

Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII

Cika Sinta Anggraeni¹, Rhama Nurwansyah², Aria Kusuma Yuda R³

¹Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Singaperbangsa Karawang

^{2,3}Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Singaperbangsa Karawang
Email: cikasinta21.cs@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 29 November 2021

Direvisi: 17 Desember 2021

Dipublikasikan: Desember 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5804633

Abstract:

The problem in this research is how big the level of knowledge in learning short distance running athletics class XII at SMA Negeri 5 Karawang. The purpose of this study was to determine the level of knowledge in learning short distance running athletics class X at SMA Negeri 5 Karawang. The subjects in this study were all students of class XII. The data collection technique used in this research is descriptive research. The data collection technique used a questionnaire questionnaire. This research questionnaire has a reliability of 0.812. The population in this study was class XII students at SMA Negeri 5 Karawang with a sample of 108 students. The instrument used is in the form of a questionnaire/questionnaire using Gform. The data analysis technique used descriptive quantitative and percentage analysis. The results of this study indicate that the level of knowledge of students about learning athletic distance running in class XII at SMA Negeri 5 Karawang is with a percentage of (1.9%) 2 students in the Very Low category, as many as (26.9%) 29 students in the Low category, as many as (53.7%) 58 students in the Medium category, as many as (8.3%) 9 students in the High category, and as many as (9.3%) 10 students in the Very High category.

Keywords: *student knowledge, class XII, short distance running athletic learning*

PENDAHULUAN

Pendidikan berasal dari kata “didik”, lalu kata ini mendapat awalan “Me” sehingga menjadi “Mendidik”, artinya

memelihara dan member latihan. Dalam memelihara dan member latihan diperlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran menurut Muhibbin Syah dalam jurnal (Karimah, 2019). Sedangkan

pendidikan mempunyai pengertian, proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses perbuatan, cara mendidik. Pendidikan pada hakekatnya merupakan kebutuhan bagi setiap manusia untuk dapat memperoleh suatu pengetahuan maupun keterampilan. Pendidikan sendiri dapat diperoleh melalui jalur formal ataupun informal. Jalur formal adalah jalur pendidikan yang diselenggarakan disekolah, pada jalur pendidikan ini mempunyai jenjang pendidikan yang jelas mulai dari tingkat taman kanak-kanak sampai dengan tingkat perguruan tinggi. Sedangkan jalur informal adalah jalur pendidikan yang diperoleh melalui keluarga dan lingkungan, biasanya berbentuk kegiatan belajar secara mandiri yang dilakukan secara sadar dan bertanggungjawab. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang pada dasarnya mempunyai tujuan yang menyeluruh, melalui aktivitas jasmani diharapkan dapat menghasilkan perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas terdiri atas berbagai macam materi aktifitas pengembangan siswa salah satunya yaitu terdapat pembelajaran atletik yang wajib diajarkan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama.

Atletik sendiri merupakan ibu dari cabang olahraga karena sebagian besar cabang olahraga dimana dalam gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti : jalan, lari, lompat, dan lempar. Itu sebabnya atletik adalah materi wajib yang harus diajarkan di sekolah. Kemampuan melakukan gerak dasar letik yang baik dan benar juga dibutuhkan pemahaman yang sesuai dengan materi atau bahan ajar, pemahaman sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap

arti materi atau bahan ajar yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya.

Pengetahuan seseorang akan muncul pada kecenderungan untuk meningkatkan aktivitas mental atau meningkatkan kegiatan dalam usaha mencapai objek. Sebagai contoh, seorang siswa yang bercita-cita ingin menjadi atlet akan berusaha untuk meningkatkan kemampuannya, salah satunya adalah dengan mengikuti pelatihan.

Siswa umumnya mempunyai kemauan untuk mendapatkan cita-cita yang diinginkan. Keinginan untuk memperdalam ilmu pengetahuan tertentu akan mendorong kemauan siswa untuk mendapatkan pengetahuan.

