



Tingkat Pemahaman Siswa dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Kelas X SMA Negeri 1 Sukatani

Fahrul Furkon^{*1}, Citra Resita², Hj. Ine Rahayu Purnamaningsih³

¹Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

^{2,3}Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Unsika Karawang

*Email: Ffurkon3@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 30 Agustus 2021

Direvisi: 25 September 2021

Dipublikasikan: September 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5541023

Abstract:

This research is motivated by the lack of understanding of students in the learning process, especially in learning material for short distance running athletics, of course having goals and objectives to be taken. This study aims to determine the level of understanding of students in athletic learning in the number of short distance running class X SMA Negeri 1 Sukatani. This study uses a quantitative approach, because it is used to process data in the form of numbers from the population or existing samples to arrive at research conclusions. The technique used in this research is a closed questionnaire which consists of a multiple choice test. The population in this study were all students of class X SMA Negeri 1 Sukatani with a total of 396 students. The sample used in this study used a random sampling technique which was calculated through the Slovin formula for research sampling. The sample is part of the population in the study. The data analysis used in this research is descriptive quantitative analysis. The results showed that the athletic learning of sprint numbers in class X SMA Negeri 1 Sukatani, with a total sample of 80 students and the overall percentage (36.25%) of the data on factors and indicators described above, that the level of student understanding in athletics learning sprint numbers for class X SMA Negeri 1 Sukatani can be categorized as "Enough".

Keywords: Level of Understanding, Athletics, Physical Education

PENDAHULUAN

Undang-undang, No.20 Tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan

terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan

potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Syah menyatakan Pendidikan berasal dari kata “didik” lalu kata ini imbuhan “me” sehingga menjadi “mendidik” artinya, memelihara dan memberi latihan. Dalam memelihara dan memberi latihan diperlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *organic, neoremskuler, interpretative*, sosial dan emosional dalam kerangka system pendidikan nasional. Karena dalam pendidikan jasmani siswa akan dituntun untuk bergerak, karena bergerak merupakan salah satu aspek utama dalam pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mengharuskan siswa bergerak tanpa dibatasi, oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan satu-satunya pelajaran yang diadakan diluar ruang kelas.

Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 1 Agustus 2021 yang ditunaikan peneliti kepada siswa maupun guru di SMA

Negeri 1 Sukatani didalam pembelajaran pendidikan jasmani hanya menambahkan lebih dari satu nomor atletik.

Pada proses pembelajaran atletik menunjukkan bahwa tetap kurang penyediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada disekolah sehingga proses pembelajaran tidak berlangsung secara baik. Pada saat pembelajaran jarak jauh siswa diberikan pertanyaan berkenaan atletik dan masih ada siswa yang kurang paham tentang materi pembelajaran yang diberikan oleh guru, karena banyak siswa yang tidak mendengarkan penjelasan guru pada saat pembelajaran berlangsung. serta pada waktu pembelajaran penjas guru menginginkan siswa agar dapat memahami pentingnya pengetahuan dasar berkenaan materi yang diajarkan sehingga apa yang diketahui oleh siswa dapat diterapkan bersama dengan benar terhadap waktu praktik dilapangan.

Untuk memecahkan permasalahan tersebut dan agar siswa dapat berpikir lebih luas, peneliti menggunakan metode survei dengan cara memberikan kuesioner atau angket, dengan tujuan untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Siswa Dalam Pembelajaran Atletik, terlebih untuk Nomor Lari Jarak Pendek.

KAJIAN TEORI

Pengertian Pemahaman

Utami (2013: 238) Dalam (Rahmat, Suwatno, & Rasto, 2018) menjelaskan bahwa terhadap sesuatu dapat terbentuk dengan cara membangun hubungan antara pengetahuan awal dan pengetahuan baru yang memiliki keterkaitan dari suatu pengkategorian dari beberapa hal yang sama, Selanjutnya penelitian Putro

(2019:51), Dalam (Gunawan, Achmad, & Resita, 2020) yang menyatakan bahwa pemahaman adalah suatu proses memahami, menanamkan dan memahamkan. Jadi, seorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila siswa tersebut dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang siswa pelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri (Putro, 2017) Pemahaman tidak akan bermakna dalam penerapannya apabila dalam penerapan tersebut tidak didukung oleh sesuatu pemahaman terhadap pengetahuan itu sendiri. Pemahaman memiliki arti yang sangat penting dalam setiap pelaksanaan tugas ataupun pekerjaan.

