i>Cross Hopping</i>	X	X	X
<i>Short Run-up Long Jumping</i>			X
<i>Ladder Running</i>	X	X	
<i>Triple Jumping within a limited area</i>	X	X	X
<i>Exacting Long Jumping</i>		X	X

Sumber: IAAF (2006, p. 10)

Tabel 3. Pembagian *Throwing event* berdasarkan Kelompok Usia

<i>Throwing Events</i>	<i>Age Group (Years)</i>		
	7-8	9-10	11-12
<i>Target Throwing</i>	X	X	
<i>Teens Javelin Throwing</i>			X
<i>Kids Javelin Throwing</i>	X	X	X
<i>Knee Throwing</i>	X	X	X
<i>Teens Discus Throwing</i>			X
<i>Overhead Backward Throwing</i>			X
<i>Rotational Throwing</i>		X	X

Sumber: IAAF (2006, p. 10)

Dalam praktiknya *kids' athletics* memberikan latihan dengan kegiatan yang baru, kemudian dikemas melalui permainan dengan gerakan – gerakan yang beragam serta penguasaan dan kekompakan satu tim pada setiap pos yang disediakan dalam arena lomba. *Event* ini memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk ikut serta dalam satu waktu untuk

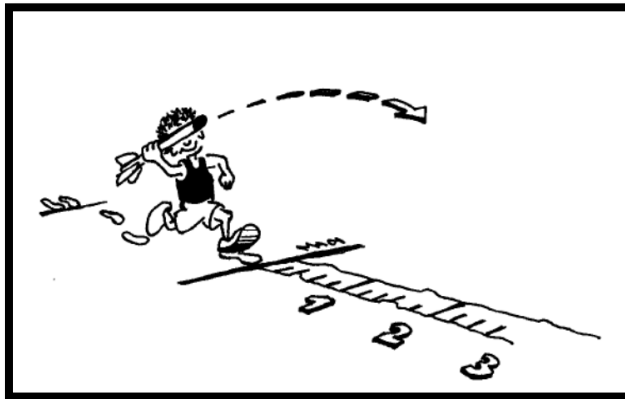
melakukan gerak dasar pada *kids' athletics* yaitu, lari, lari daya tahan, lompat, dan lempar dalam suatu permainan (Afrizal & Sulistia, 2022, p. 4).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *kids' athletics* merupakan cabang olahraga modifikasi atletik yang sarana dan prasarana nya sudah disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik sekolah dasar, dengan manfaat meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan peserta didik dengan kegiatan yang menarik dan menyenangkan saat dilaksanakan.

5. Lempar Turbo

Lempar turbo atau *Kids Javelin Throw* merupakan salah satu *event throw* yang dilaksanakan dalam cabang *kids' athletics*. Lempar turbo juga menjadi bagian dari pembelajaran atletik di sekolah dasar. Materi yang diadaptasi dari cabang olahraga atletik, yaitu nomor lempar lembing. Lembing yang dinilai terlalu besar dan membahayakan peserta didik sekolah dasar, maka sarana dan prasarananya disesuaikan pada peserta didik dan alatnya menggunakan lembing modifikasi yaitu turbo. Sama dengan nomor lempar pada umumnya lempar turbo ialah gerakan melempar menggunakan satu lengan untuk mencapai jarak lempar sejauh mungkin (Eriati & Lubis, 2021, p. 102).

Gambar 1. *Kid's Javelin Throw*



Sumber: IAAF (2006, p. 29)

a. Alat yang digunakan

1) Lembing anak atau turbo

Lembing anak atau turbo terbuat dari pipa paralon dengan panjang 45 centimeter dan diameter 3 centimeter. Berat turbo kurang lebih 200 gram. Ujung pipa dan bagian *grip* atau pegangan dilapisi karet dan pada bagian belakang diberi *fin* atau sayap sebanyak empat buah yang terbuat dari plastik.

Gambar 2. Lembing anak (Turbo)



Sumber: Kids Athletics (<https://atletikkid.com>)

2) Meteran/ pita ukur

Meteran yang digunakan untuk mengukur merupakan meteran *fiberglass* yang telah dikalibrasi dan sesuai dengan

spesifikasi rancangan awalnya sehingga akurat dan konsisten. Fungsi meteran adalah untuk mengukur hasil lemparan yang telah dilakukan.

Gambar 3. Meteran



Sumber: Kids Athletics (<https://atletikkid.com>)

3) Kun/ *cone*

Kun atau *cone* yang berbentuk kerucut digunakan untuk batas lemparan dan sebagai tanda jarak lemparan yang telah dilakukan.

Gambar 4. Kun (*Cone*)



Sumber: Kids Athletics (<https://atletikkid.com>)

b. Prosedur Pelaksanaan

Kids' javelin throw atau lempar turbo dimulai dengan awalan sejauh 5 meter. Setelah berlari dengan mengambil awalan, kemudian melempar turbo sejauh – jauhnya ke area lemparan tanpa melewati garis batas yang telah ditentukan.

c. Teknik Dasar Lempar Turbo

Lempar turbo sama dengan lempar lembing yang membutuhkan power dan kecepatan lari awalan. Secara teknis turbo hanya dapat dilempar dengan baik, bila dilakukan sesuai dengan irama, ketepatan serta koordinasi gerakan yang dimulai dari kaki, tungkai, dan lengan. Untuk mendapatkan hasil lemparan yang jauh, tentu memiliki tahapan yang harus dilakukan. Dengan menggunakan teknik dalam lempar lembing maka hasil lempar turbo juga bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Menurut Purnomo & Dapan (2017, p. 150) dilihat dari segi teknik lemparan dapat dibagi menjadi beberapa tahapan teknik dasar lempar sebagai berikut :

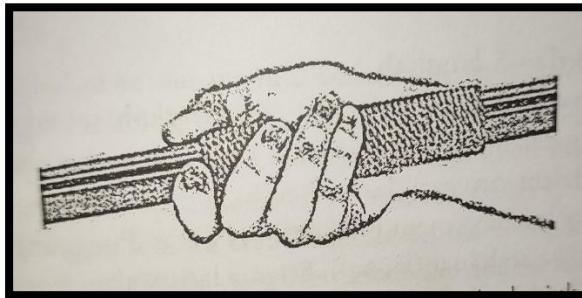
1) Lari awalan

Diawali dengan posisi berdiri tegak menghadap arah lemparan dan kedua kaki sejajar. Lembing atau turbo dipegang pada ujung belakang pegangan sejajar dengan kepala. Dengan memegang di ujung belakang *grip* membuat perpindahan kekuatan di belakang titik pusat gravitasi, sedangkan jari – jari menahan tekanan dengan baik.

Terdapat 3 macam pegangan atau *grip* yang bisa digunakan, yaitu:

- a) *American style*, memposisikan pegangan pada ibu jari dan jari telunjuk berada di belakang lilitan tali atau karet pada pegangan lembing. Jari – jari yang lain berada di dalam ikatan.

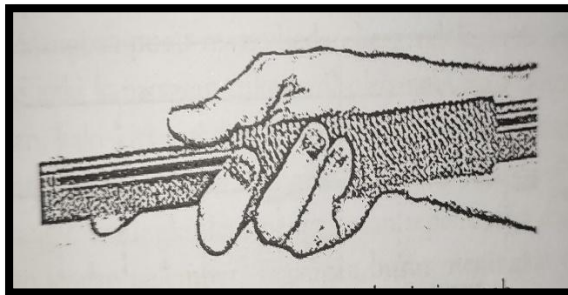
Gambar 5. *American Style*



Sumber: Purnomo & Dapan (2017, p. 151)

- b) *Finlandia style*, menempatkan ibu jari dan jari tengah berada di belakang pegangan yang dilapisi tali atau karet, sedangkan jari telunjuk memanjang pada badan lembing.

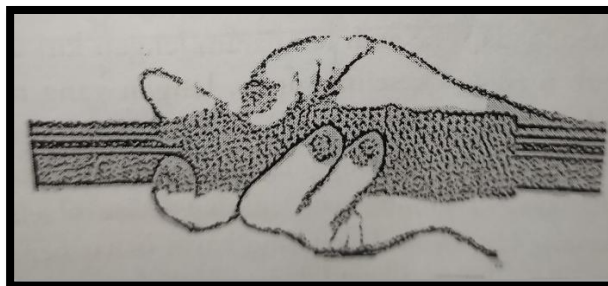
Gambar 6. *Finlandia Style*



Sumber: Purnomo & Dapan (2017, p. 151)

- c) *Grip "V"* yaitu pegangan lembing atau turbo ditempatkan diantara jari telunjuk dan jari tengah seperti huruf V. Pegangan ini meminimalisir terjadinya cedera pada saat siku terlalu lurus waktu pelepasan lembing.

Gambar 7. *Grip "V"*



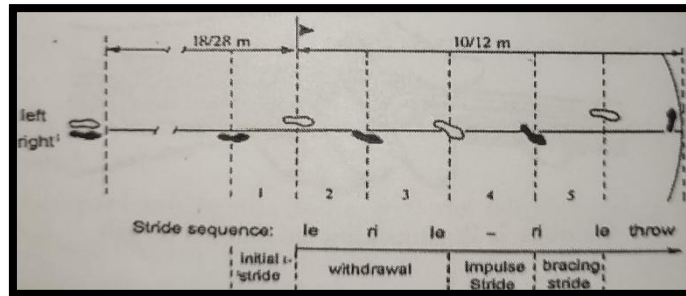
Sumber: Purnomo & Dapan (2017, p. 151)

2) Lari awalan lima langkah

Lembing atau turbo dibawa setinggi kepala dengan ujung mata lembing merujuk sedikit ke atas. Pada saat lari awalan lengan yang memegang lembing dikunci, dan lengan satunya

mengikuti irama lari. Gerak lima langkah mengikuti lari awalan yang siklis tanpa suatu gangguan dengan urutan langkah kaki yaitu, kanan – kiri – kanan – kiri – kemudian lempar.

Gambar 8. Awalan Lima Langkah Terakhir

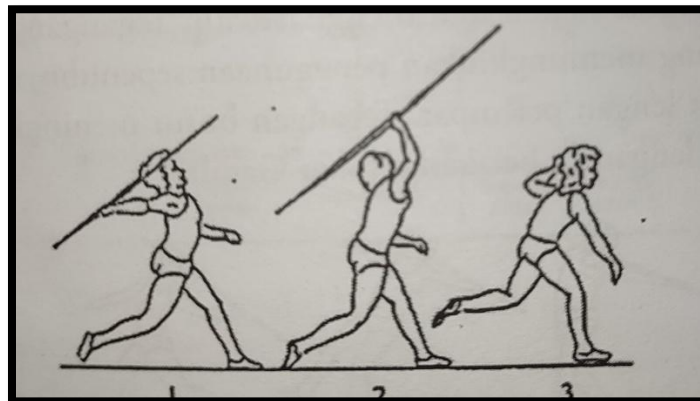


Sumber: Purnomo & Dapan (2017, p. 152)

3) Pelepasan lembing

Gerakan pelepasan lembing mempengaruhi hasil lemparan yang baik. Bahu, lengan atas, dan tangan bergerak sesuai dengan urutan lempar. Pada saat bahu pelempar berada didepan dan lengan pelempar diputar, maka siku didorong ke atas. Kepala dan tubuh condong ke kiri, lengan kiri ditekuk yang berfungsi memblok selama pelepasan lembing.