Melalui informasi yang didapat dari guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 5 Karawang Barat pembelajaran atletik memang cukup banyak digemari oleh para siswa siswi saat pembelajaran berlangsung. Namun pada saat melakukan tes pengukuran pengetahuan banyak siswa siswi yang belum mencapai nilai maksimal dalam pembelajaran. Hal itu sangat berpengaruh terhadap proses kegiatan belajar mengajar.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis dengan melakukan wawancara kepada salah satu tenaga pengajar di SMAN 5 Karawang Barat bahwa hasil tes pengukuran lari jarak pendek siswa siswi masih sangat kurang bagus. Baik dari segi teknik maupun pengetahuan.

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa kemampuan melakukan gerak dasar atletik yang baik dan benar juga dibutuhkan pemahaman yang sesuai dengan materi atau bahan ajar, dengan demikian tingkat pengetahuan pembelajaran atletik sangat penting untuk mengetahui sejauh mana siswa siswi memahami materi atau bahan ajar.

KAJIAN TEORI

Hakikat Pengetahuan

Menurut Sudijono dalam

(Maulana, Fahrurazi, dan Rahman 2020) pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (recall) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan dan pemahaman 9 manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktek atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis menurut Slameto dalam jurnal (Kurniawati 2021).

Klasifikasi Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam jurnal (Ulya, Iskandar, dan Triasih 2018) pengetahuan terbagi menjadi enam tingkatan yaitu: *Know* yang memiliki arti mengingat materi yang telah dipelajari, *comprehension* memiliki arti kemampuan untuk mendeskripsikan secara kasar tentang objek yang diketahui, *application* memiliki arti keahlian untuk mengaplikasikan materi yang sudah dipelajari dalam situasi yang nyata, *analysis* memiliki arti keahlian untuk menafsirkan materi atau suatu objek kedalam komponen tertentu, *synthesis* memiliki arti keahlian untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk baru, *evaluation* yang memiliki arti kemampuan untuk melakukan suatu materi objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau criteria yang telah ditentukan.

Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerti atau mengetahui suatu hal dengan benar. Dengan begitu melalui pengetahuan seorang guru mampu mengetahui dan menerima makna dan arti dari sesuatu yang dipelajarinya sewaktu dibangku pendidikan. Terdapat 10 beberapa tingkatan pengetahuan menurut Gunawan & Palupi dalam jurnal (F. Astuti 2021) yaitu menciptakan (*creating*), mengevaluasi (*evaluating*), menganalisis (*analyzing*), menerapkan (*applying*),

memahami (*understanding*) dan mengingat (*remembering*).

Pengertian Atletik

Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu “*athlon*” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah *pentathlon* atau *decathlon*. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletic* (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah “*Leichtatletik*” (Jerman), “*Athletismo*” (Spanyol), “*Olahraga*” (Malaysia), dan “*Track and Field*” (USA).

Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar serta lompat menurut Eddy Purnomo dalam jurnal (KARTIKA, Iyakrus, dan Hartati 2018). Bila dilihat dari arti atau istilah “*ATLETIK*” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “*Lomba atau Perlombaan / Pertandingan*”.

Menurut Widya dalam jurnal (Kadir, Darwis, dan Islam 2017), ia menyatakan bahwa Atletik adalah salah satu unsure dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Seorang pelari dalam penyelesaian jarak tempuh lari baik lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh dituntut selalu meningkatkan kecepatannya. Kemampuan berlari dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek, jarak menengah maupun jarak jauh dipengaruhi oleh

faktor-faktor keturunan, tetapi banyak dicapai dengan mengajarkan tehnik lari yang lebih baik dan lebih efisien terutama pada nomor lari jarak pendek, menengah dan jarak jauh.