Kesimpulan dari pendapat diatas dapat Disimpulkan bahwa pemahaman adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan dapat memahami arti atau konsep, serta fakta yang diketahuinya, dan seorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila siswa tersebut dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang siswa pelajari dengan menggunakan bahasanya dan caranya sendiri. serta Siswa akan mendapatkannya setelah sesuatu diketahui dan diingat kembali melalui klarifikasi substansi yang paling sesuai dengan makna yang telah ditangkap dari saat pembelajaran. Namun unggul, siswa dapat memberikan ilustrasi yang bagus tentang apa yang telah mereka pelajari.

Indikator Pemahaman

Purwanto (2013:44), Pemahaman atau pemahaman juga dibagimenjadi tiga tingkatan (Gunawan et al., 2020), yaitu:

- a. Penafsiran seperti itu dapat memperjelas makna Bhineka Tunggal Ika dan dapat memperjelas pekerjaan pembersihan hijau untuk sebuah tanaman.

- b. Pemahaman terjemahan seperti mampu mengaitkan bagian masa lalu dengan apa yang dikenal lain, mampu mengaitkan beberapa bagian dari grafik untuk acara-acara atau mampu mengenali sebagian besar dari non- esensial
- c. Pemahaman ekstrapolasi, seseorang diharapkan mampu melihat di balik apa yang tersusun, atau mampu membentuk ekspektasi seputar hasil sesuatu, atau mampu memperluas ketajamannya dalam hal waktu, ukuran, kasus, atau masalah.

Faktor yang mempengaruhi Minat Belajar

Menurut (Aryanto, 2013) Adapun beberapa uraian faktor yang mempengaruhi minat antara lain adalah :

1. Faktor Instrinsik, minat dipengaruhi oleh kekuatan-kekuatan yang mendorong dari dalam diri seseorang untuk menghasilkan rasa suka, tertarik, senang, perhatian, dan adanya kemauan untuk melakukan suatu kegiatan.
2. Faktor Ekstrinsik, dalam pembelajaran pendidikan jasmani pengaruh dari luar yaitu guru pendidikan jasmani, fasilitas dan alat , metode yang digunakan oleh guru dalam memberikan materi pelajaran terhadap siswa.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan salah satu yang terpenting dalam kehidupan manusia, dijelaskan dalam arti luas pendidikan merupakan suatu proses untuk mengembangkan semua aspek kepribadian manusia yang mencakup pengetahuannya, nilai dan sikapnya, serta keterampilannya. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang

memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Resita, Kurniawan, & Prastyo, 2020).

Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan pematangan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik (Chandler, Cronin, & Vamplew), Dalam (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Pemahaman ini dikuatkan oleh pemahaman bahwa: “Di mana akal (mental) dan tubuh disinggung sebagai dua komponen yang terpisah, instruksi, instruksi fisik yang menekankan instruksi fisik melalui pemahaman sisi normal dari sifat manusia ketika keutuhan pribadi berada. sebuah kenyataan yang tak terbantahkan, instruksi Instruksi fisik dicirikan sebagai instruksi melalui fisik. Pemahaman ini muncul bahwa instruksi fisik juga terkait dengan reaksi antusias, koneksi individu, perilaku berkumpul, mental, mental, gairah, dan pembelajaran berselera tinggi.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani yang dimaksudkan adalah pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan dan dilaksanakan di institusi-institusi sekolah pemerintah ataupun swasta sesuai dengan kurikulum pendidikan yang berlaku sekarang, khususnya di tingkatan sekolah menengah Atas dan sederajatnya. Karena dalam pendidikan jasmani siswa akan dituntun untuk bergerak, karena bergerak merupakan salah satu aspek utama dalam pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mengharuskan siswa bergerak tanpa dibatasi, oleh karena itu pendidikan

jasmani merupakan satu-satunya pelajaran yang diadakan diluar ruangan kelas.