Gambar 9. Pelepasan dan Pemulihan



Sumber: Purnomo & Dapan (2017, p. 154)

4) Pemulihan

Pemulihan atau gerak lanjut yang dilakukan setelah pelepasan supaya tidak melewati garis batas, dilakukan dengan mengubah arah tumpuan ke kaki kanan. Badan condong ke depan dengan menjaga keseimbangan supaya tidak menginjak garis batas.

6. Karakteristik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar

Karakteristik Peserta Didik kelas V sekolah dasar pada umumnya berada di tahapan usia 10-12 tahun yang sedang mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan sosial yang meningkat. Secara fisik menunjukkan peningkatan aktivitas yang penuh antusias. Kemudian dari segi kognitif sudah mampu memahami serta menganalisis dengan kemampuan berpikir secara logis dan terstruktur. Didukung aspek sosial berupa kemampuan berinteraksi dan berkolaborasi dalam kelompok maupun dengan individu lain. Dengan adanya karakteristik peserta didik maka pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas V harus disesuaikan karena mempengaruhi dan penting kaitannya terhadap kemampuan dan perkembangan peserta didik (Hayati *et al.*, 2021, p. 1814).

Tahapan pada perkembangan kognitif anak, Jean Piaget mengidentifikasi terdapat empat tahapan yang terjadi. Pertama pada tahap sensorimotor yang berlangsung sejak lahir sampai usia dua tahun, anak telah belajar melalui interaksi langsung terhadap lingkungan dan memahami objek secara tidak langsung menggunakan indera dan aktivitas fisik untuk memahami daerah di sekitarnya. Kemudian di tahap praoperasional pada usia dua hingga tujuh tahun ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir simbolik, yang memungkinkan anak menggunakan kata-kata dan gambar untuk mewakili objek. Namun pada tahap ini pemikiran anak masih *egosentris*, sehingga kesulitan memahami

perspektif orang lain. Fase yang menjadikan anak untuk menggali ide dalam memahami hubungan dengan konsekuensinya dari suatu tindakan yang dilakukan (Sulikasmi, Noviani & Arjaya, 2024, p. 323).

Pada tahap ketiga yaitu operasional konkret di usia tujuh hingga sebelas tahun fase dimana anak mulai berpikir secara logis tentang objek dan kejadian nyata, seperti kesadaran bahwa jumlah suatu benda tetap sama meskipun bentuk atau tampilannya berubah yang disebut dengan konsep konservasi. Menjadikan anak lebih terampil dalam mengumpulkan dan memilah informasi, serta memahami hubungan sebab akibat. Selanjutnya pada tahap keempat atau disebut tahap operasional formal mulai usia dua belas tahun ke atas ditandai dengan kemampuan anak berpikir secara abstrak dan masih berupa asumsi. Menjadikan anak bisa mempertimbangkan berbagai kemungkinan dengan merencanakan sesuatu yang lebih kompleks terhadap berbagai kemungkinan yang akan terjadi.

Karakteristik peserta didik atau kualitas dengan keunikan dari setiap peserta didik dilihat dari minat, bakat, gaya belajar, dan kemampuan berpikir. Dari masing-masing peserta didik memiliki karakteristik yang beragam mulai dari senang bermain, bergerak, dan menirukan aktivitas fisik. Karakteristik merupakan hasil dari aktivitas yang dilakukan secara berulang – ulang dan membentuk perilaku yang dapat menjadi kebiasaan dengan ciri khas tersendiri. Perbedaan karakteristik yang dimiliki setiap individu menumbuhkan rasa untuk memahami satu sama lain dengan bekerja sama dan belajar dengan baik. Sebagai pendidik tentu harus

mengetahui karakteristik peserta didik di kelasnya, dirasa penting karena menjadi acuan dalam merumuskan strategi mengajar yang sesuai dengan tujuan untuk mencapai hasil yang optimal (Widiyani *et al.*, 2024, p. 52).

Memahami karakteristik peserta didik di sekolah dasar merupakan faktor penting yang harus dipertimbangkan dalam merancang proses pembelajaran yang dijalankan oleh pendidik. Dengan kegiatan belajar yang sesuai pada tahap usia perkembangan peserta didik maka pembelajaran menjadi lebih efektif. Aspek ini tidak hanya membantu dalam pengelolaan kelas, namun motivasi dan keterlibatan peserta didik menghasilkan peningkatan hasil belajar yang lebih baik (Ferrary *et al.*, 2020, p. 3995).

Peserta didik sebagai individu dengan usia perkembangan yang aktif dan mahir dalam meniru sesuatu yang diamatinya. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki karakteristik sendiri dengan berpikir terhadap sesuatu yang konkret atau faktual. Karakteristik peserta didik kelas V sekolah dasar dilihat dari usia yang berkisar sepuluh sampai dua belas tahun maka mereka masih termasuk pada tahap operasional konkret. Dalam perkembangannya peserta didik sebagian besar melalui aktivitas permainan, belajar dengan menyenangkan dan interaktif. Melalui metode bermain untuk belajar mengenai konsep dan pengetahuan baru. Karakteristik peserta didik meliputi aspek yang menjadi pengaruh dalam keberhasilan mewujudkan pembelajaran yang efektif (Septianti & Afiani, 2020, p. 14).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Jurnal Penelitian dengan judul **“Analisis Kemampuan *kids’ athletics* pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Bengkulu”** oleh (Hindriani *et al.*, 2018). Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengungkapkan atau menyelidiki suatu keadaan yang nyata, mengenai kemampuan *kids’ athletics* pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Bengkulu. Teknik pengumpulan data penelitian berupa tes dan pengukuran terhadap sampel. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian yaitu tes pengukuran *kanga escape*, lompat katak, lempar turbo dan formula 1. Peserta didik memiliki dua kali kesempatan untuk melakukan, hasil terbaik dari kedua kesempatan diambil sebagai skor terbaik peserta didik. Setelah data terkumpul kemudian dianalisis menggunakan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kemampuan *kids’ athletics* seluruh Sekolah Dasar Kota Bengkulu berada di kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 44,9%.
2. Jurnal Penelitian dengan judul **“Kemampuan Gerak Dasar *Kanga Escape* dan Lempar Turbo pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang”** oleh (Widiyanto & Kurniawan, 2021). Penelitian ini menggunakan rancangan survei dan pendekatan penelitian berupa metode observasi, dengan subjek penelitian siswa sekolah dasar di kecamatan berjumlah 60 siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji kemampuan Gerak dasar *kids’ athletics* pada kategori *kanga escape* dan lempar turbo siswa SD di Kecamatan

Kedungkandang Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan tes *kanga escape* pada kategori cukup berjumlah 28 orang dengan persentase (46,67%) sedangkan hasil tes lempar turbo pada kategori cukup jumlah 21 orang dengan persentase (35%). Dari data yang tertera dapat dikatakan bahwa kemampuan Gerak dasar *kids' athletics* siswa SD di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang dominan cenderung berada pada kategori “cukup”.

3. Jurnal Penelitian dengan judul **“Pembelajaran Lempar Turbo Menggunakan Permainan Lempar Sasaran Siswa Kelas VI SD Negeri 004 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu”** oleh (Eriati & Lubis, 2021). Berupa penelitian Tindakan kelas dengan teknik pengumpulan data tes praktik lempar turbo, lembar observasi, dan angket respon siswa mengenai pelaksanaan pembelajaran, dengan subjek penelitian siswa kelas IV SD Negeri 004 Rambah Samo sebanyak 28 siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lempar turbo siswa kelas IV melalui pendekatan bermain yaitu lempar sasaran. Dengan analisis menggunakan deskriptif persentase untuk melihat hasil ketuntasan belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui lemparan sasaran hasil belajar siswa meningkat, pada tahap siklus I dengan persentase 60% siswa yang mencapai nilai ketuntasan minimal. Sedangkan pada tahap siklus II dengan persentase 82% siswa mencapai nilai ketuntasan minimal. Hal ini menjadi bukti terdapat peningkatan hasil belajar siswa dengan banyaknya siswa yang melampaui KKM yang diterapkan.

4. Jurnal penelitian dengan judul **“Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo dengan Modifikasi Media Belajar untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar”** oleh (Gunawan *et al.*, 2022). Penelitian deskriptif dengan bentuk Penelitian Tindakan Kelas, subjek penelitian yaitu siswa kelas empat yang berjumlah 32 siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data perencanaan, pelaksanaan, dan hasil kemampuan siswa dalam memahami pembelajaran lempar turbo melalui modifikasi alat, dengan Teknik pengambilan data berupa tes dan pengamatan. Hasil penelitian mengalami Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo Dengan Modifikasi Media Belajar berhasil Mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 04 Pontianak timur, dilihat dari peningkatan persentase dari setiap tahapan siklus. Kriteria Ketuntasan Minimal yaitu 70% dari jumlah siswa yang diteliti, siklus I (66%) dan siklus II (88%).
5. Jurnal penelitian dengan judul **“Keterampilan Kids Athletics Siswa UPTD SD Negeri 164 Barru Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru”** oleh (Suwardi *et al.*, 2024). Penelitian deskriptif dengan melibatkan satu variabel namun terdiri dari empat nomor tes *kids' athletics*. Dengan menggunakan metode survei yaitu tes keterampilan *kanga escape*, lempar turbo, lompat katak dan *formula one*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *kids' athletics* siswa kelas V di UPTD SD Negeri 164 Barru. Hasil penelitian diketahui bahwa untuk Tes Keterampilan Kids' Athletics UPTD SD Negeri 164 Barru berada pada kategori cukup baik.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keterampilan *kids' athletics* peserta didik kelas V, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu untuk mengetahui Tingkat Kemampuan Lempar Turbo peserta didik kelas V.

6. Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Kids' Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak Lempar Pada Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung”** oleh (Khoirur Rofi Udin, 2017). Penelitian yang dilatar belakangi oleh minimnya Teknik Gerak dasar lempar yang dikuasai peserta didik menyebabkan kemampuan lempar peserta didik yang masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode Latihan *kids' athletics* terhadap kemampuan Gerak dasar lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Berupa penelitian eksperimen semu dengan *one group pretest and posttest design*. Sampel penelitian seluruh siswa kelas V yang berjumlah 31 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan lempar turbo dengan analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara metode Latihan *Kids' Athletics* terhadap kemampuan Gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.
7. Skripsi dengan judul **“Motivasi Siswa Sekolah Dasar Terhadap Lempar Turbo Dalam Pembelajaran Atletik Di SD Se-Kecamatan Wonosari Gunungkidul”** oleh (Angga Roni Yoga Pradana Saputra, 2021). Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan

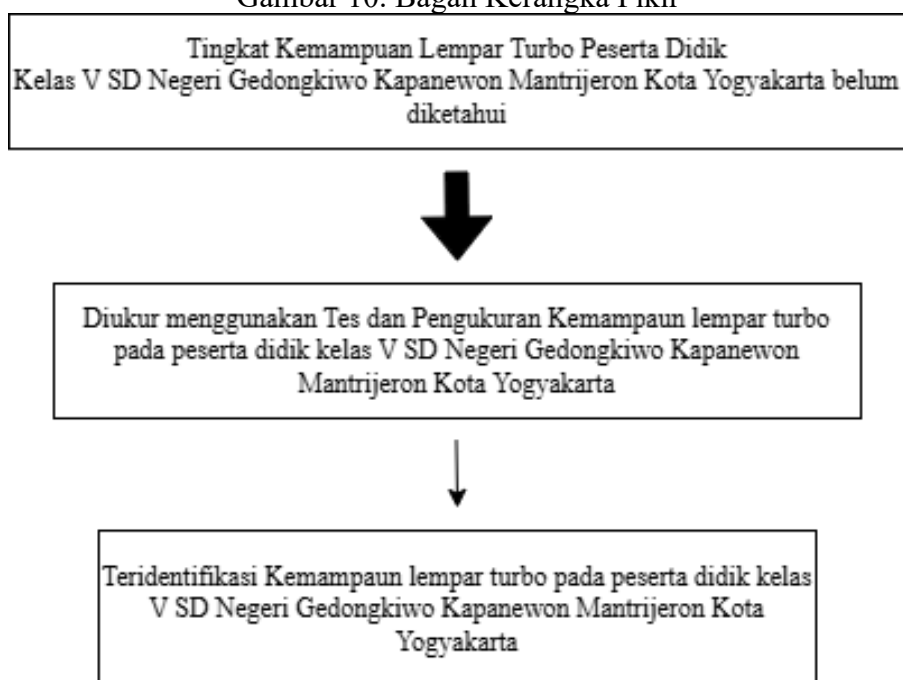
metode survey, Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket) dengan *google form*. Perhitungan data menggunakan *Microsoft excel* berupa data persentase. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Tingkat motivasi siswa sekolah dasar terhadap lempar turbo dalam pembelajaran atletik di sd se-kecamatan wonosari gunungkidul. Sampel penelitian menggunakan Teknik *purposive random sampling*, berupa undian dan hanya siswa kelas V yang diteliti. Hasil dari penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa motivasi siswa sekolah dasar terhadap lempar turbo dalam pembelajaran atletik di sd se-kecamatan Wonosari Gunung kidul, termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10,82 % sejumlah 25 siswa, tinggi 15,15% sejumlah 35 siswa, sedang 54,11% sejumlah 125 siswa, rendah 16,45% sejumlah 38 siswa dan sangat rendah 3,46% sejumlah 8 siswa. Yang artinya motivasi siswa berada di kategori sedang terhadap lempar turbo dalam pembelajaran atletik di SD.

C. Kerangka Pikir

Lempar turbo termasuk dalam cabang *kids' athletics* yang diajarkan di sekolah dasar. Pada saat proses pembelajaran peneliti menemukan fakta bahwa belum diketahui kemampuan lempar turbo peserta didik. Namun terlihat peserta didik kurang antusias mengikuti pembelajaran, rendah keinginan untuk belajar dan berlatih. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, hal ini bisa terjadi karena pendidik masih menggunakan model pembelajaran yang konvensional. Pada proses pembelajaran guru hanya memberi contoh kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkannya. Peserta didik

cenderung menjadi pasif karena tidak ada variasi yang menarik perhatian dan motivasi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kemampuan lempar turbo pada peserta didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta, yang diukur menggunakan tes kemampuan lempar turbo.

Gambar 10. Bagan Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan tujuan untuk mengungkapkan suatu keadaan yang sebenarnya. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode yang menekankan pengamatan dengan mengkaji kondisi alamiah secara sistematis dan menggambarkan dalam bentuk kuantitatif (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018, p. 84). Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran langsung. Metode survei adalah pendekatan dalam penelitian yang mengumpulkan data dari sekelompok individu untuk mengukur atau menggambarkan karakteristik populasi tertentu berdasarkan sampel (Maidiana, 2021, p. 29). Penelitian ini difokuskan pada tingkat kemampuan lempar turbo, dengan kata lain peneliti hanya ingin menggambarkan kemampuan peserta didik dalam melakukan lempar turbo.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian dilaksanakan di lapangan SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025.

C. Subjek Penelitian

Sampel yang diambil dalam penelitian ini ialah bagian dari populasi yang dipilih secara teliti agar memiliki karakteristik yang mencerminkan populasi secara keseluruhan. Pemilihan teknik pengambilan sampel yang tepat menjadi

kunci penting dalam menjaga validitas hasil penelitian. Karena hal ini memastikan bahwa data yang diperoleh dapat digeneralisasi terhadap populasi induk (Hardani *et al*, 2020, p. 363). Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel tanpa pengecualian. Pendekatan ini dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil dan masih dapat dijangkau sepenuhnya, sehingga memungkinkan analisis menyeluruh terhadap semua individu yang menjadi bagian dari populasi penelitian.

Subjek penelitian dalam penelitian ini ialah seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta yang berjumlah 43 peserta didik terdiri dari 17 peserta didik putra dan 26 peserta didik putri.

Tabel 4. Rincian Subjek dalam Penelitian

No	Kelas/ Rombel	Peserta Didik Putra	Peserta Didik Putri	Jumlah Peserta Didik
1.	V A	10	12	22
2.	V B	7	14	21
Total		17	26	43

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Perlu diketahui variabel dalam sebuah penelitian guna mencapai tujuan penelitian. Sugiyono (2017, p. 38) menyatakan bahwa variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang ditentukan peneliti untuk dipelajari guna mengumpulkan data dan menarik kesimpulan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tingkat kemampuan lempar turbo pada peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta. Secara operasional definisinya yaitu kemampuan peserta didik kelas V dalam

melakukan lempar turbo sejauh-jauhnya yang diukur menggunakan satuan meter.

Lempar turbo merupakan suatu bentuk aktivitas lempar dalam cabang olahraga atletik dengan menggunakan alat berbentuk seperti roket atau lembing yang terbuat dari bahan ringan seperti busa atau plastik. Lempar turbo bertujuan untuk melatih keterampilan dasar melempar, koordinasi, serta kekuatan otot lengan dan bahu, terutama bagi peserta didik tingkat sekolah dasar. Dalam penelitian ini lempar turbo mengacu pada kemampuan peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewong Mantrijeron Kota Yogyakarta dalam melempar alat tersebut sejauh mungkin, yang diukur dalam satuan meter.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data, untuk memudahkan pekerjaan dan mendapatkan hasil yang lebih baik, cermat lengkap serta sistematis sehingga mudah diolah (Puspasari & Puspita, 2022, p. 70). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes dan pengukuran pada peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta. Langkah-langkah dalam pengambilan data penelitian sebagai berikut:

1. Tes Kemampuan Lempar Turbo

- a. Peserta didik dibariskan menjadi tiga bersaf, kemudian diberikan penjelasan tentang alur pengambilan data.

- b. Peserta didik melakukan pemanasan sebelum melaksanakan tes.
- c. Peserta didik melakukan percobaan untuk melempar turbo secara bergantian.
- d. Peserta didik melakukan lemparan turbo sebanyak tiga kali sesuai presensi.

Menurut Hindriani *et al* (2018, p. 26) prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

1) Alat dan perlengkapan:

- a) Lapangan lempar
- b) Meteran atau pita ukur,
- c) Turbo sebanyak 2 buah
- d) Lembar formulir pencatatan data hasil lempar turbo.

2) Testor:

- a) Pengukur jarak lemparan
- b) Pencatat hasil,
- c) Pengambil turbo.

3) Pelaksanaan tes:

- a) lempar turbo diawali dengan awalan sejauh 5 meter.
- b) Pelempar berlari mengambil awalan, kemudian melemparkan turbo sejauh-jauhnya di daerah sudut lemparan.
- c) Petugas segera memberi tanda jatuhnya lemparan dan melihat jarak lemparan berdasarkan bekas jatuh turbo dan ujung lapangan.

4) Pencatatan hasil:

- a) Hasil yang diambil ialah dari ketiga lemparan yang dilakukan peserta didik.
- b) Jarak atau hasil yang terjauh ialah prestasi lemparan yang diambil.
- c) Penilaian dilakukan oleh peneliti pada saat kegiatan berlangsung dan mencatatnya dalam formulir pencatatan hasil lemparan yang telah disiapkan sebelumnya.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian mempunyai validitas dan reliabilitas, dalam penelitian ini uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memenuhi standar kualitas pengukuran. Validitas merupakan ketepatan instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data dan dikatakan reliabilitas apabila suatu variabel menunjukkan nilai *Cronbach' Alpha* >0,60 dapat dinyatakan bahwa variabel tersebut reliabel atau konsisten dalam mengukur. Instrumen yang reliabel yaitu instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama pula (Rosita *et al.*, 2021, p. 282-283). Adapun Instrumen tes kemampuan lempar turbo dari (Hindriani *et al.*, 2018, p. 26), yang dijelaskan dalam tes ini mempunyai validitas sebesar 0,98% dan reliabilitas sebesar 0,94%.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif persentase. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Analisis deskriptif merupakan suatu kegiatan menganalisis data yang dilakukan dengan menggambarkan dan mendeskripsikan terkait data yang telah terkumpul sebelumnya, meliputi *mean*, *median*, *modus*, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum (Martias, 2021, p. 49-52). Untuk membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau general, sedangkan (Azwar. S, 2016, p. 163) menyatakan cara menentukan kategori dan kriteria skor menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber: Azwar. S (2016, p. 163)

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (*mean*)

X = Skor

SD = *Standar deviasi*

Untuk menggambarkan data yang telah terkumpul data diubah menjadi bentuk persentase, dengan rumus persentase sebagai berikut: (Arikunto, 2006, p. 245-246)

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian merupakan penjelasan data yang sudah dikumpulkan setelah selesai melakukan penelitian di SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Tes Kemampuan Lempar Turbo dari Hindriani (2018). Penelitian ini dilaksanakan dengan melalui serangkaian tes sesuai dengan aturan dan instruksi yang sudah dijelaskan.

Subjek penelitian ini terdiri dari peserta didik yang berjumlah 17 laki-laki dan 26 perempuan dengan total 43 peserta didik. Variabel yang diteliti meliputi kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V. Selanjutnya, data penelitian dianalisis menggunakan *MS Excel*, dan program *spss for windows 27* kemudian dikategorikan menggunakan rumus pengkategorian. Berdasarkan hasil penelitian pada kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta diperoleh data sebagai berikut:

1. Kemampuan Lempar Turbo Peserta didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo

Deskriptif statistik kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo, berdasarkan hasil analisis data diperoleh informasi sebagai berikut: rata-rata (*mean*) sebesar 9,66, nilai Tengah (*median*) sebesar 8,90, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 8,76, simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 3,48. Sedangkan skor terendah

(*minimum*) sebesar 4,51 dan skor tertinggi (*maxsimum*) sebesar 21,65.