Sejarah Atletik

Menurut seorang pujangga Yunani bernama Humeros dalam bukunya berjudul Illiad, diperkirakan kegiatan atletik sudah dilakukan tahun 1100 SM, tercatat nama-nama seperti Eurialus, Epius, Odysseus, Aias dan Argamenon. Mereka disebut sebagai jago-jago lomba berkuda, lari dan lempar lembing Odysseus saat itu disebut sebagai jago lempar cakram yang belum terkalahkan lemparannya. Sehingga gambar Odysseus dengan cakramnya diabadikan sebagai symbol atletik dan di Indonesia dipakai sebagai lambing atau logo PASI. Pada tahun 186 SM bentuk olahraga atletik sempat dilupakan, pada saat itu yang berkuasa adalah kekaisaran Romawi. Bangsa Romawi lebih banyak yang menyenangi "*Gladiator*", yaitu olahraga yang memperlihatkan adu kejantanan, adu pedang dan pertarungan yang kadang-kadang sampai mati.

Mulai tahun 1154 Masehi kegiatan olahraga atletik mengalami pasang surut. Kegiatan dan club-club atletik mulai menyebar keluar Eropa dimulai dari Kerajaan Inggris, terus ke Amerika, New Zealand, Belgia, Afrika Selatan, Norwegia, Hungaria, Finlandia dan ke negara-negara lainnya. Pada tahun 1912 pada saat penyelenggaraan *Olympiade Modern* yang ke 5, yang di adakan di Stockholm Swedia, diadakan kongres dalam rangka membentuk Federasi Atletik Dunia yang kemudian lahir Federasi itu dengan nama IAAF (*International Athletic Amateur Federation*)

Sedangkan di Indonesia organisasi atletik untuk pertama kalinya didirikan yaitu pada tanggal 3 September tahun 1950 di kota Semarang yang sekarang disebut PASI.

Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

Secara umum gerak dasar dominan lari

meliputi : Start, Gerak lari dan Finish.

a. Start Jongkok

Start merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk memulai nomor jarak pendek yang digunakan adalah start jongkok (*Crouch Start*). Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan.

Start yang baik ditandai sebagai berikut ini:

- 1) Konsentrasi penuh dan hilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba bersedia.
- 2) Sesuaikan sikap yang berkaitan dengan posisi aba-aba Siap.
- 3) Impuls-impuls eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok pada sudut yang optimal.

a) Penempatan blok start

Ada tiga macam penempatan blok start, dan penempatannya disesuaikan dengan postur tubuh yaitu start pendek (*short start*), start medium (*medium start*), dan start panjang (*longed start*).

Blok depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis start, blok belakang dipasang 1,5 panjang kaki dibelakang blok depan. Adapun posisi blok depan dipasang lebih landai/datar, dan blok belakang dipasang lebih curam/tegak.

b) Aba-aba start lari jarak pendek

Lari sprint akan memberikan aba-aba: Bersedia; Siaaap, Yaaak atau door (bunyi pistol). Posisi badan saat aba-aba tersebut di atas sebagai berikut:

(1) Bersedia

Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan

kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakan di tanah, terpisah kira-kira selebar bahu, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan rata dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus kebawah.

(2)Siap

Begitu ada aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan kebelakang; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°); lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° - 140° ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.

(3)Door (bunyi tembakan) atau *drive*

Pelari akan melakukan gerakan begitu aba-aba yaaakk atau bunyi tembakan/bunyi pistol dan badan pada kedua kaki ditolak atau menekan keras pada blok start; kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, impuls kaki depan tapi sedikit lama; kaki belakang mendorong kuat/singkat, impuls kaki depan tapi sedikit lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pinggang keduanya

diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

b. Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan 400 m. Lari jarak pendek, dilihat dari tahap-tahap berlari, terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

- 1) Tahap reaksi dan dorongan (*reaction dan drive*)
- 2) Tahap percepatan (*acceleration*)
- 3) Tahap transisi/perobatan (*transition*)
- 4) Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*)
- 5) Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*)
- 6) *Finish*

Urutan gerak dalam berlari bila dilihat dari tahap-tahapnya adalah tahap topang yang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*.

a) Tahap topang (*Support Phase*)