Didalam pendidikan jasmani terdapat delapan ruang lingkup, perkembangan kompetensi dasar tidak dibatasi oleh rumusan kompetensi inti, tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari, aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas beladiri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, kesehatan.

Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seringkali dituturkan dalam redaksi yang beragam, namun keragaman penuturan tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani itu sendiri. Sudah diuraikan diatas, bahwa pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Dan Setiap proses selalu memiliki tujuan. Didalam Pendidikan adanya tujuan, agar proses dari pembelajaran tersebut tercapai dengan baik.

Didalam pendidikan jasmani terdapat delapan ruang lingkup, perkembangan kompetensi dasar tidak dibatasi oleh rumusan kompetensi inti, tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari, aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas beladiri, aktivitas atletik, aktivitas

pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, kesehatan (Hafidz, Syaifei, & Afrinaldi, 2021).

Atletik

Purnomo & Dapan, (2011) menyatakan bahwa "kata "atletik" berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti perlombaan atau kompetisi. Di Amerika dan sebagian Eropa dan Asia, istilah *track and field* biasa digunakan untuk kata ini permainan, sedangkan di Jerman, *leicht atletik*, dan atlet Belanda. Olahraga jalan, lari, lompat, dan lempar terlalu dikenal sebagai "ibu atau ibu" dari semua olahraga (*mother of wear*).

Dalam Penjelasan (Himalaya, Dimiyati, & Achmad, 2020) Atletik dapat berupa tindakan fisik atau fisik yang terdiri dari perkembangan dasar yang energik dan selaras, khususnya berjalan, berlari, memantul, dan melempar.

Sementara (Fauzi, 2020) Karena pentingnya pembelajaran atletik, maka sudah sepantasnya guru PJOK tidak menganaktirikan pembelajaran atletik, melainkan guru PJOK harus kreatif agar pembelajaran dapat menyenangkan bagi siswa.

Pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan. Banyak guru-guru pendidikan jasmani yang hanya bisa mengajarkan satu dua nomor atletik saja dalam satu tahun atau mungkin ada nomor-nomor yang tidak bisa diberikan sama sekali kepadasiswa.

Adapun dalam atletik lari jarak pendek meliputi beberapa bagian diantaranya sebagai berikut;

- a. Nomor Atletik
- b. Nomor Lari Jarak Pendek
- c. Teknik *start*
- d. Teknik Lari
- e. Teknik Melewati Garis *finish*
- f. Peraturan Lari Jarak Pendek
- g. Lari Sambung (*estafet*)
- h. *Lari Gawang*

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2018:58) pengertian deskriptif adalah teori paling tidak berisi tentang penjelasan terhadap variabel- variabel yang diteliti, melalui pendefinisian, dan uraian yang lengkap dan mendalam dari berbagai refrensi, sehingga ruang lingkup, kedudukan dan prediksi terhadap hubungan antar variabel yang akan diteliti menjadi lebih jelas dan terarah. Skor dari perolehan tes pilihan ganda kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian dan persentase.

Menurut (Sugiyono, 2018:13) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Pemecahan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode survey. Penelitian survey merupakan penelitian yang menggunakan kuesioner atau angket sebagai instrument penelitian. Dalam strategi ini, pertanyaan-pertanyaan dalam susunan survei kemudian disebarkan kepada responden untuk dijawab dan kemudian dikembalikan ke peneliti. Menurut (Sugiyono, 2018:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai

kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sukatani dengan jumlah 396 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampel *random sampling*. Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Menurut (Sugiyono, 2018:81) mengaktakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dilakukan karena penelitian memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian baik dari segi waktu, tenaga, dan jumlah populasi yang sangat banyak.