Data hasil pengolahan dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta

Statistik	
<i>N</i>	43
<i>Mean</i>	9,6621
<i>Median</i>	8,9000
<i>Mode</i>	8,76
<i>Std. Deviation</i>	3,47693
<i>Minimum</i>	4,51
<i>Maximum</i>	21,65

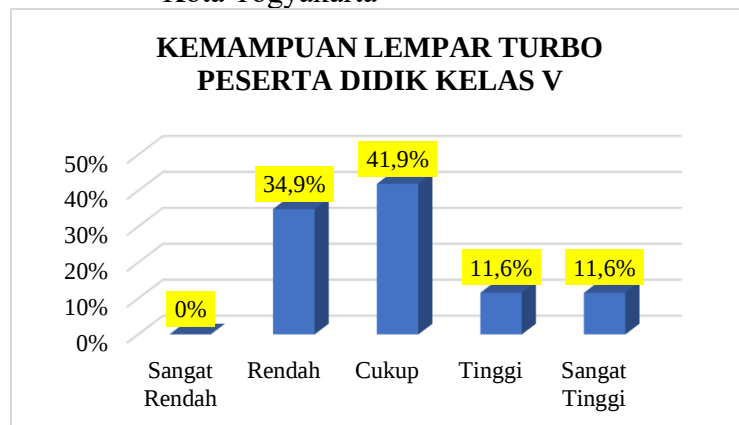
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, data dari tes maka dapat dikategorikan tingkat kemampuan lempar turbo pada peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 14,88	Sangat Tinggi	5	11,6%
2	11,40 - 14,88	Tinggi	5	11,6%
3	7,92 - 11,39	Cukup	18	41,9%
4	4,45 - 7,91	Rendah	15	34,9%
5	< 4,45	Sangat Rendah	0	0%
Total			43	100%

Berdasarkan tabel 7 distribusi data yang telah dikategorikan sesuai dengan kategori sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, dan sangat rendah. Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, maka kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta akan terlihat pada tampilan seperti berikut:

Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta



Berdasarkan tabel 7 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo berada pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), “Rendah” sebesar 34,9% (15 peserta didik), “Cukup” sebesar 41,9% (18 peserta didik), “Tinggi” sebesar 11,6% (5 peserta didik) , dan “Sangat Tinggi” sebesar 11,6% (5 peserta didik). Hasil yang tertinggi berada pada angka persentase sebesar 41,9% dengan frekuensi sebanyak 18 peserta didik, maka dapat dinyatakan bahwa kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta berada pada kategori “Cukup”.

2. Kemampuan Lempar Turbo Peserta didik Putra

Deskriptif statistik kemampuan lempar turbo peserta didik putra kelas V SD Negeri Gedongkiwo, berdasarkan hasil analisis data diperoleh informasi sebagai berikut: rata-rata (*mean*) sebesar 12,51, nilai Tengah (*median*) sebesar 11,22, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 8,76, simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 3,27. Sedangkan skor terendah

(*minimum*) sebesar 8,76 dan skor tertinggi (*maximum*) sebesar 21,65.

Data hasil pengolahan dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putra Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta

Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	12,5053
<i>Median</i>	11,2200
<i>Mode</i>	8,76
<i>Std. Deviation</i>	3,26930
<i>Minimum</i>	8,76
<i>Maximum</i>	21,65

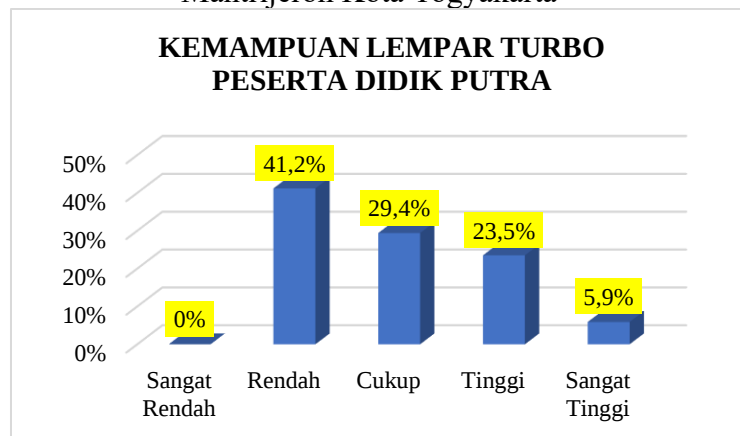
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kemampuan lempar turbo pada peserta didik putra kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putra Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 17,41	Sangat Tinggi	1	5,9%
2	14,14 - 17,41	Tinggi	4	23,5%
3	10,87 - 14,13	Cukup	5	29,4%
4	7,60 - 10,86	Rendah	7	41,2%
5	< 7,60	Sangat Rendah	0	0%
Total			17	100%

Berdasarkan tabel 9 distribusi data yang telah dikategorikan sesuai dengan kategori sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, dan sangat rendah. Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, maka kemampuan lempar turbo peserta didik putra kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta akan terlihat pada tampilan seperti berikut:

Gambar 12. Diagram Batang Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putra Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kemampuan lempar turbo peserta didik putra kelas V SD Negeri Gedongkiwo berada pada kategori “Sangat Rendah sebesar 0% (0 peserta didik), “Rendah” sebesar 41,2% (7 peserta didik), “Cukup” sebesar 29,4% (5 peserta didik), “Tinggi” sebesar 23,5% (4 peserta didik), dan “Sangat Tinggi” 5,9% (1 peserta didik). Hasil yang tertinggi berada pada angka persentase sebesar 41,2% dengan frekuensi sebanyak 7 peserta didik, maka dapat dinyatakan bahwa kemampuan lempar turbo peserta didik putra kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta berada pada kategori “Rendah”.

3. Kemampuan Lempar Turbo Peserta didik Putri

Deskriptif statistik kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo, berdasarkan hasil analisis data diperoleh informasi sebagai berikut: rata-rata (*mean*) sebesar 7,80, nilai Tengah (*median*) sebesar 7,75, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 8,90,

simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 2,09. Sedangkan skor terendah (*minimum*) sebesar 4,51 dan skor tertinggi (*maxsimum*) sebesar 12,26.

Data hasil pengolahan dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putri Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta

Statistik	
<i>N</i>	26
<i>Mean</i>	7,8031
<i>Median</i>	7,7450
<i>Mode</i>	8,90
<i>Std. Deviation</i>	2,09235
<i>Minimum</i>	4,51
<i>Maximum</i>	12,26

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kemampuan lempar turbo pada peserta didik putri kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

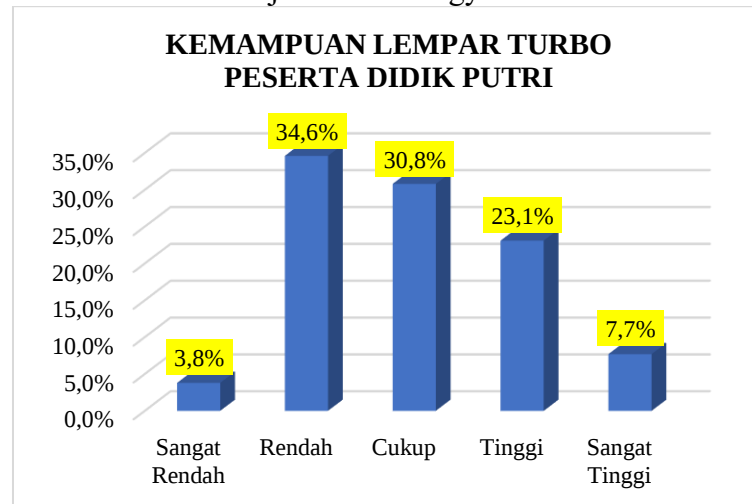
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putri Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 10,94	Sangat Tinggi	2	7,7%
2	8,85 - 10,94	Tinggi	6	23,1%
3	6,76 - 8,84	Cukup	8	30,8%
4	4,66 - 6,75	Rendah	9	34,6%
5	< 4,66	Sangat Rendah	1	3,8%
Total			26	100%

Berdasarkan tabel 11 distribusi data yang telah dikategorikan sesuai dengan kategori sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, dan sangat rendah. Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, maka kemampuan lempar

turbo peserta didik putri kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta akan terlihat pada tampilan seperti berikut:

Gambar 13. Diagram Batang Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Putri Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kemampuan lempar turbo peserta didik putri kelas V SD Negeri Gedongkiwo berada pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 3,8% (1 peserta didik), “Rendah” sebesar 34,6% (9 peserta didik), “Cukup” sebesar 30,8% (8 peserta didik), “Tinggi” sebesar 23,1% (6 peserta didik), dan “Sangat Tinggi” sebesar 7,7% (2 peserta didik). Hasil yang tertinggi berada pada angka persentase sebesar 34,6% dengan frekuensi sebanyak 9 peserta didik, maka dapat dinyatakan bahwa kemampuan lempar turbo peserta didik putri kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta berada pada kategori “Rendah”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan lempar turbo pada peserta didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta. Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori “Cukup” dengan rincian 18 peserta didik atau sebesar 41,9%. Tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 11,6% (5 peserta didik), “Tinggi” sebesar 11,6% (5 peserta didik), “Cukup” sebesar 41,9% (18 peserta didik), “Rendah” sebesar 34,9% (15 peserta didik) dan “Sangat Rendah” sebesar 0% (0 peserta didik).

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta berada pada kategori cukup. Hal ini sesuai dengan keadaan awal bahwa seluruh peserta didik masih dalam tahap awal mengenal dan mempelajari materi pembelajaran lempar turbo, di mana pada tahapan ini beberapa peserta didik masih belum mencapai kemampuan dan hasil belajar yang maksimal.

Dari secara keseluruhan hanya terdapat 5 peserta didik atau sebesar 11,6% peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan Sangat Tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tidak mudah dalam pemberian materi khususnya lempar

turbo kepada peserta didik sekolah dasar untuk mendapatkan hasil prestasi atau jarak lemparan yang jauh. Bukan hanya jarak jauhnya lemparan tetapi teknik yang baik juga dibutuhkan dalam melakukan lempar turbo.

Secara rinci tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta terdiri dari peserta didik putra dan putri yang diketahui sebagai berikut: tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik putra kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5,9% (1 peserta didik), “Tinggi” sebesar 23,5% (4 peserta didik), “Cukup” sebesar 29,4% (5 peserta didik), “Rendah” sebesar 41,2% (7 peserta didik) dan “Sangat Rendah” sebesar 0% (0 peserta didik).

Sedangkan tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik putri kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 7,7% (2 peserta didik), “Tinggi” sebesar 23,1% (6 peserta didik), “Cukup” sebesar 30,8% (8 peserta didik), “Rendah” sebesar 34,6% (9 peserta didik) dan “Sangat Rendah” sebesar 3,8% (1 peserta didik). Perbedaan antara peserta didik putra dengan peserta didik putri terlihat dengan keadaan yang menunjukkan bahwa peserta didik putra memiliki kebugaran, motivasi, power, serta kemampuan yang lebih baik dibandingkan peserta didik putri.

Melalui pembelajaran yang telah diberikan peserta didik putra dan putri harapannya mampu menguasai teknik dasar dalam melakukan lempar turbo dengan baik, sehingga tingkat kemampuan hasil lempar turbo yang tidak jauh

berbeda antara peserta didik putra dan peserta didik putri. Perbedaan kebugaran antara peserta didik putra dan peserta didik putri kuat kaitannya dengan kekuatan maksimal otot yang berhubungan dengan kondisi fisik seseorang.

Kondisi fisik seseorang dalam melakukan suatu tindakan seperti aktivitas fisik yang meliputi, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kelentukan, itulah yang dinamakan dengan kemampuan. Kemampuan sendiri bisa bawaan dari lahir atau bakat, namun bisa juga didapatkan melalui latihan yang intens dan terukur (Hardiansyah *et al.*, 2022, p. 60). Hal tersebut dipertegas oleh pernyataan Saputra & Aziz (2020, p. 34) di dalam penelitiannya bahwa kemampuan yang dimiliki individu menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan performa untuk mencapai hasil dan prestasi yang maksimal.