Tahap ini bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (*ballfoot*). Lihat gambar 1; pada saat topang, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun dipercepat (lihat gambar 2); posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak; serta paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3).

b) Tahap melayang (*Flying Phase*)

Pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan kedepan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif

saat sentuh tanah. Bila dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) lihat (1); lutut kaki topang bengkok dalam pada pemulihan (*recovery*) untuk mencapai suatu bandul pendek, (2); ayunan lengan aktif namun rileks; selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah) (3).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Menurut Sugiyono (2013: 13), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan angket/kuesioner sebagai instrumen. Penelitian ini dirancang untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan peserta didik di SMA Negeri 5 Karawang pada saat pembelajaran atletik.

Sugiono dalam jurnal (Diawati, Ardana, dan Sastra Agustika 2018) mengatakan bahwa populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah di tetapkan.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan jumlah keseluruhan yang terdiri atas objek

atau subjek yang di tentukan oleh peneliti.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sempel digunakan saat populasi besar dan keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu (Sugiono, P. D. 2014).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Probability Sampling* yang artinya pengambilan sampel memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Jadi peneliti mengambil sampel 25% yang berjumlah 108 siswa kelas XII.

Rumus untuk jumlah sampel masing-masing bagian dengan teknik Proportionate Stratified Random Sampling adalah sebagai berikut :

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

ni = Jumlah Sampel

Ni = Jumlah Subpopulasi

N = Jumlah Populasi

n = Jumlah Sampel yang di perlukan

$$ni = \frac{36}{432} \times 108 = 9 \text{ Orang}$$

Tabel 1. Jumlah Sampel Siswa SMA N 5 Karawang

Kelas	Jumlah
IPA 1	9
IPA 2	9
IPA 3	9
IPA 4	9
IPS 1	9
IPS 2	9
IPS 3	9
IPS 4	9
IPS 5	9
IPS 6	9
IPS 7	9
IPS 8	9
IPS 9	9
IPS 10	9
IPS 11	9
IPS 12	9
JUMLAH	108

Menurut Sugiyono dalam jurnal (Prasetya, Chaerul, dan Kusuma Yuda 2021) menjelaskan bahwa “Instumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti”. Untuk memperoleh data yang lengkap dari suatu penelitian, akan perlu adanya suatu perlakuan terhadap sampel yang digunakan dengan permasalahan yang diajukan. Instrumen yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah angket buatan penulis sendiri yang sesuai judul penelitian.

Dalam penelitian ini skala pengukuran yang digunakan adalah **Skala Guttman**. Skala dengan bentuk tipe ini, akan di dapat jawaban yang tegas, yaitu “ya-tidak”, “benar-salah” ; “pernah-tidak pernah” ; “positif-negatif” dan lain-lain. Penelitian menggunakan skala guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas (konsisten) terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan.

Skala Guttman disebut juga skala *scalogram* yang sangat baik untuk meyakinkan hasil penelitian mengenai kesatuan dimensi dan sikap atau sifat yang diteliti. Adapun scoring perhitungan responden dalam skala Guttman adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Skala Guttman

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Benar	1	0
Salah	0	1

Menurut Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah (2013:145), instrument tertutup memiliki keunggulan. Artinya responden dapat dengan mudah memberikan tanggapan dan hasil tanggapan mereka dapat dengan mudah dibandingkan dan dianalisis antar responden. Responden dapat menggunakannya untuk pertanyaan yang lebih sensitif dan mudah dipahami.

Dalam penelitian ini data dikumpulkan dan disajikan sebagai data tingkat pengetahuan pembelaan atletik lari jarak pendek siswa menengah atas

kelas XII. Dalam penelitian digunakan selama pengumpulan data dan Pertanyaan dalam survey ini adalah dua pertanyaan tes objektif: "benar" (B) atau "salah" (S) melalui Google Formulir.

