

## **TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII TERHADAP PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK DI SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN TAHUN AJARAN 2018/2019**

### ***LEVEL OF KNOWLEDGE OF EIGHTH GRADE STUDENT ON SHORT DISTANCE RUNNING IN SMP NEGERI 5 DEPOK SLEMAN ACADEMIC YEAR 2018/ 2019***

oleh: muhamad zulfikar, universitas negeri yogyakarta  
[muhamad.zulfikar2015@student.uny.ac.id](mailto:muhamad.zulfikar2015@student.uny.ac.id)

#### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini agar dapat diketahui besarnya tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif, karena penelitian ini menggambarkan secara utuh subyek penelitian berdasarkan data berupa angka. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 sebanyak 92 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau *kuesioner* tertutup. Instrumen yang telah tersusun tersebut dikonsultasikan kepada dosen ahli, selanjutnya di uji validitas menggunakan rumus *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus KR 20 yang dihitung dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2013*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VIII tentang pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 92 siswa kategori baik (17,4 %), kategori cukup (66,3 %), dan kategori kurang (16,3 %).

Kata kunci: *Tingkat pengetahuan, Pembelajaran lari jarak pendek.*

#### **Abstract**

Research objective is to find out level of knowledge of eighth grade students on short distance running learning in SMP Negeri/ State Junior High School 5 Depok Sleman Academic Year 2018/2019.

The research is included in descriptive quantitative research, because this research fully described research subjects based on data in the form of numbers. Research subjects were eighth grade students of SMP Negeri 5 Depok Sleman Academic Year 2018/2019 of 92 students. Research method used was by survey and data collection technique using questionnaire or closed questionnaire. The arranged instruments were consulted by expert lecturers, then tested the validity by using product moment formula and reliability test by using KR 20 formula which was calculated using Microsoft Office Excel 2013. Data analysis technique used was by descriptive analysis with percentages.

The results of the result show that the level of knowledge of eighth grade students on short distance running learning in SMP Negeri 5 Depok Sleman in academic year 2018/2019 is 92 students; good category (17.4%), medium category (66.3%), and less category (16.3%).

Keywords: *level of knowledge, short distance running learning*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi itu menggunakan tiga ranah yang dikembangkan, ranah kognitif, ranah afektif, serta ranah psikomotor yang diberikan dalam bentuk aktivitas jasmani bisa dalam bentuk permainan ataupun olahraga, sehingga dalam proses transfernya ilmu terjadi pada saat pembelajaran itu dilakukan.

Keberhasilan kegiatan belajar mengajar dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu guru. Guru adalah orang yang memberikan ilmu kepada siswanya. Seorang guru harus mampu mendidik, mengajar, melatih, dan mengevaluasi siswanya. Guru juga dituntut untuk profesional, yaitu memiliki empat kompetensi yang meliputi kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial. Kemampuan profesional dalam mengelola proses pembelajaran juga wajib dimiliki oleh seorang guru pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani tidak hanya dituntut meningkatkan kesegaran jasmani siswanya saja tetapi juga harus mampu memberikan pengetahuan tentang materi-materi yang diajarkan. Pengetahuan merupakan tingkatan paling rendah dan paling mendasar dari ranah kognitif, tetapi pengetahuan menjadi hal yang harus dimiliki, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah aspek pengetahuan sangat diperlukan oleh siswa agar materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima.

Pengetahuan sendiri dapat diukur dengan cara seseorang mengungkapkan apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti atau jawaban, baik secara lisan atau tulisan. Bukti atau jawaban yang di dapat berdasarkan kata kerja operasional yang digunakan untuk tingkat pengetahuan diantaranya mendefinisikan, memberi nama, menyebutkan, menunjukkan, mengurutkan, memilih, mengukur, meniru, dan menyatakan. Dapat dikatakan bahwa fungsi pengetahuan adalah sebagai alat bantu manusia dalam memecahkan

berbagai persoalan yang ada dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya.

Sama halnya dalam pembelajaran gerak dasar atletik yang merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Dimana pengetahuan menjadi dasar keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap siswa agar dalam mempraktikkan gerak dasar atletik bisa sesuai dengan pengetahuan yang benar, bukan asal melakukan gerakan sehingga tidak menghasilkan gerakan yang sesuai. Salah satu tujuan dari pembelajaran atletik adalah hasil belajar, maka seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai.