Diketahuinya kemampuan peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta bukan hanya sebagai evaluasi terhadap pendidik untuk menerapkan strategi dan model pembelajaran yang sesuai dan menarik dalam pengenalan lempar turbo kepada peserta didik, namun dengan adanya data terhadap kemampuan peserta didik maka bisa di ikut sertakan perlombaan *kids' athletics* pada peserta didik sekolah dasar atau sederajat. Keikutsertaan dalam suatu perlombaan tentunya kemampuan seseorang haruslah berada di kriteria baik, sedangkan hasil dominan pada tes kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta ialah cukup.

Sebagai pendidik tentu perlu memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan lempar turbo peserta didik. Penelitian dari Khoirur Rofi Udin

(2017) tentang “Pengaruh Latihan *Kids’ Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak Lempar Pada Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung” menyatakan bahwa hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara mode Latihan *Kids’ Athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Hasil yang menyatakan adanya pengaruh dari suatu latihan terhadap kemampuan lempar maka peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo yang berada pada kategori Cukup, perlu diberikan pelatihan yang terprogram dan sesuai pada tahapan usianya.

Meskipun lebih dari 65,1% peserta didik dengan tingkat kemampuan yang cukup sampai dengan sangat tinggi, namun tingkat kemampuan dengan kategori rendah hingga sangat rendah masih dimiliki peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantriweron Kota Yogyakarta. Hal ini dapat terjadi karena dampak perkembangan dari olahraga *kids’ athletics* khususnya nomor lempar turbo baik tingkat daerah maupun nasional. Kepopuleran cabang olahraga atletik berbanding terbalik dengan cabang olahraga beregu seperti sepak bola, bola voli, dan lainnya.

Faktor yang mempengaruhi kemampuan lempar turbo seperti pertanyaan Eddy Purnomo dan Dapan (2017, p. 150) lempar lembing hanya dapat dilempar dengan baik apabila dilakukan dengan irama, serta koordinasi gerakan yang halus dari mulai kaki, tungkai, torso, dan lengan. Sama halnya dengan lempar turbo, kemampuan yang baik harus dilakukan dengan tahapan yang sudah dijelaskan. Karena lempar lembing maupun lempar turbo memiliki

karakteristik yang kuat, yaitu koordinasi seluruh anggota tubuh dengan memperhatikan kekuatan dan kecepatan.

Kemampuan lempar turbo membutuhkan kondisi fisik, daya ledak otot lengan, kelincahan, dan kekuatan. Tidak mudah untuk melatih dan membina peserta didik untuk memiliki kemampuan maksimal tanpa ada nya waktu dan latihan yang sudah terprogram. Karakteristik peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta tentunya yang masih berada pada tahapan dimana seluruh aktivitasnya dikemas dalam sebuah permainan yang interaktif dan menyenangkan. Jadi, lempar turbo merupakan konsep bermain atau modifikasi dari lempar lembing untuk belajar dan mendapatkan pengetahuan baru.

Peran pendidik dalam mensukseskan atau menjadikan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik, tidak hanya paham dengan materi dasar pendidikan jasmani yang didalamnya dibagi menjadi nomor perlombaan, seperti atletik. Seorang pendidik juga harus menguasai kecakapan dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan menggunakan strategi dan metode pembelajaran yang sesuai, sehingga peserta didik dapat mengerti dan memahami tujuan dari materi pembelajaran.

Peserta didik sebagai inti dari proses pembelajaran dengan keterlibatannya dalam proses pembelajaran menandakan adanya motivasi dan minat peserta didik untuk memahami dan mampu melakukan lempar turbo dengan baik dan benar. Banyak faktor yang mempengaruhi yaitu kurang sarana dan prasarana walaupun tersedia namun tidak diperkenalkan dalam

pembelajaran *kids' athletics* pada peserta didik, kemudian belum adanya pembinaan di sekolah tetapi pada dasarnya peserta didik mempunyai kemampuan dalam lempar turbo.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Hal ini tentu perlu adanya pengembangan lebih lanjut dikarenakan keterbatasan dan kelemahan selama penelitian diantaranya:

1. Studi ini hanya melibatkan peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta.
2. Penelitian ini hanya berfokus pada kemampuan lempar turbo tanpa memperhatikan faktor lain seperti teknik, tingkat kebugaran fisik, maupun faktor psikologis yang dapat mempengaruhi hasil lemparan.
3. Sulit untuk mengetahui keseriusan dan kesungguhan peserta didik dalam melakukan tes lempar turbo.
4. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan pada penelitian ini untuk bermanfaat bagi kita semua.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data pada hasil penelitian kemampuan lempar turbo peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta dari keseluruhan hasil tes pada jumlah subjek sebanyak 43 peserta didik, yang terdiri dari 17 peserta didik putra dan 26 peserta didik putri. Kemampuan lempar turbo peserta didik putra berada di kategori “Rendah” sebesar 41,2% (7 peserta didik) dan peserta didik putri berada di kategori “Rendah” sebesar 34,6% (9 peserta didik). Kemudian hasil analisis secara keseluruhan pada peserta didik berada di kategori “Cukup” sebesar 41,9%, berarti dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan lempar turbo pada peserta didik kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta berada pada kategori “Cukup”.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan Kesimpulan yang telah disampaikan, implikasi hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar bagi pendidik untuk mengevaluasi tingkat kemampuan lempar turbo peserta didik dengan merancang metode pembelajaran yang efektif bagaimana proses belajar mengajar dilakukan guna meningkatkan kemampuan atletik sejak dini.

2. Dalam mengajar pembelajaran atletik khususnya pada materi lempar turbo, pendidik seharusnya memberikan teknik-teknik dasar untuk melakukan lempar turbo.
3. Penelitian ini membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut dengan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan lempar turbo, seperti teknik, latihan kekuatan fisik, koordinasi motorik, atau aspek psikologis peserta didik.
4. Pemahaman tingkat kemampuan lempar turbo pada peserta didik, menjadikan orang tua dapat memberikan dukungan melalui aktivitas di luar sekolah, baik melalui olahraga rekreatif maupun pembinaan olahraga yang lebih serius.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dipaparkan, berikut adalah saran penelitian yang dapat dikembangkan bagi guru, peserta didik, sekolah dan peneliti lain:

1. Bagi Guru
 - a. Meningkatkan efektivitas pembelajaran dengan merancang metode yang lebih interaktif, seperti drill teknik lempar turbo, permainan berbasis target, atau kompetisi kecil di kelas untuk meningkatkan motivasi peserta didik.
 - b. Memberikan latihan teknik dasar secara bertahap, dimulai dari koordinasi Gerakan, postur tubuh yang benar, hingga teknik pelepasan turbo.

- c. Selalu memberikan motivasi maupun apresiasi kepada peserta didik mengenai pencapaiannya.

2. Bagi Peserta Didik

- a. Peserta didik disarankan untuk lebih aktif dalam melakukan berbagai latihan fisik yang mendukung kemampuan lempar turbo, melalui olahraga sederhana seperti latihan melempar bola untuk kekuatan otot lengan, bahu dan koordinasi tubuh.
- b. Meningkatkan pemahaman teori dan praktik dengan menonton video demonstrasi teknik lempar turbo yang benar sebagai referensi tambahan.
- c. Peserta didik harus selalu menerapkan sifat percaya diri dan tidak takut untuk mencoba walaupun salah

3. Bagi Sekolah

- a. Menyediakan fasilitas seperti lapangan yang sesuai, alat bantu pembelajaran, serta sarana yang mencukupi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran peserta didik.
- b. Sekolah harus menciptakan lingkungan yang mendukung dimana peserta didik merasa aman untuk mencoba dan belajar dari pengalaman mereka

4. Bagi Peneliti lain

- a. Meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lempar turbo, seperti kondisi fisik, aspek psikologis (kepercayaan diri, motivasi), atau metode pembelajaran yang digunakan.

- b. Membandingkan hasil kemampuan lempar turbo antara peserta didik dari lingkungan yang berbeda untuk melihat pengaruh lingkungan terhadap penguasaan kemampuan lempar turbo.
- c. Mengembangkan metode latihan berbasis permainan yang dapat meningkatkan teknik lempar turbo dengan pendekatan yang lebih menyenangkan bagi peserta didik.
- d. Meneliti hubungan antara latihan fisik dengan hasil lemparan, guna merancang program latihan yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, & Jaka Sulistia. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Gawang Kids Atletik Menggunakan Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 19 Kota Banda Aceh. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(3), 1–9. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i3.352>
- Akhir, R. A. A., & Wulandari, F. Y. (2021). Evaluasi Pembinaan Cabang Olahraga Atletik PASI Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 67–81.
- Anggradwisaputra, Y. (2022). ANALISIS KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK 100 METER PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI MATA KULIAH ATLETIK UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU. *Educative Sportive*, 3(2), 57–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.33258/edusport.v3i02.2489>
- Anwar, Handayani, O. W. K., & Rumini. (2020). The Movement Form Of Traditional Game (Buja Kadanda) “Dou Mbojo” Related To Physical Education Values Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 57–62. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Ariani, I., Lubis, R. N., Sari, S. H., Fransisca, Y., & Nasution, F. (2022). Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini Indri. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/10444/8008>
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atletik Kid. (n.d.). Atletik untuk anak Indonesia. <https://atletikkid.com>
- Azwar, S. (2016). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang pembelajaran gerak dasar anak*. Unp Press.
- Cahyono, A., & Mu’arifin, M. (2022). Survei Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani SMP Kelas VIII. *Sport Science and Health*, 2(12), 605–612. <https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p605-612>
- Chen, J., Wang, X., Zhang, Z., & Chen, W. (2021). Assessing elementary school students’ manipulative skill competency in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063150>
- Dwitama, M. R., & Wibowo, A. T. (2022). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Daya Tahan (Interval Training, Fartlek, Latihan lari jarak jauh) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atletik Nomor Lari 1500 Meter Pada Klub Atletik Yefta Dan Helda Di Kota Cilegon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 45–52.

<https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.5705>

- Eriati, P., & Lubis, A. (2021). Pembelajaran Lempar Turbo Menggunakan Permainan Lempar Sasaran Siswa Kelas Vi Sd Negeri 004 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Rokania*, 1(2), 101–107.
- Ferrary, C. H., Kurniawan, A., Safitri, R. Y., Hikmah, U. N., Krismawati, B. M., Rahmawati, K., & Darmawan, I. (2020). Urgensi Memahami Karakteristik Peserta didik dalam Pembelajaran pada Kurikulum Merdeka. *Jurnal Basicedu*, 8(5), 3985–3997. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
- Gunawan, G., Suhairi, M., & Porja Daryanto, Z. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo Dengan Modifikasi Media Belajar Untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 17–28. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i1.216>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Hardiansyah, H., Vai, A., & Sulastio, A. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate di Pusat Pelatihan dan Pendidikan (PPLP) Riau saat Mewabah Covid-19. *Journal Respecs (Research Physical Education and Sport)*, 4(2), 56–63. <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.2551>
- Hayati, F., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar : Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1809–1815.
- Hidayat, A., Pratama, R., Hardiono, B., & Keguruan. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar Increased basic motion capability of athletics using circuit method of elementary school students. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92–100.
- Hindriani, D., Sugiyanto, S., & Syafrial, S. (2018). Analisis Kemampuan Kids Athletics Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(3), 23–31. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9183>
- International Association of Athletics Federations. (2006). IAAF Kids' Athletics: A Practical Guide (2nd ed.). Monaco: IAAF
- Kurniawan, R., Pradana, I. A., & Heynoek, F. P. (2022). Pengembangan modul guru materi variasi dan kombinasi gerak lokomotor non-lokomotor manipulatif untuk siswa autis. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 98–114. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13161>
- Magdalena, I., Hidayah, A., & Safitri, T. (2021). Analisis Kemampuan Peserta Didik Pada Ranah Kognitif, Afektif, Psikomotorik Siswa Kelas Ii B Sdn Kunciran 5 Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1), 48–62.