Menurut metode analisis data Arikunto (2013), pengolahan data berlangsung dalam empat tahap: editing, coding/skoring, entry, dan tabulating. Editing adalah proses pengecekan jumlah kuisisioner, keutuhan data, termasuk keutuhan identitas, lembar kuisisioner, dan keutuhan pengisian kuisisioner, dan apabila terjadi ketidak sesuaian, peneliti dapat segera melengkapinya.

Coding / Scoring adalah tindakan pemberian kode atau nomor untuk memudahkan pengolahan data. Mengenai tingkat pengetahuan, jika sampel survey menjawab pertanyaan dengan benar adalah 1 poin, jika menjawab salah adalah 0 poin, skor tertinggi 33 poin, dan skor terendah 0 poin. Dalam pengkategorian skor menggunakan lima kategori yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah (Sudijono, 2012:140) :

Tabel 3. Norma Pengkategorian

INTERVAL	KRITERIA/KATEGORI
$X < M - 1,5SD$	1. Sangat rendah
$X - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	2. Rendah
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	3. Sedang
$M + 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	4. Tinggi
$M + 1,5SD < X$	5. Sangat Tinggi

Tabulating adalah langkah ketiga setelah proses editing dan coding. Tabulating survey mengelompokkan data berdasarkan tujuan survei dan menempatkan data dalam tabel yang telah ditentukan berdasarkan survey skor yang telah ditentukan sebelumnya.

Langkah terakhir dalam proses pengolahan data adalah entri data. Entri data adalah proses memasukkan data yang diambil di computer menggunakan system atau program IBM SPSS Statistics 28.0.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil

pengumpulan data yaitu tentang jawaban responden atas instrument pilihan ganda yang diberikan kepada responden untuk mengukur bagaimanakah tingkat pengetahuan peserta didik kelas XII pada pembelajaran atletik di

Sekolah Menengah Atas dengan jumlah sampel sebanyak 108 peserta didik. Data untuk mengidentifikasi menggunakan instrumen pilihan ganda yang terdiri dari 30 pernyataan yang terbagi dalam 3 indikator, yaitu; (1) pengetahuan umum tentang atletik, (2) pengetahuan khusus lari jarak pendek, (3) pengetahuan gerak lari jarak pendek. Setiap item soal dapat bernilai 1 poin jika benar dan 0 jika salah. Dengan demikian, skor maksimum responden adalah 30 dan skor minimum adalah 0. Selain itu, jawaban yang benar diklasifikasikan menjadi lima tingkat berdasarkan persentase.

Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis statistik kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 28.0.0. Dari analisis data tingkat pengetahuan pembelajaran atletik pada siswa menengah atas kelas XII maka distribusi frekuensi hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pembelajaran atletik lari jarak pendek pada siswa menengah atas kelas XII diperoleh skor terendah (*minimum*) 1,00, skor tertinggi (*maksimum*) 5,00, rata-rata (*Mean*) 2,96, nilai tengah (*median*) 3,00, dan *standar deviasi* (SDV) 0,89. Hasil selengkapnya dapat di lihat pada tabel 4. sebagai berikut.

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik

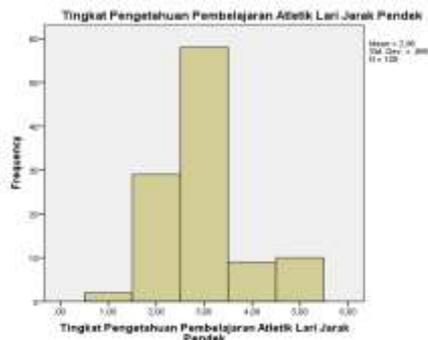
		Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek	Tingkat Pengetahuan Umum	Tingkat Pengetahuan Khusus	Tingkat Pengetahuan Gerak
N	Valid	108	108	108	108
	Missing	0	0	0	0
Mean		2,9630	3,1111	2,8148	2,7778
Median		3,0000	3,0000	2,0000	3,0000
Std. Deviation		,89574	,81267	1,10350	,98904
Variance		,802	,660	1,218	,978
Minimum		1,00	1,00	1,00	1,00
Maximum		5,00	5,00	5,00	5,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat pengetahuan pembelajaran atletik lari jarak pendek siswa kelas XII maka dapat di lihat pada tabel 5 sebagai berikut