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan skala ukur ordinal yaitu skala ukur yang memiliki kategori. Dikarenakan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar presentase Tingkat Pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani yang disajikan dalam tabel pengkategorian. Skala ordinal dalam penelitian ini mempunyai 5 kategori yaitu: kategori “Sangat Baik”, kategori “Baik”, Kategori “Cukup”, kategori “Kurang” dan kategori “Sangat Kurang”.

Kategori diantaranya :

Tabel 1. Pengkategorian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

M = Rata-rata (*mean*)

SD = Standar deviasi

X = Total jawaban responden

Tabel 2. Angket Penelitian Tingkat Pemahaman Atletik

Variabel Penelitian	Faktor	Indikator	Item	Jumlah
Tingkat Pemahaman	Mengingat	Mengingat hakikat atletik	1,5	2
Siswa dalam pembelajaran atletik	Pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek	Mengingat macam – macam atletik nomor lari jarak pendek	7,8,9,10,12,15	6
nomor lari jarak pendek	Memahami pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek	Memahami teknik – teknik lari jarak pendek	17,18,19,20	4
	Memahami peraturan lari jarak pendek	Memahami peraturan lari jarak pendek	23,24,26,28,29,30	6
		Jumlah		18

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, 2013:183) “Tes pilihan ganda dapat berupa tes yang berisi penjelasan atau pemberitahuan tentang pemahaman yang kurang. Untuk menjumlahkannya, Anda harus memilih salah satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah diberikan”. Pada soal ini diberikan tes pilihan berbeda sebanyak 30 soal dengan empat pilihan jawaban. Siswa harus menjawab pertanyaan-pertanyaan ini dengan memilih salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai. 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).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Data yang sudah didapat dari tiap tes dalam kuesioner atau angket tersebut merupakan data awal dari tiap butir tes yang telah dicapai oleh siswa.

Untuk menggambarkan informasi yang telah dikumpulkan, informasi tersebut diubah dalam bentuk presentase. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2013:215) rumus untuk menghitung presentase sebagai berikut:

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

(Anas Sudjono, 2009:43)

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan keadaan sesungguhnya yang diperoleh peneliti, sebelumnya penelitian ini dilakukan peneliti setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Sukatani kepada bagian kesiswaan dan bagian kurikulum serta guru bidang studi Drs. Iyan tiandi dan Asep Saepulloh, S.Pd terkait mata pelajaran PJOK. Dan mendapatkan izin pada tanggal 25 agustus 2021 untuk melakukan penelitian dan penyebaran angket/ kuisisioner berupa soal pilihan ganda, karena dalam keadaan pandemi *Covid-19* penelitian ini untuk pengambilan data dilakukan melalui *google form*. Angket/ kuisisioner yang digunakan untuk pengambilan data diisi oleh responden sebanyak 131 dengan populasi 396 siswa.

Dari hasil penelitian yang diperoleh, tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Sehingga statistik deskriptif mengenai tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Statistik Deskriptif Keseluruhan

Keterangan	Keseluruhan	Hakikat	Macam – macam nomor lari jarak pendek	Teknik lari jarak pendek	Peraturan nomor lari jarak pendek
Mean	11.8625	1.6	3.9	2.5625	3.8
Median	12.5	2	4	3	4

Mode	13	2	5	3	4
Standard Deviation	3.157245034	0.564789644	1.49767753	1.189018849	1.24676974
Range	14	2	6	4	5
Minimum	4	0	0	0	1
Maximum	18	2	6	4	6
Count /N	80	80	80	80	80