Keterampilan dasar atletik merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa karena sebagai dasar untuk dapat melakukan keterampilan pada olahraga lainnya. Pada kenyataannya pelajaran atletik masih kurang dikuasai oleh siswa SMP Negeri 5 Depok Sleman terdapat siswa yang kurang antusias dan masih kurang paham dengan materi yang diajarkan menyebabkan hasil belajarnya belum maksimal, di samping aspek gerak terdapat aspek pengetahuan mendasar yang kurang diberikan kepada siswa maka perlu adanya langkah yang tepat dalam memecahkan persoalan tersebut.

Salah satu Kompetensi Inti (KI) (Pengetahuan) dan Kompetensi Dasar (KD) (Keterampilan) atletik lari jarak pendek dalam kurikulum 2013 diajarkan di Sekolah Menengah Pertama pada kelas VIII, disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. KI dan KD PJOK SMP Kelas VIII**

Kompetensi Inti (3)	Kompetensi Inti (4)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar	Kompetensi Dasar
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti selama masa Praktik Lapangan Terbimbing di SMPN 5 Depok Sleman. Peneliti mengamati dalam pembelajaran lari jarak pendek menunjukkan bahwa masih kurang penyediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, seperti lokasi lapangan yang tidak digunakan sebagaimana fungsinya, halaman sekolah yang seharusnya bisa digunakan untuk aktivitas olahraga tetapi tidak dipergunakan. Peralatan yang kurang memadai seperti nomor atletik juga membuat guru olahraga harus berpikir kreatif guna tetap

menjalankan pembelajaran penjas disekolah dengan peralatan yang seadanya. Pada saat pembelajaran ketika siswa diberikan pertanyaan mengenai peralatan apa saja yang digunakan pada saat materi lari jarak pendek juga belum banyak yang tahu dengan peralatan apa saja yang digunakan dalam lari jarak pendek, seperti *start block*.

Pada saat pembelajaran dilakukan terdapat siswa yang kurang paham tentang materi pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru, dikarenakan terdapat siswa yang tidak mendengarkan penjelasan guru pada saat materi lari jarak pendek diberikan, terbukti ketika beberapa siswa ditunjuk untuk mempraktikkan gerakan lari jarak pendek merasa kebingungan, serta masih ada siswa yang tidak memahami bagaimana melakukan suatu gerakan yang diajarkan oleh gurunya, seperti posisi kaki dan tangan pada saat melakukan posisi *start jongkok*, kurangnya peralatan disekolah menjadikan siswa bingung melakukan gerakan *start jongkok*, dan gerakan saat melewati garis *finish* juga masih kurang dipahami.

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

Melihat dari pengamatan peneliti dengan permasalahan yang didapati pada saat pembelajaran lari jarak pendek, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada “Tingkat Pengetahuan Siswa kelas VIII terhadap pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 “

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan variabel tunggal. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey*, alat ukur yang digunakan di penelitian ini menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan agar dapat di ketahuinya tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019

### Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Depok Sleman yang beralamatkan di jalan Weling Karanggayam Manggung Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Juni 2019.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Depok yang terdiri dari empat kelas dengan jumlah 92 siswa. Dalam penelitian ini bisa dibilang menggunakan penelitian populasi yang menggunakan seluruh populasinya. Subyek dalam penelitian ini yaitu seluruh

siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Depok TA 2018/2019.

**Tabel 2. Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Depok**

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VIII A	15	15	30
VIII B	15	16	31
VIII C	15	16	31
<b>Jumlah</b>	45	47	92

### Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto (2002: 96), “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek digunakan angket yang berkaitan dengan pengetahuan pembelajaran lari jarak pendek.