<https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>

- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Maku, R., Moonti, U., & Sudirman, S. (2023). Pengaruh Kemampuan Kognitif Terhadap Hasil Belajar. *Journal of Economic and Business Education*, 1(3), 44–48. <https://doi.org/10.37479/jebe.v1i3.21641>
- Martias, L. D. (2021). Statistika Deskriptif Sebagai Kumpulan Informasi. *FIHRIS: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 16(1), 40–59.
- Martinus. M, Kesumawati, S. . (2020). Pelaksanaan Permainan Gerak Dasar Manipulatif Pada Anak Tunagrahita Di SDLB C Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 117–121.
- Maryanti, D. A., & Gustiawati, R. (2023). Peningkatan Keaktifan Gerak Lokomotor , Non Lokomotor dan Manipulatif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 62–72.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran pendidikan olahraga berbasis blended learning untuk sekolah menengah atas. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Narbito, R. S. (2021). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan Dan Kelentukan Otot Punggung Dengan Kemampuanlempar Turbo Pada Siswa Putra Kelas Iv Dan V Sd N 01 Gedongan Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(1), 82–95. <https://doi.org/10.36728/jis.v21i1.1375>
- Ndaru Kukuh Masgumelar, & Pinton Setya Mustafa. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning Untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan OlahRaga)*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Nopiyanto, Y. E., & Arwin, A. (2023). Meningkatkan Kompetensi Profesional Guru Olahraga Tingkat Sekolah Dasar Melalui Workshop Pengembangan Kids' Athletics. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 206–216.
- Nugraha, rizky yoan Raharja, didik subhakti prawira Priyono, A. (2023).

- Pendidikan Jasmani: Strategi Guru Profesional Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Seminar Nasional Lppm Ummat*, 2(April), 997–1001. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/14325%0Ahttps://journal.ummat.ac.id/index.php/semnaslppm/article/download/14325/6809>
- Nurulfa, R., Juniarto, M., Studi, P., & Jasmani, P. (2021). Sosialisasi Gerak Dasar Kids Atletik Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 303–308. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Nuryadi, N., Kusumah Negara, J. D., Gumilar, A., Martini, T., Hambali, B., Ginanjar, E. M., Yuniar, S. T., & Irwandi, B. (2024). Analisis Keterampilan Motorik Siswa Pasca Pandemic Covid-19. *Jurnal Pendidikan OlahRaga*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.31571/jpo.v13i1.6307>
- Pardini, G. C. M. (2020). Model Pembelajaran Problem Based Learning Melalui Teknik Dasar Pencak Silat. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.54438/sportif.v5i1.56>
- Prayuda, A. M. (2022). *PENGEMBANGAN MEDIA BELAJAR DARI BARANG BEKAS UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN ATLETIK NOMOR LEMPAR : PADA MATA PELAJARAN PENJAS DI SMA*. 3(1), 1–16.
- Purnomo, E & Dapan. (2017). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65–71.
- Ria Lumintuarso. 2008. *Peralatan Olahraga Anak untuk Pengembangan Multilateral*. Jakarta : Depdiknas.
- Rodiyana, R., & Puspitasari, W. D. (2021). Karakteristik dan Perbedaan Individu dalam Efektivitas Pendidikan. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 796–803. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1227>
- Rofi Uddin, Khoirur (2017) *PENGARUH LATIHAN KIDS ATHLETICS TERHADAP KEMAMPUAN GERAK LEMPAR PADA SISWA KELAS V MI BENDILJATI WETAN KABUPATEN TULUNGAGUNG*. [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. UNY Repository. <https://eprints.uny.ac.id/54287/>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279–284. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Rosyid, H. Al. (2022). Modifikasi Permainan Tradisional Tupai Pemburu Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak pendek 100meter Kelas X MA NU 01 Banyuputih. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, November, 914–921.

<http://103.98.176.39/index.php/snk/article/view/3284%0Ahttp://103.98.176.39/index.php/snk/article/download/3284/1960>

- Rozy, F., Daulay, D. A. A., & Vigriawan, G. E. (2022). Penerapan Metode Principal Component Analysis Terhadap Faktor Biomotor Yang Mempengaruhi Performa Atlet Atletik Sumatra Utara. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.55933/pjga.v3i1.459>
- Saputra, A. R. Y. P. (2021). *MOTIVASI SISWA SEKOLAH DASAR TERHADAP LEMPAR TURBO DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK DI SD SE-KECAMATAN WONOSARI GUNUNGKIDUL*. [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. UNY Repository. <https://eprints.uny.ac.id/64419/>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Septianti, N., & Afiani, R. (2020). Pentingnya Memahami Karakteristik Siswa Sekolah Dasar di SDN Cikokol 2. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 7–17. <https://doi.org/10.36088/assabiqun.v2i1.611>
- Simamora, T., Harapan, E., & Kesumawati, N. (2020). Faktor-Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 5(2), 191. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v5i2.3770>
- Sinta, L., Matheos, Y., Malaikosa, L., & Supriyanto, D. H. (2022). Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter pada Siswa Kelas Rendah di Sekolah Dasar. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3193–3202. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2326>
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72–80. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar. *Elementa: Jurnal Pgsd Stkip Pgri Banjarmasin*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Sudarsono, S., Mahardika, W., Kusuma, I. A., Prabowo, R. A., Lufthansa, L., & Nugroho, B. A. (2024). Implementasi teknik dasar atletik pada atlet pemula kabupaten sukoharjo. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 390–398.
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta

- Sukmadini, I., Kristina, P. C., Ar, N. N., Hidayatullah, F., & Saputra, A. I. (2023). PENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO SISWA SECARA DARING DENGAN MENGGUNAKAN METODE RESITASI DI SD NEGERI 112 PALEMBANG. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 7, 69–75.
- Sulaksono, G., & Wibowo, A. (2021). Studi Deskriptif Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Tingkat SMA Kelas XI Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 82–90. <https://doi.org/DOI : 10.5281/zenodo.4420514>
- Sulikasmi, Noviani, D., & Arjaya, R. (2024). Model Pembelajaran Berbasis Permainan pada Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 22(4), 314–329.
- Suwardi, Muhammad Syahrul Saleh, & Arga. (2024). Keterampilan Kids Athletics Siswa UPTD SD Negeri 164 Barru Kecamatan Pujananting Kabupaten Barru. *Journal Physical Health Recreation*, 4(2), 532–538. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i2.2378>
- Syauki, A. Y. (2021). Pengaruh permainan tradisional bebenangan terhadap pembelajaran atletik sprint. *TULIP (Tulisan Ilmiah Pendidikan): Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 10(1), 1–7.
- Tika Musiandi, B. S. T. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olimvia*, 2(1).
- Waskita, Deden Thosin Surya, C. M., & Febriana, R. (2022). Kemampuan Motorik Kasar Melalui Teknik Permainan Lari Estafet Pada Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Tahsinia*, 3(1), 53–62. <https://doi.org/10.57171/jt.v3i1.312>
- Widiyani, E., Fakhriyah, F., Ismayam A, E. A., Firmasyah, R., Putri, S. M., & Kartika, A. S. (2024). Karakteristik Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Profesi Guru (JIPG)*, 5(1), 51–59. <https://doi.org/10.30738/jipg.vol5.no1.a15544>
- Widiyanto, M. S., & Kurniawan, D. D. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Kanga Escape dan Lempar Turbo pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal PENDAKI*, 1(1), 25–32.
- Yugis, A., & Wiguno, L. (2024). Survei Status Gross Motor Skill pada Siswa Kelas Rendah Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Klojen Kota Malang. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(1), 283–297. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.1.283-297>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 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. 22/PJSD/III/2025

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Qori Ikhsan
NIM : 21604221007
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas
V SD Negeri Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota
Yogyakarta.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Dr. Heri Yogo Prayadi, M.Or.
NIP : 19800507 202321 1 014
Jabatan : Lektor
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, 4 Maret 2025
Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 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 : GORI IKHSAN
Dosen Pembimbing : DR. HERI YOGO PRAYADI, M.Pd
NIM : 21609221007
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Judul TA : TINGKAT KEMAMPUAN LEMPAR TURBO PESERTA ODIK
KEIAS V SD NEGERI GEDONGKAWO KARANEMWON
MANTRIJERON KOTA YOGYAKARTA

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Selasa 29 Oktober 2024	- Konsultasi Judul	- Rensi Judul	10
2.	Jumat 01 November 2024	- Pergantian Judul	- Judul disetujui, menyusun instrumen.	10
3.	Senin 25 November 2024	- Konsultasi Instrumen	- Instrumen disetujui, Melanjutkan Bab I	10
4.	Jumat 27 Desember 2024	- Konsultasi Bab I	- Revisi Bab I	10
5.	Jumat 03 Januari 2025	- konsultasi Bab I	- Bab I disetujui, Melanjutkan Bab II	10
6.	Kamis 23 Januari 2025	- konsultasi Bab II	- Bab II disetujui, Melanjutkan Bab III	10
7.	Kamis 30 Januari 2025	- konsultasi Bab III	- Rensi Bab III	10
8.	Rabu 12 Februari 2025	- Konsultasi Bab III	- Bab III disetujui, Melanjutkan ambil data Penelitian	10
9.	Senin 03 Maret 2025	- Konsultasi Bab IV dan V	- Revisi Bab IV dan V	10
10	Kamis 06 Maret 2025	- Konsultasi Keseluruhan naskah Skripsi	- Disetujui	10

Mengetahui
Koord.Prodi SI PJSD

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

Yogyakarta, 06 Maret 2025

Mahasiswa,

GORI IKHSAN
NIM 21609221007

Lampiran 3. Surat Izin Observasi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/310/UN34.16/DL.16/2025	22 Januari 2025
Lampiran :	-	
Hal :	Permohonan Izin Observasi	

Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Gedongkiwo

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi" atas nama :

Nama	: Qori Ikhsan
NIM	: 21604221007
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi	: 22 - 31 Januari 2025
Judul / Keperluan	: Observasi Pembelajaran Kids Athletics Lempar Turbo di SD Negeri se Gugus 1 Kapanewon Mantrijeron

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan 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.



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ အာရှတိုက်

Jalan Hayam Wuruk 11, Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta 55212
Telepon (0274) 512956, 515865, 562682; Faksimile (0274) 512056
Laman dindikpora.jogjakota.go.id; Pos-el dindikpora@jogjakota.go.id

Nomor : 000.9/1258
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 Bendel
Hal : Izin Penelitian

14 Februari 2025

Yth. Dekan FIKK - UNY
di
Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta
 Nomor : B/1524/UN34.16/PT.01.04/2025
 Tanggal : 13 Februari 2025
 Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Qori Ikhsan
NIM : 21604221007
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri
Gedongkiwo Kapanewon Mantrijeron Kota Yogyakarta
Waktu Penelitian : 14 Februari s.d. 7 Maret 2025
Narahubung : 085709221069.

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.