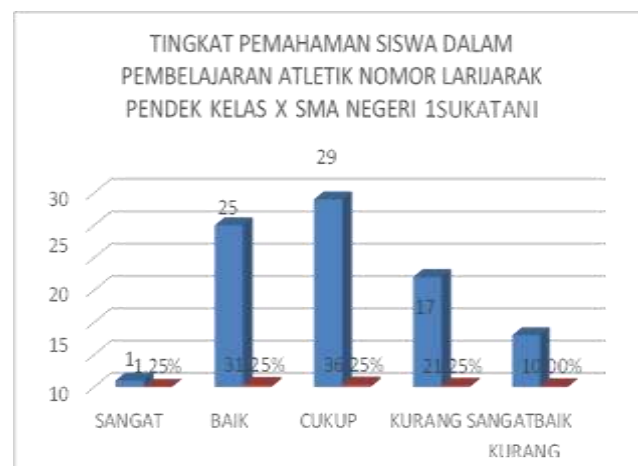
8 siswa dalam kategori (10.00%). Sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani berkategori Cukup. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut:

Hasil analisis data statistik penelitian secara keseluruhan memperoleh nilai *Mean* sebesar 11.86, *Median* sebesar 12.50, *Mode* sebesar 13.00, *Standard Deviation* sebesar 3.16, *Range* sebesar 14.00, Minimum 4.00 Maximum 18.00. Kemudian hasil data statistik ideal dimasukan kedalam tabel distribusi frekuensi, Maka data tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	$X > 17$	Sangat Baik	1	1.25%
2	$13 < X \leq 17$	Baik	25	31.25%
3	$10 < X \leq 13$	Cukup	29	36.25%
4	$7 < X \leq 10$	Kurang	17	21.25%
5	$X < 7$	Sangat Kurang	8	10.00%
Jumlah			80	100.00%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani, secara rinci terdapat 1 siswa (1.25%) dalam kategori sangat baik, 25 siswa (31.25%) dalam kategori baik, 29 siswa (36.25%) dalam kategori cukup, 17 siswa (21.25%) dalam kategori kurang,



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani, terbagi dalam dua faktor, yaitu : 1) memahami pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek terdiri dari 2 indikator, hakikat atletik dan macam- macam nomor lari jarak pendek, mayoritas berkategori "Cukup" . 2) memahami teknik lari jarak pendek dan memahami fasilitas dan peraturan lari jarak pendek, Mayoritas berkategori "Cukup".

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani pada kategor "sangat baik" sebesar 1.25% (1 siswa), kategori "baik" sebesar 31.25% (25 siswa), kategori "cukup" sebesar 36.25% (29 siswa),

kategori “kurang” 21.25% (17 siswa), kategori “sangat kurang” 10.00% (8 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11.86 dari jumlah 18 butir soal. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukataniberada dikategori Cukup.

Dalam sampel sejumlah 80 siswa kelas X, terdapat 11 jurusan MIPA 4 kelas dengan jumlah (144 siswa), IPS 7 kelas dengan jumlah (252 siswa). Berdasarkan analisis secara keseluruhan dari masing-masing faktor dan indikator, diketahui bahwa Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani sebagian besar mempunyai presentase 36.25% pada kategori Cukup. Hasil tersebut menunjukan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukatani tahun ajaran 2020/2021 mempunyai tingkat pemahaman yang sedang pada pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan penelitian Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani, menggunakan kusioner / angket dan instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan butir soal (*multi choise*) dengan jumlah 30 butir soal. melalui uji validasi ahli dan uji validasi instrument baik valid 18 dan tidak validnya 12 butir soal. untuk instrument penelitian dalam 2 faktor dan 4 indikator, yaitu faktor mengingat Hakikat atletik (no. soal 1-6) dan indikator Macam-macam nomor lari jarak pendek (7-15). Faktor memahami pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dengan indikator teknik lari jarak pendek (no. soal 16-21) serta fasilitas dan peraturan lari (22- 30).

Faktor mengingat pembelajaran

atletik nomor lari jarak pendek, yaitu: Indikator mengingat hakikat atletik, secara rinci terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat baik, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 51 siswa (63.75%) dalam kategori cukup, 26 siswa (32.50%) dalam kategori kurang, 3 siswa (3.75%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori “Cukup”. Dan Indikator macam-macam nomor lari jarak pendek, secara rinci terdapat sebesar 0 siswa (0.00%) pada kategori sangat baik, 10 siswa (12.50%) dalam kategori baik, 41 siswa (51.25%) dalam kategori cukup, 28 siswa (35.00%) dalam kategori kurang, 1 siswa (1.25%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak terdapat kategori “Cukup”.