### Teknik dan Instrumen pengumpulan data

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) “metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data saat penelitian terjadi”. Metode ini biasanya berwujud sebagai instrumen penelitian. Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada peserta didik yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5 Depok Sleman.
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta didik yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti membagikan angket kepada responden, selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## 2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau *kuesioner* tertutup yang terdiri dari tes pilihan ganda (*multiple choice test*). Menurut Suharsimi Arikunto (2012: 183), "tes pilihan ganda merupakan tes yang terdiri atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian yang belum lengkap. Untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan". Dalam penelitian ini, tes pilihan ganda sejumlah 30 soal diberikan dengan pilihan jawaban sebanyak empat pilihan. Siswa harus menjawab pertanyaan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban yang dianggap paling benar.

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

Menurut Sutrisno Hadi (1990:7) ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen yaitu:

### 1. Mendefinisikan konstruk

Mendefinisikan konstruk adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberi batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian.

Mendefinisikan konstruk adalah menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang diukur adalah Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.

### 2. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah sesuatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Faktor dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek adalah C1 atau Mengingat Pembelajaran Atletik (hakikat atletik dan macam-macam lari), C2 atau Memahami Pembelajaran Atletik (teknik dasar lari jarak pendek, gerakan lari jarak pendek).

### 3. Menyusun butir-butir pernyataan

Dalam menyusun butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari masing-masing faktor, sehingga dapat membatasi butir-butir pernyataan dalam tes benar-salah yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dalam bentuk presentase, untuk menggambarkan kondisi tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019. Data tingkat pengetahuan siswa tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 yang telah terkumpul didekskripsikan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan histogram, dilengkapi perolehan skor terendah, skor tertinggi, mean, median, modus, dan standar deviasi.

Begitu juga untuk data faktor-faktor pengonstrak tingkat pengetahuan siswa

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

Berikut adalah rumus yang digunakan untuk menentukan kriteria nilai:

**Tabel 7. Kategori Skor Penilaian (Azwar, 2012:163)**

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

Keterangan :

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

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

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran

2018/2019 secara statistik deskriptif didapatkan skor nilai secara berurutan, median 17 modus 18 mean 17,05 standar deviasi (SD) 2,719 nilai minimum 10 dan nilai maksimum 23.

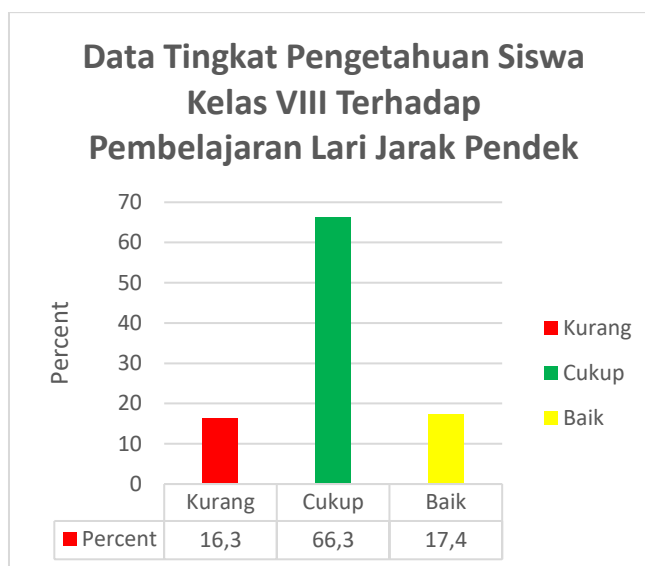
Data yang diperoleh dalam penelitian ini berbentuk skor nilai yang berasal dari faktor-faktor tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 yang dikategorikan kedalam tabel distribusi pengkategorian tingkat pengetahuan siswa kelas VIII tentang pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 sebagai berikut :

**Tabel 8. Data Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.**

No.	Interval	Kategori	Frek	%
1.	$\geq 19,77$	Baik	16	17,4 %
2.	19,77 s/d 14,33	Cukup	61	66,3 %
3.	$\leq 14,33$	Kurang	15	16,3 %
<b>Jumlah</b>			92	100 %

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 92 siswa, sejumlah 16 siswa termasuk dalam kategori baik (17,4 %), sejumlah 61 siswa termasuk dalam kategori cukup (66,3 %), dan sejumlah 15 siswa termasuk dalam kategori kurang (16,3 %). Tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 adalah Cukup.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



**Gambar 1. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019**

Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Lari Jarak Pendek Di SMP Negeri 5 Depok Sleman Tahun Ajaran 2018/2019 terdiri atas dua faktor. Deskripsi faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Faktor Mengingat Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C1)

Faktor mengingat pembelajaran atletik (C1), memperoleh mean sebesar 7,73 , median 8 , modus 7 , standar deviasi (SD) 1,527 , nilai minimum 4, dan nilai maksimum sebesar 11 . Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor mengingat pembelajaran lari jarak pendek (C1) didapat, maka akan dikonversikan ke dalam tiga kategori.