Tabel 5. Distribusi Frekuensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Sangat Rendah	2	1,9	1,9	1,9
	Rendah	29	26,9	26,9	28,7
	Sedang	58	53,7	53,7	82,4
	Tinggi	9	8,3	8,3	90,7
	Sangat Tinggi	10	9,3	9,3	100,0
	Total	108	100,0	100,0	

Berdasarkan dari data distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut, menunjukan bahwa tingkat pengetahuan pembelajaran atletik lari jarak pendek pada siswa menengah atas kelas XII berada pada kategori “Sangat rendah” sebesar 1,9% (2 siswa) , kemudian pada kategori “Rendah” sebesar 26,9% (29 siswa), kemudian pada kategori “Sedang” sebesar 53,7% (58 siswa), kemudian pada kategori “Tinggi” sebesar 8,3% (9 siswa), lalu terakhir dengan kategori “Sangat Tinggi” sebesar 9,3% (10 siswa). Berdasarkan tabel diatas maka tingkat pengetahuan pembelajaran atletik lari jarak pendek pada siswa kelas XII masuk dalam kategori “Sedang” sebesar 53,7% (58 anak). Selanjutnya distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan pembelajaran atletik di Sekolah Menengah Atas kelas XII dapat digambarkan dalam histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik

Pada penelitian dengan judul “Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Menengah Atas Siswa Kelas XII” yang bertujuan untuk dapat mengetahui tingkat pengetahuan pembelajaran atletik lari jarak pendek pada masa pandemi. Dari hasil data yang telah dilakukan dengan 3 indikator penilaian yaitu, tingkat pengetahuan umum, tingkat pengetahuan khusus, dan tingkat pengetahuan gerak atletik lari jarak pendek.

Adapun untuk populasi atau sampel dalam penelitian ini melibatkan seluruh siswa laki-laki dan perempuan kelas XII di SMA Negeri 5 Karawang dengan jumlah

108 dari 12 kelas masing-masing di ambil 9 sampel per kelas.

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukan bahwa pada tingkat pembelajaran atletik lari jarak pendek pada siswa kelas XII di SMA Negeri 5 Karawang masuk dalam kategori “Sedang” sebesar 53,7%.

Berdasarkan indikator tingkat pengetahuan pembelajaran atletik yang memiliki 3 kategori diantaranya yaitu, tingkat pengetahuan umum, tingkat pengetahuan khusus, dan tingkat pengetahuan gerak. Pada siswa kelas XII di SMA Negeri 5 Karawang sebesar 72,2 % tingkat pengetahuan umum masuk dalam kategori “Sedang”, kemudian sebesar 55,6% tingkat pengetahuan khusus masuk dalam kategori “Rendah” dan sebesar 41,7% masuk dalam kategori “Rendah”.

Dari hasil yang di peroleh peneliti bahwa tingkat pengetahuan pembelajaran atletik di SMA N 5 Karawang ini mendapatkan hasil ”Sedang” karena pembelajaran terhambat karena adanya pandemi selama kurang lebih 2 tahun, menjadikan turunnya minat belajar siswa yang mempengaruhi tingkat pengetahuan untuk mempelajari atletik.