Tembusan:

1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SD Negeri Gedongkiwo
3. Kurikulum Bidang Pembinaan SD



SEGO RO AMARTO

SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYOKARTO
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN- KEBERSAMAAN

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian di SD Negeri Gedongkiwo



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/1513/UN34.16/PT.01.04/2025

12 Februari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Gedongkiwo
Ibu Nur Sri Widyastuti, S.Pd., M.Pd
Gg. Windudipura, Gedongkiwo, Kec. Mantri Jeron, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55142

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

Nama : Qori Ikhsan
NIM : 21604221007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEMAMPUAN LEMPAR TURBO PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI GEDONGKIWO KAPANEWON MANTRI JERON KOTA
YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : 13 - 28 Februari 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.



Tembusan :

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

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

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAHA
SEKOLAH DASAR NEGERI GEDONGKIWO
ꦱꦺꦕꦸꦭꦤꦒꦺꦴꦢꦺꦴꦏꦶꦮ
Jl. Bantul Gang Tawangsari Yogyakarta Kode Pos : 55142 Telp. (0274) 411088
HOTLINE SMS SEKOLAH : 082221221882 EMAIL : sdngedongkiwo@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS UPIK : 08122780001 HOTLINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id
WEBSITE : www.jogjakota.go.id Website sekolah : www.sdngedongkiwo.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 400.3/084

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Gedongkiwo :

Nama : **NUR SRI WIDYASTUTI, S.Pd., M.Pd.**
NIP : 19850709 200604 2 001
Pangkat/Gol. : Penata TK I, III/d
Unit Kerja : SD Negeri Gedongkiwo

Menerangkan bahwa :

Nama : **Qori Ikhsan**
NIM : 21604221007
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri Gedongkiwo dengan judul penelitian:

"TINGKAT KEMAMPUAN LEMPAR TURBO PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI GEDONGKIWO KAPANEWON MANTRI JERON KOTA YOGYAKARTA"

Waktu Pelaksanaan : 14 Februari – 7 Maret 2025

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Maret 2025

Kepala Satuan Pendidikan
SD Negeri Gedongkiwo

NUR SRI WIDYASTUTI, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19850709 200604 2 001

SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN – KEBERSAMAAN

Lampiran 7. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran



**Kementerian
Perindustrian**
REPUBLIK INDONESIA

BADAN STANDARDISASI DAN KEBIJAKAN JASA INDUSTRI
BALAI BESAR STANDARDISASI DAN PELAYANAN
JASA INDUSTRI KULIT, KARET, DAN PLASTIK

Jalan Soekarno Nomor 9 Yogyakarta 55166, Telp. (0274) 512929, 563939
 Website: bbkjp.kemperin.go.id Email: bbkjp_jogja@yahoo.com

SERTIFIKAT KALIBRASI
Calibration Certificate

Nomor : 0107/LABKAL/II/2025
 Number

ALAT
Equipment

1. <u>Nama</u> Name : Measuring Tape	5. <u>Kapasitas/Ress</u> Capacity/Ress : (0-30000) mm / 2 mm
2. <u>Tipe/Model</u> Type/Model : Fiberglass	6. <u>Nomor Seri</u> Serial Number : -
3. <u>Merek/Buatan</u> Manufacturer : Bison	7. <u>Ukuran Dalam</u> Internal Dimension : -
4. <u>Pengontrol Suhu</u> Temperature Control : -	

PEMILIK
Owner

1. <u>Nama</u> Name : Qori Ikhsan	
2. <u>Alamat</u> Address : Jl. Kuningan Blok G.9 RT 7/RW 3, Caturtunggal, Depok	

STANDAR
Standard

1. <u>Nama</u> Name : Metal Ruler (0-2000) mm merk Shinwasokuki no. seri JQCN 306019	
2. <u>Keterelusuran</u> Traceability : SI melalui LK-040-IDN	

TANGGAL TERIMA
Date of acceptance : 17 Februari 2025

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : (19,9 ± 0,2) °C (61,1 ± 4,4) % RH

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Laboratorium Kalibrasi BBSPJIKKP

METODE KALIBRASI
Method of calibration : ITTC 7.6-02-01 (2002)

SERTIFIKAT INI TERDIRI DARI
This certificate consists of : 2 halaman
 2 pages

DITERBITKAN TANGGAL
Published on : 27 Februari 2025

TANGGAL KALIBRASI
Date of calibration : 24 Februari 2025



Penguji Mutu Barang Ahli Muda
 Senior Goods Quality Examiner

(Signature)
Muhammad Sholeh
 NIP. 197906112002121001

Keterangan : 1. Dilarang memproduksi sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari BBKJP kecuali memproduksi secara keseluruhan.
 2. Hasil kalibrasi ini tidak untuk diumumkan dan hanya berlaku untuk alat yang bersangkutan.

F-KAL-06

Rev. 2/1

Halaman 1 dari 2

Lampiran 8. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran



**Kementerian
Perindustrian**
REPUBLIK INDONESIA

BADAN STANDARDISASI DAN KEBIJAKAN JASA INDUSTRI
BALAI BESAR STANDARDISASI DAN PELAYANAN
JASA INDUSTRI KULIT, KARET, DAN PLASTIK

Jalan Sekeloa II Nomor 9 Yogyakarta 55166, Telp. (0274) 512929, 563939
 Website: bkkip.kemperin.go.id Email: bkkip_jogja@yahoo.com

HASIL KALIBRASI
Calibration Result

Nomor Sertifikat: 0107/LABKAL/II/2025

Nama Alat : Measuring Tape
 Merek/Buatan : Bison
 Tipe/Model : Fiberglass
 Tempat Kalibrasi : Laboratorium Kalibrasi BBSPJIKKP
 Tanggal Kalibrasi : 24 Februari 2025
 Suhu Ruangan : (19,9 ± 0,2) °C
 Kelembapan : (61,1 ± 4,4) %RH

No.	Nominal Alat (mm)	Pembacaan Standar (mm)	Koreksi (mm)	Ketidakpastian (mm)
1	300	302,5	2,5	0,4
2	1000	1001,8	1,8	0,5
3	1998	1998,2	0,2	0,6
4	4000	3996,4	-3,6	1,1
5	6000	5994,4	-5,6	1,7
6	8000	7992,7	-7,3	2,2
7	10000	9990,7	-9,3	2,7
8	12000	11989,0	-11,0	3,3
9	14000	13987,5	-12,5	3,8
10	16000	15985,8	-14,2	4,3
11	18000	17984,1	-15,9	4,9
12	20000	19982,3	-17,7	5,4
13	22000	21980,4	-19,6	6,0
14	24000	23979,0	-21,0	6,5
15	26000	25977,2	-22,8	7,0
16	28000	27975,8	-24,2	7,6
17	30000	29974,3	-25,7	8,1

Ketidakpastian pengukuran dinyatakan pada tingkat kepercayaan 95% (U_{95}), dengan faktor cakupan ($k = 2$).
 Alat tersebut dikalibrasi dengan standar Metal Ruler (0-2000) mm merk Shinwasokuki no. seri JQCN 306019 tertelusur ke SI melalui LK-040-IDN dan standar Recticle Scale tertelusur ke SI melalui LK-280-IDN.

Metode kalibrasi: ITTC 7.6-02-01 (2002).

Petugas Kalibrasi,



 Eko Waluyo Jati



Menyetujui,
 Penyelia Kalibrasi



 Dwi Ningsih

F-KAL-06 Rev. 2/1

halaman 2 dari 2

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN TES KEMAMPUAN LEMPAR TURBO

Tes Kemampuan Lempar Turbo

- a. Peserta didik dibariskan menjadi tiga bersaf, kemudian diberikan penjelasan tentang alur pengambilan data.
- b. Peserta didik melakukan pemanasan sebelum melaksanakan tes.
- c. Peserta didik melakukan percobaan untuk melempar turbo secara bergantian.
- d. Peserta didik melakukan lemparan turbo sebanyak tiga kali sesuai presensi.

Menurut (Hindriani et al., 2018, p. 26) prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Alat dan perlengkapan:
 - a) Lapangan lempar
 - b) Meteran atau pita ukur,
 - c) Turbo sebanyak 2 buah
 - d) Lembar formulir pencatatan data hasil lempar turbo.
- 2) Testor:
 - a) Pengukur jarak lemparan
 - b) Pencatat hasil,
 - c) Pengambil turbo.
- 3) Pelaksanaan tes:
 - a) Lempar turbo diawali dengan awalan sejauh 5 meter.
 - b) Pelempar berlari mengambil awalan, kemudian melemparkan turbo sejauh-jauhnya di daerah sudut lemparan.
 - c) Petugas segera memberi tanda jatuhnya lemparan dan melihat jarak lemparan berdasarkan bekas jatuh turbo dan ujung lapangan.
- 4) Pencatatan hasil:
 - a) Hasil yang diambil ialah dari ketiga lemparan yang dilakukan peserta didik.
 - b) Jarak atau hasil yang terjauh ialah prestasi lemparan yang diambil.

Lampiran 10. Data Peserta Didik Kelas V A SD Negeri Gedongkiwo

No.	Nama	L/P	Kelas/ Rombel.
1.	Ahmad Rayyan Syahputra	L	5A
2.	Ana Fitrotun Nisa	P	5A
3.	Andara Kirana	P	5A
4.	Angga Dwi Prasetya	L	5A
5.	Aysha Siddiqa	P	5A
6.	Damar Fitriasyah Rizkiandaru	L	5A
7.	Fensa Gladis Eka Putri	P	5A
8.	Kana Alfara Andisma Kayis	P	5A
9.	Muhammad Alvaro Abid Daffa	L	5A
10.	Muhammad Fadhil Akbar	L	5A
11.	Muhammad Hafiz ZakariaS	L	5A
12.	Mutiara Dewi Nur Ramadhani	P	5A
13.	Namira Anindya Sahaja	P	5A
14.	Nor Hayati	P	5A
15.	Prafida Afifa Fitiya	P	5A
16.	Pratama Anhar Bahrul Alam Abadan	L	5A
17.	Rafa Azkha Pratama	L	5A
18.	Rayyan Faza Abryansyah	L	5A
19.	Sonia Oktavia Maharani	P	5A
20.	Tiara Febriyani	P	5A
21.	Tristan Panca Adiwiarsa	L	5A
22.	Kania Amara Felicia	P	5A

Lampiran 11. Data Peserta Didik Kelas V B SD Negeri Gedongkiwo

No.	Nama	L/P	Kelas/ Rombel.
1.	Adelia Putri Kirana	P	5B
2.	Afifa Fanny Syahira	P	5B
3.	Aisha Talitha Indriani	P	5B
4.	Alvino Eza Saputra	L	5B
5.	Andhika Padma Dwi Permana	L	5B
6.	Ayunda Maharani Ulhaq	P	5B
7.	Bangkit Rizki Putra Ferdian	L	5B
8.	Cahaya Nafila Ayuni	P	5B
9.	Chika Talia Hkanza	P	5B
10.	Cyst De Qori Agang Ruhida	P	5B
11.	Dmc Guruning Jagad	P	5B
12.	Fathir Ahmad Azzamy Syah	L	5B
13.	Ghaitsa Putri Adilah	P	5B
14.	Janeen Azkabrillia Yonika Anjani	P	5B
15.	Kanzu Mazay Hidayat	L	5B
16.	Khanza Shakayla Putri Anggraini	P	5B
17.	Kinanti Diandra Paramita	P	5B
18.	Manggala Mada Khairullah	L	5B
19.	Rachel Elisabeth Napo	P	5B
20.	Sayma Atika Aprilia	P	5B
21.	Haedar Adzkhan Savilen	L	5B