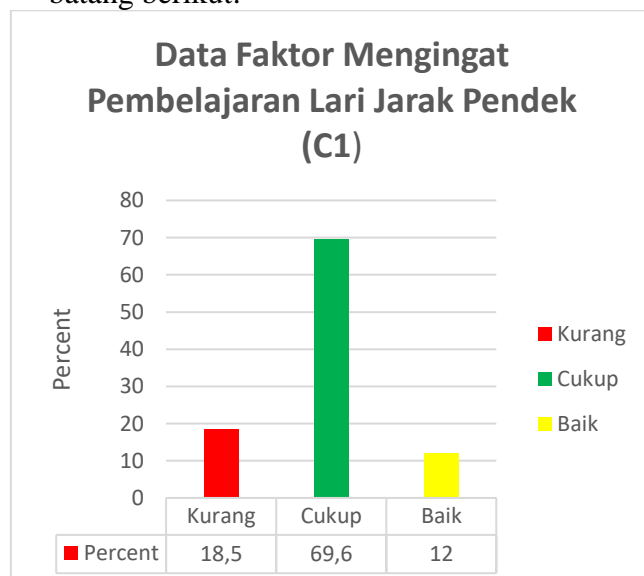
Data tabel distribusi pengkategorian faktor mengingat pembelajaran atletik (C1) sebagai berikut:

**Tabel 9. Distribusi Faktor Mengingat Pembelajaran Atletik (C1)**

No.	Interval	Kategori	Frek	%
1.	$\geq 9,26$	Baik	11	12 %
2.	9,26 – 7,73	Cukup	64	69,6 %
3.	$\leq 7,73$	Kurang	17	18,5 %
<b>Jumlah</b>			92	100 %

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 92 siswa, sejumlah 11 siswa termasuk dalam kategori baik (12 %), sejumlah 64 siswa termasuk dalam kategori cukup (69,6 %), dan sejumlah 17 siswa termasuk dalam kategori kurang (18,5 %). Pada faktor mengingat pembelajaran lari jarak pendek (C1) tentang tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 adalah Cukup.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



**Gambar 2.. Diagram Batang Pengkategorian Data Faktor Mengingat Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C1)**

## 2. Faktor Memahami Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C2)

Faktor memahami pembelajaran lari jarak pendek (C2), memperoleh rerata sebesar 9,33, median 10, modus 11, standar deviasi (SD) 2,017, nilai minimum 2, dan nilai maksimum sebesar 13. Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor memahami pembelajaran lari jarak pendek (C2) didapat, maka akan dikonversikan ke dalam tiga kategori.

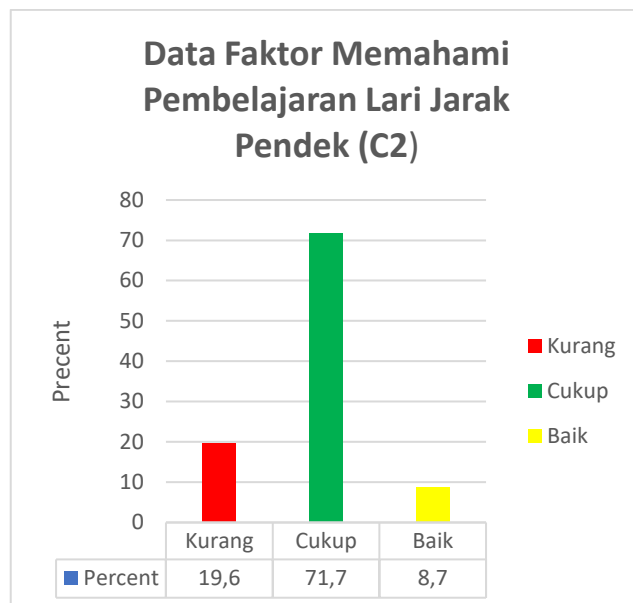
Data tabel distribusi pengkategorian faktor memahami pembelajaran lari jarak pendek (C2) sebagai berikut:

**Tabel 10. Distribusi Faktor Memahami Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C2)**

No.	Interval	Kategori	Frek	%
1.	$\geq 11,35$	Baik	8	8,7 %
2.	11,35 s/d 7,31	Cukup	66	71,7 %
3.	$\leq 7,31$	Kurang	18	19,6 %
<b>Jumlah</b>			92	100 %

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 92 siswa, sejumlah 8 siswa termasuk dalam kategori baik (8,7 %), sejumlah 66 siswa termasuk dalam kategori cukup (71,7 %), dan sejumlah 18 siswa termasuk dalam kategori kurang (19,6 %). Pada faktor memahami pembelajaran lari jarak pendek (C2) tentang Tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 adalah Cukup.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Data Faktor Memahami Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C2)**

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif yang berupa presentase. Hasil deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 termasuk dalam kategori cukup dengan presentase (66,3 %) sebanyak 61 siswa. Kemudian jumlah siswa yang menjawab dalam kategori kurang sebanyak 15 siswa (16,3 %). Selanjutnya jumlah siswa yang menjawab dalam kategori baik sebanyak 16 siswa (17,4 %).

Hal itu dimungkinkan karena, setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam mengetahui apa yang sedang atau sudah siswa pelajari. Terdapat beberapa siswa yang mampu mengetahui secara menyeluruh tetapi ada pula yang sama sekali tidak dapat dipelajari dan belum mampu mengaplikasikan dalam



kehidupan sehari-hari. Dalam hal pengetahuan lari jarak pendek siswa dapat dipengaruhi beberapa faktor antara lain, media massa, pengalaman, dan lingkungan. Jadi, siswa hanya mendapat informasi saja kemudian sekedar mengetahuinya.

Selain itu, dimungkinkan siswa dalam mengerjakan instrumen penelitian ini masih berdiskusi dengan teman sekelilingnya, meskipun di awal sudah diberikan penjelasan untuk mengerjakan sendiri. Peningkatan pengetahuan siswa ini harus dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan semua pihak yang terkait, dari manajemen kependidikan di sekolah, dan guru khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Hal ini sangat penting karena lari jarak pendek merupakan materi yang terdapat di dalam kurikulum pendidikan jasmani sehingga perlu diberikan kepada siswa, lari jarak pendek mengandung banyak nilai-nilai dan unsur yang berguna bagi kehidupan sehari-hari

Seperti yang dijelaskan menurut Notoatmodjo, (2007:35) Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Sedangkan menurut Purwanto, (2002:55) menjelaskan bahwa minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu. Apa yang menarik minat seseorang mendorongnya untuk berbuat lebih giat dan lebih baik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengalaman yang didapati siswa dalam aspek pengetahuan terhadap pembelajaran lari jarak pendek masih belum maksimal. Meskipun hasil menunjukkan bahwa paling banyak siswa termasuk dalam kategori cukup, tetapi siswa dirasa masih perlu membutuhkan pembelajaran tambahan secara teori guna menambah pengetahuannya dan praktik untuk penerapan dari teori yang diajarkan.

Secara keseluruhan, terdapat 2 faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019. Berikut adalah pembahasan dari setiap faktornya:

### **1. Faktor Mengingat Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C1)**

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor mengingat pembelajaran lari jarak pendek masuk dalam kategori Cukup. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya siswa yang masuk dalam kategori cukup dengan 64 siswa (69.6%). Selanjutnya siswa yang menjawab dengan kategori kurang sejumlah 17 siswa (18,5%). Kemudian untuk kategori baik sebanyak 11 siswa (12%).