Dengan melihat kondisi dilapangan peneliti sangat menyarankan kepada siswa agar lebih meningkatkan tingkat pengetahuan pada pembelajaran atletik. Pengetahuan bisa di gali bukan hanya dari buku pelajaran melainkan siswa harus bisa memanfaatkan alat komunikasi sebagai sarana untuk mencari pengetahuan tentang atletik itu sendiri. Dalam kondisi pandemi juga menyarankan guru agar lebih kreatif dan inovatif terhadap kegiatan belajar mengajanya siswanya, agar pembelajaran dapat menghasilkan pembelajaran yang efektif dalam masa pandemi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan pembahasan Tingkat pengetahuan peserta didik kelas XII pada pembelajaran atletik di Sekolah Menengah

Atas. Dapat disimpulkan sebagai berikut: responden yang diteliti sebanyak 108 siswa kelas XII. Tingkat pengetahuan yang didapat dari siswa kelas XII tentang pembelajaran atletik sebanyak 108 siswa dengan persentase sebanyak (1,9%) 2 siswa dengan kategori Sangat Rendah, sebanyak (26,9%) 29 siswa dengan kategori Rendah, sebanyak (53,7%) 58 siswa dengan kategori Sedang, sebanyak (8,3%) 9 siswa dengan kategori Tinggi, dan sebanyak (9,3%) 10 siswa dengan kategori Sangat Tinggi.

Berdasarkan hasil data disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pembelajaran atletik pada tingkat SMA termasuk dalam kategori Sedang sebesar 53,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Fitriyani. 2021. "Analisis Ranah Kognitif Taksonomi Bloom Revisi Pada Soal Ujian Sekolah Bahasa Jawa." *Piwulang: Jurnal Pendidikan Bahasa Jawa* 9(1): 83–99.
- Astuti, Sinta Indi, Septo Pawelas Arso, dan Putri Asmita Wigati. 2015. "Pengetahuan Guru Pjok Terhadap Media Pembelajaran Berbasis Ict Di Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Sleman." *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* 3: 103–11.
- Kadir, Muliadi Abd., Abu Darwis, dan Muh.Fahrul Islam. 2017. "Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa Kelas V Sd 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone." *In Seminar Nasional LP2M UNM* 2(1): 635–41.
103.76.50.195/semnaslemlit/article/viewFile/4113/2476.
- Karimah. 2019. "Pengaruh kompetensi sosial guru pendidikan agama Islam (PAI) terhadap sikap sosial peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sarang Rembang." 1: 105–12.
- KARTIKA, N, I Iyakrus, dan H Hartati. 2018. "Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Medici Ne Ball Terhadap Hasil Lempar Lembing Siswa Ekstrakurikuler Atletik Sma Negeri 1"
<https://repository.unsri.ac.id/14099/>.
- Kurniawati. 2021. "Analisis Kemampuan Pemahaman Konsep Mahasiswa Tadris Matematika Iain Bengkulu Pada Mata Kuliah Kalkulus." <https://emea.mitsubishielectric.com/ar/products-solutions/factory-automation/index.html>.
- Maulana, Irvan, Fahrurazi Fahrurazi, dan Eddy Rahman. 2020. "Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Konsumsi Obat pada Pasien Tuberkulosis di Puskesmas Pekauman Banjarmasin." *Jurnal Kesehatan Indonesia* 11(1): 20–26.
- Prasetya, Nugraha Adhi, Andrie Chaerul, dan Aria Kusuma Yuda. 2021. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan Smash pada Ekstrakurikuler Bola Voli." *Jurnal Literasi Olahraga* 1(2): 141–46.
- Prasetyo, Bambang, and Lina Miftahul Jannah. 2005. "Metode Penelitian Kuantitatif, Jakarta: PT." RajaGrafindo Persada.
- Rini, Yuli Sectio. "Pendidikan: Hakekat, Tujuan, dan Proses."
- Sugiono, P. D. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf*. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono, Agus. 2012. "Data Historis Konsumsi Energi dan Proyeksi Permintaan-Penyediaan Energi di Sektor Transportasi." In *Prosiding Seminar dan Peluncuran Buku Outlook Energi Indonesia*, , 24–29.
- Ulya, Zakiyatul, Asep Iskandar, dan Fajar Triasih. 2018. "Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap pengetahuan manajemen

hipertensi pada penderita hipertensi.”
Jurnal Keperawatan Soedirman
12(1): 38–46.