Lampiran 12. Data Hasil Penelitian Peserta Didik Putra

DATA PENELITIAN
HASIL LEMPAR TURBO PESERTA DIDIK PUTRA
KELAS V SD NEGERI GEDONGKIWO

No	Nama	L/P	Hasil Lemparan (Meter)			Prestasi (Meter)
			Lemparan Ke-1	Lemparan Ke-2	Lemparan Ke-3	
1	Ahmad Rayyan Syahputra	L	8,10	9,83	10,35	10,35
2	Angga Dwi Prasetya	L	15,00	15,42	14,44	15,42
3	Damar Fitriasyah Rizkiandaru	L	9,80	8,31	10,69	10,69
4	Muhammad Alvaro Abid Daffa	L	12,77	11,89	12,50	12,77
5	Muhammad Fadhil Akbar	L	11,22	10,60	10,52	11,22
6	Muhammad Hafiz Zakaria	L	14,90	14,60	14,66	14,90
7	Pratama Anhar Bahrul Alam Abadan	L	5,80	8,10	8,76	8,76
8	Rafa Azkha Pratama	L	12,20	14,25	15,28	15,28
9	Rayyan Faza Abryansyah	L	14,70	11,64	15,37	15,37
10	Tristan Panca Adiwiarsa	L	10,20	10,95	9,61	10,95
11	Alvino Eza Saputra	L	11,70	11,90	10,20	11,90
12	Andhika Padma Dwi Permana	L	10,33	9,65	8,74	10,33
13	Bangkit Rizki Putra Ferdian	L	13,78	9,50	12,33	13,78
14	Fathir Ahmad Azzamy Syah	L	10,09	8,00	9,90	10,09
15	Kanzu Mazay Hidayat	L	8,47	8,76	8,30	8,76
16	Manggala Mada Khairullah	L	21,65	19,50	18,95	21,65
17	Haedar Adzkhan Savilen	L	10,37	9,55	9,16	10,37

Lampiran 13. Data Hasil Penelitian Peserta Didik Putri

DATA PENELITIAN
HASIL LEMPAR TURBO PESERTA DIDIK PUTRI
KELAS V SD NEGERI GEDONGKIWO

No	Nama	L/P	Hasil Lemparan (Meter)			Prestasi (Meter)
			Lemparan Ke-1	Lemparan Ke-2	Lemparan Ke-3	
1	Ana Fitrotun Nisa	P	7,86	8,90	7,05	8,90
2	Andara Kirana	P	9,13	9,57	9,12	9,57
3	Aysha Siddiqa	P	4,62	4,41	5,90	5,90
4	Fensa Gladis Eka Putri	P	11,61	10,96	11,07	11,61
5	Kana Alfara Andisma Kayis	P	8,21	5,45	6,90	8,21
6	Mutiara Dewi Nur Ramadhani	P	5,35	4,70	4,87	5,35
7	Namira Anindya Sahaja	P	5,14	4,51	5,21	5,21
8	Nor Hayati	P	4,82	3,35	6,71	6,71
9	Prafida Afifa Fitiya	P	8,50	8,09	7,44	8,50
10	Sonia Oktavia Maharani	P	8,90	8,72	8,20	8,90
11	Tiara Febriyani	P	8,19	8,57	10,26	10,26
12	Kania Amara Felicia	P	5,27	3,67	5,43	5,43
13	Adelia Putri Kirana	P	10,26	9,96	8,32	10,26
14	Afifa Fanny Syahira	P	6,78	7,00	7,90	7,90
15	Aisha Talitha Indriani	P	6,25	7,75	5,96	7,75
16	Ayunda Maharani Ulhaq	P	6,30	5,06	7,10	7,10
17	Cahaya Nafila Ayuni	P	4,01	6,69	7,02	7,02
18	Chika Talia Hkanza	P	4,04	6,66	5,77	6,66
19	Cyst De Qori Agang Ruhida	P	5,06	3,55	5,35	5,06
20	Dmc Guruning Jagad	P	8,57	8,70	8,25	8,70
21	Ghaitsa Putri Adilah	P	4,96	6,25	6,01	6,25

No	Nama	L/P	Hasil Lemparan (Meter)			Prestasi (Meter)
			Lemparan Ke-1	Lemparan Ke-2	Lemparan Ke-3	
22	Janeen Azkabrillia Yonika Anjani	P	7,25	7,74	6,90	7,74
23	Khanza Shakayla Putri Anggraini	P	6,50	5,70	5,50	6,50
24	Kinanti Diandra Paramita	P	9,40	10,62	8,05	10,62
25	Rachel Elisabeth Napo	P	12,26	11,20	9,90	12,26
26	Sayma Atika Aprilia	P	4,51	4,45	4,32	4,51

Lampiran 14. Deskriptif Statistik Hasil Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kemampuan_Lempar_Turbo	43	4,51	21,65	9,6621	3,47693
Valid N (listwise)	43				

Statistics

		Peserta_Didik_Kelas_V	Kemampuan_Lempar_Turbo
N	Valid	43	43
	Missing	0	0
Mean			9,6621
Median			8,9000
Mode			8,76 ^a
Std. Deviation			3,47693
Minimum			4,51
Maximum			21,65
Sum			415,47

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kemampuan_Lempar_Turbo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,51	1	2,3	2,3	2,3
	5,06	1	2,3	2,3	4,7
	5,21	1	2,3	2,3	7,0
	5,35	1	2,3	2,3	9,3
	5,43	1	2,3	2,3	11,6
	5,90	1	2,3	2,3	14,0
	6,25	1	2,3	2,3	16,3
	6,50	1	2,3	2,3	18,6
	6,66	1	2,3	2,3	20,9
	6,71	1	2,3	2,3	23,3
	7,02	1	2,3	2,3	25,6
	7,10	1	2,3	2,3	27,9
	7,74	1	2,3	2,3	30,2
	7,75	1	2,3	2,3	32,6
	7,90	1	2,3	2,3	34,9
	8,21	1	2,3	2,3	37,2
	8,50	1	2,3	2,3	39,5
	8,70	1	2,3	2,3	41,9
	8,76	2	4,7	4,7	46,5
	8,90	2	4,7	4,7	51,2
	9,57	1	2,3	2,3	53,5
	10,09	1	2,3	2,3	55,8
	10,26	2	4,7	4,7	60,5
	10,33	1	2,3	2,3	62,8
	10,35	1	2,3	2,3	65,1
	10,37	1	2,3	2,3	67,4
	10,62	1	2,3	2,3	69,8
	10,69	1	2,3	2,3	72,1
	10,95	1	2,3	2,3	74,4
	11,22	1	2,3	2,3	76,7
	11,61	1	2,3	2,3	79,1
	11,90	1	2,3	2,3	81,4
	12,26	1	2,3	2,3	83,7
	12,77	1	2,3	2,3	86,0
	13,78	1	2,3	2,3	88,4
	14,90	1	2,3	2,3	90,7
	15,28	1	2,3	2,3	93,0
	15,37	1	2,3	2,3	95,3
	15,42	1	2,3	2,3	97,7
	21,65	1	2,3	2,3	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Lampiran 15. Deskriptif Statistik Hasil Lempar Turbo Peserta Didik Putra

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kemampuan_Lempar_Turbo_Putra	17	8,76	21,65	12,5053	3,26930
Valid N (listwise)	17				

Statistics

Kemampuan_Lempar_Turbo_Putra

N	Valid	17
	Missing	0
Mean		12,5053
Median		11,2200
Mode		8,76
Std. Deviation		3,26930
Minimum		8,76
Maximum		21,65
Sum		212,59

Kemampuan_Lempar_Turbo_Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,76	2	11,8	11,8	11,8
	10,09	1	5,9	5,9	17,6
	10,33	1	5,9	5,9	23,5
	10,35	1	5,9	5,9	29,4
	10,37	1	5,9	5,9	35,3
	10,69	1	5,9	5,9	41,2
	10,95	1	5,9	5,9	47,1
	11,22	1	5,9	5,9	52,9
	11,90	1	5,9	5,9	58,8
	12,77	1	5,9	5,9	64,7
	13,78	1	5,9	5,9	70,6
	14,90	1	5,9	5,9	76,5
	15,28	1	5,9	5,9	82,4
	15,37	1	5,9	5,9	88,2
	15,42	1	5,9	5,9	94,1
	21,65	1	5,9	5,9	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

Lampiran 16. Deskriptif Statistik Hasil Lempar Turbo Peserta Didik Putri

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kemampuan_Lempar_Turbo_Putri	26	4,51	12,26	7,8031	2,09235
Valid N (listwise)	26				

Statistics

Kemampuan_Lempar_Turbo_Putri

N	Valid	26
	Missing	0
Mean		7,8031
Median		7,7450
Mode		8,90 ^a
Std. Deviation		2,09235
Minimum		4,51
Maximum		12,26
Sum		202,88

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kemampuan_Lempar_Turbo_Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,51	1	3,8	3,8	3,8
	5,06	1	3,8	3,8	7,7
	5,21	1	3,8	3,8	11,5
	5,35	1	3,8	3,8	15,4
	5,43	1	3,8	3,8	19,2
	5,90	1	3,8	3,8	23,1
	6,25	1	3,8	3,8	26,9
	6,50	1	3,8	3,8	30,8
	6,66	1	3,8	3,8	34,6
	6,71	1	3,8	3,8	38,5
	7,02	1	3,8	3,8	42,3
	7,10	1	3,8	3,8	46,2
	7,74	1	3,8	3,8	50,0
	7,75	1	3,8	3,8	53,8
	7,90	1	3,8	3,8	57,7
	8,21	1	3,8	3,8	61,5
	8,50	1	3,8	3,8	65,4
	8,70	1	3,8	3,8	69,2
	8,90	2	7,7	7,7	76,9
	9,57	1	3,8	3,8	80,8
	10,26	2	7,7	7,7	88,5
	10,62	1	3,8	3,8	92,3
	11,61	1	3,8	3,8	96,2
	12,26	1	3,8	3,8	100,0
Total		26	100,0	100,0	

Lampiran 17. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lempar Turbo Peserta Didik Kelas V SD Negeri Gedongkiwo

Kategori_Kemampuan_Lempar_Turbo_Peserta_Didik_Kelas_V

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	34,9	34,9	34,9
	Cukup	18	41,9	41,9	76,7
	Tinggi	5	11,6	11,6	88,4
	Sangat Tinggi	5	11,6	11,6	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Kategori_Kemampuan_Lempar_Turbo_Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	41,2	41,2	41,2
	Cukup	5	29,4	29,4	70,6
	Tinggi	4	23,5	23,5	94,1
	Sangat Tinggi	1	5,9	5,9	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

Kategori_Kemampuan_Lempar_Turbo_Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	1	3,8	3,8	3,8
	Rendah	9	34,6	34,6	38,5
	Cukup	8	30,8	30,8	69,2
	Tinggi	6	23,1	23,1	92,3
	Sangat Tinggi	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian

Gambar 14. Penjelasan singkat mengenai tata cara pengambilan data



Gambar 15. Melakukan Pemanasan



Gambar 16. Tes Kemampuan Lempar Turbo



Gambar 17. Evaluasi setelah melakukan tes



Gambar 18. Foto Bersama Peserta Didik Kelas V



Gambar 19. Alat yang digunakan