Menurut Walgito, (2004:145). Mengingat merupakan kemampuan yang berkaitan dengan kemampuan untuk menerima dan memasukkan, menyimpan, dan menimbulkan kembali hal-hal yang telah lampau. Orang dapat mengingat suatu kejadian atau pengalaman, ini berarti kejadian atau pengalaman tersebut pernah dialami.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Menurut Notoatmodjo, (2007:35) Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa dalam pengetahuan faktor tersebut, siswa belum mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses mengingat. Hal ini bisa disebabkan karena kemampuan siswa dalam menerima, menyimpan, dan menimbulkan kembali masih perlu dilatih lagi agar siswa dapat

terbiasa dengan proses mengingat pada saat pembelajaran penjas di sekolah.

## 2. Faktor Memahami Pembelajaran Lari Jarak Pendek (C2)

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor memahami juga masuk dalam kategori Cukup. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya siswa yang masuk dalam kategori Cukup dengan 66 siswa (71,7%). Selanjutnya siswa yang menjawab dengan kategori Kurang sejumlah 18 siswa (19,6%). Kemudian untuk kategori Baik sebanyak 8 siswa (8,7%).

Dalam pengetahuan faktor tersebut, Perbedaan nilai di atas menjelaskan bahwa proses pemahaman materi pembelajaran lari jarak pendek belum maksimal. Salah satunya dipengaruhi dengan kurangnya perhatian siswa terhadap materi pembelajaran yang diajarkan. Menurut Sudijono, (2006:21), pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu diketahui dan diingat. Faktor pendidikan, media massa, sosial budaya, lingkungan, pengalaman, dan usia juga sangat mempengaruhi seberapa besar pemahaman yang didapat oleh seseorang. Sedangkan menurut Purwanto (2010:44), mengemukakan bahwa pemahaman adalah tingkat kemampuan yang mengharuskan *testee* mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya. *Testee* disini semata – mata tidak cuma hafal cara verbalistis, tetap juga dapat memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa siswa belum maksimal dalam memahami pembelajaran penjas disekolah. Jadi, jika faktor-faktor di atas kurang mendapati perhatian maka akan mempengaruhi seberapa besar siswa dapat meningkatkan pemahaman terhadap proses pembelajaran penjas disekolah.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa besarnya tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 adalah sebesar 66,3% sebanyak 61 siswa.. Bila dikelompokkan dalam tiga kategori, maka besarnya tingkat pengetahuan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek dalam kategori cukup. Adapaun kategori yang lain yaitu kategori baik didapatkan sebesar 17,4 % sebanyak 16 dan untuk kategori kurang didapatkan sebesar 16,3 % sebanyak 15 siswa.

### Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari data tes pilihan ganda tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019, Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah, sehingga penelitian ini berimplikasi praktis pada:

1. Adanya rencana dari pihak guru, maupun sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tentang materi lari jarak pendek.
2. Adanya upaya guru untuk melakukan pembelajaran yang inovatif terutama dalam materi lari jarak pendek juga baik dalam teori di samping praktiknya.

### Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Penelitian ini dilaksanakan pada lingkup sekolah dengan sampel yang terbatas, perlunya penelitian lanjutan dengan subjek yang lebih luas missal dalam satu gugus kecamatan.
2. Ada kemungkinan dalam pengerjaannya, beberapa siswa kesulitan dalam

memahami soal yang telah dibuat karena kurangnya pemahaman materi atletik

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti diantaranya:

#### 1. Bagi Guru Penjasorkes

Hasil tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019 dapat dijadikan gambaran dan masukan bagi guru sejauh mana pemahaman siswa terhadap pembelajaran atletik.

#### 2. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat menjadi masukan dalam upaya peningkatan pengetahuan dari hasil penelitian “tingkat pengetahuan siswa kelas VIII terhadap pembelajaran lari jarak pendek di SMP Negeri 5 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019”.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan memperhatikan segala sesuatu yang menjadi hal-hal dalam keterbatasan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat disempurnakan lagi melalui penelitian sejenis berikutnya.

### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.

Arikunto, S. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Hadi. S. (1990). *Bimbingan Menulis Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta. Andi Offset

Notoatmojo. (2007). *Pendidikan dan PerilakuKesehatan*, Jakarta: Rhineka Cipta.

Purwanto, N. (2002). *Prinsip-Prinsip Dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Purwanto, N. (2010). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung Alfabeta

Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Penerbit Andi