Faktor Memahami pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek, yaitu: Indikator teknik lari jarak pendek, secara rinci terdapat 0 siswa (0.00%) dalam kategori sangat baik, 20 siswa (25.00%) dalam kategori baik, 26 siswa (32.50%) dalam kategori cukup, 29 siswa (36.35%) dalam kategori kurang, 5 siswa (6.25%) dalam kategori sangat kurang. Frekusni terbanyak pada indikator teknik lari jarak pendek dapat dikategorikan “Cukup”. Serta Indikator fasilitas dan peraturan lari, secara rinci terdapat 0 siswa (0.00%) dalam kategori sangat baik, 25 siswa (31.25%) dalam kategori baik, 24 siswa (30.00%) dalam kategori cukup, 29 siswa (36.25%) dalam kategori kurang, 2 siswa (2.50%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak terdapat kategori “Kurang”

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani, pada kategori “sangat baik” sebesar 1.25% (1 siswa), kategori “baik” sebesar

31.25% (25 siswa), kategori “cukup” sebesar 36.25% (29 siswa), kategori “kurang” 21.25% (17 siswa), kategori “sangat kurang” 10.00% (8 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11.86 dari jumlah 18 butir soal. Jadi dapat disimpulkan dengan jumlah 80 siswa dan hasil Presentase keseluruhan (36.25%) data Faktor dan perindikaor yang telah dideskripsikan diatas, bahwa Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek kelas X SMA Negeri 1 Sukatani dapatdikategori “Cukup”.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, E. (2013). Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas Vii A Smp N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh Di Sman 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109.
- Himalaya, F., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2020). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas Xi Smk Insan Sempurna Pendidikan Karawang. 19–26.
- Fauzi, S. Pd. (2020). Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Model Pembelajaran. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 43(1), 7728. Retrieved From [https://Online210.Psych.Wisc.Edu/WpContent/Uploads/Psy210_Unit_Materials/Psy-210_Unit01_Materials/Frost_Blog_2020.Pdf%0ahttps://Www.Economist.Com/Special-Report/2020/02/06/China-Is-Making-Substantial-Investment-In-Ports-And-Pipelines-Worldwide%0ahttp://Sugiyono.\(N.D.\).MetodePenelitian\(2018thEd.;Sugiyono,Ed.\).RetrievedFromWww.Cvalfabet.Com](https://Online210.Psych.Wisc.Edu/WpContent/Uploads/Psy210_Unit_Materials/Psy-210_Unit01_Materials/Frost_Blog_2020.Pdf%0ahttps://Www.Economist.Com/Special-Report/2020/02/06/China-Is-Making-Substantial-Investment-In-Ports-And-Pipelines-Worldwide%0ahttp://Sugiyono.(N.D.).MetodePenelitian(2018thEd.;Sugiyono,Ed.).RetrievedFromWww.Cvalfabet.Com)
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian* (S. Arikunto, Ed.). Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Rahmat, F. L. A., Suwatno, & Rasto. (2018). Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa Melalui Teams Games Tournament (Tgt). *Sosio-Didaktika: Social Science Education Journal*, 1(1), 15–23. <https://doi.org/10.15408/Sd.V1i1.9518>
- Gunawan, A. P., Achmad, I. Z., & Resita, C. (2020). Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 155–169. <https://doi.org/10.31571/Jpo.V9i2.1899>
- Putro, D. E. (2017). Tingkat Pemahaman Guru Penjas Sekolah Menengah Atas Dan Kejuruan Se-Kabupaten Pacitan Terhadap Peraturan Permainan Futsal Tahun 2017. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Resita, C., Kurniawan, F., & Prastyo, G. M. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 12 Sekolah Ma Nurul Huda. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 60–65. <https://doi.org/10.35706/Jlo.V1i1.397>