



**PENGARUH PERMAINAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP KETERAMPILAN
LARI *SPRINT* DAN LOMPAT JAUH PADA PEMBELAJARAN
GERAK DASAR ATLETIK SISWA SD NEGERI 01 UJUNGGEDE
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Hestu Dwiyan Bagaskoro

NPM. 20230027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2024



**PENGARUH PERMAINAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP KETERAMPILAN
LARI *SPRINT* DAN LOMPAT JAUH PADA PEMBELAJARAN
GERAK DASAR ATLETIK SISWA SD NEGERI 01 UJUNGGEDE
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Hestu Dwiyan Bagaskoro

NPM. 20230027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2024

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

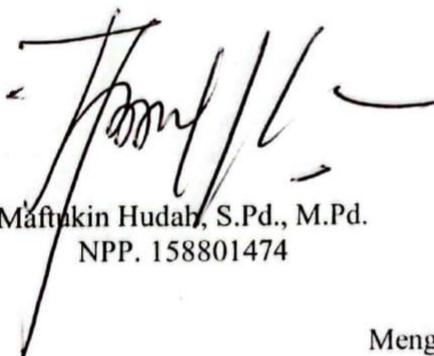
Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Hestu Dwiyan Bagaskoro
NPM : 20230027
Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : PENGARUH PERMAINAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP KETERAMPILAN LARI SPRINT DAN LOMPAT JAUH PADA PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK SISWA SD NEGERI 01 UJUNGGEDE KABUPATEN PEMALANG

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, 2024

Pembimbing I



Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd.
NPP. 158801474

Pembimbing II



Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NPP. 149001426

Mengetahui

Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Santono, S.Fil., M.Phil

NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENGARUH PERMAINAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP KETERAMPILAN LARI *SPRINT* DAN LOMPAT JAUH PADA PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK SISWA SD NEGERI 01 UJUNGGEDE KABUPATEN PEMALANG”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NPP. 107801284



Sekretaris,

Osa Maliki, S.Pd, M.Pd.
NPP. 148101425

Penguji

1. Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd.
NPP. 158801474
2. Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NPP. 149001426
3. Muh. Isna Nurdin W, S.Pd., M.Kes.
NPP. 179101532

Tanda tangan

()
()
()

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Perubahan tidak selalu mudah dan tidak selalu sederhana, tetapi dengan dedikasi yang cukup, kebiasaan apapun dapat dibentuk kembali”.

(Hestu Dwiyan Bagaskoro)

Persembahan:

Kupersembahkan Skripsi ini untuk:

1. Kedua orangtua, Ibu Sri Utami dan Bapak Murhadiyanto yang selalu mendukung, mendoakan dan memberikan yang terbaik bagi anaknya, serta pengorbanan yang luar biasa sampai detik ini.
2. Kakak saya Galih Ambodo yang selalu memberi motivasi dan arahan.
3. Seluruh teman PJKR kelas A 2020.
4. Almamaterku Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Hestu Dwiyen Bagaskoro

NPM : 20230027

Program Studi : PJKR

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 28 April 2024

Yang membuat pernyataan



Hestu Dwiyen Bagaskoro

NPM. 20230027

ABSTRAK

Hestu Dwiyan Bagaskoro, “Pengaruh Permainan *Kids Athletics* Terhadap Keterampilan Lari *Sprint* dan Lompat Jauh Pada Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang”. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang. 2024.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah pada penelitian ini yaitu pembelajaran masih berfokus pada hasil tanpa melihat benar atau tidaknya suatu tahapan gerakan pada dasar atletik, Ketika pembelajaran siswa lebih menyukai jenis olahraga yang bersifat permainan. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari sprint dan lompat jauh pada pembelajaran gerak dasar atletik siswa SD N 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif *quasi experiment* dengan model *one group pre test posttest design*. Sampel pada penelitian ini yaitu 34 orang siswa kelas V. Instrumen penelitian ini menggunakan teknik keterampilan lari sprint dan lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan Uji T (*paired sample test*).

Hasil penelitian kemudian diolah menggunakan *IBM SPSS 23* dan dilakukan uji t *paired sampel test* menunjukkan lari sprint dari pada taraf Sig. (2-tailed) = 0.000 jadi nilai $p < 0.05$, Lompat Jauh menunjukkan hasil pada taraf Sig. (2-tailed) = 0.000 jadi nilai $p < 0.05$. jika dipresentasikan terdapat peningkatan signifikan 25% pada Lari sprint dan 59% pada lompat jauh. dengan nilai signifikansi 0.000 atau dapat disimpulkan signifikansi p sebesar < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kesimpulan penelitian ini adalah pengaruh permainan *kids athletics* terhadap lari sprint dan lompat jauh dengan ini dapat disimpulkan Adanya salah satu Peningkatan hasil yang signifikan antara Permainan *Kids Athletics* pada siswa di SD Negeri 1 Ujunggede Kabupaten Pemalang terhadap hasil keterampilan lari sprint dan lompat jauh.

Kata kunci : *Kids Athletics*, lari *sprint*, lompat jauh

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, dan karunia-nya. Skripsi yang disusun penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas PGRI Semarang dengan judul “Pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada pembelajaran gerak dasar atletik siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pendidikan Sosial dan Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Bapak Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd. Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or. Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama di Universitas PGRI Semarang.
7. Kepala, Guru, dan Siswa SD Negeri 01 Ujunggede yang telah memberikan izin sekaligus sebagai informan dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian.

8. Sahabat dan teman-teman yang telah memberi inspirasi selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Berbagai pihak yang tak mungkin penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, 28 April 2024



Hestu Dwiyan Bagaskoro

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL SKRIPSI	i
LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	7
B. Landasan Teori	19
C. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	43
C. Definisi Operasional	44
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	50
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Diskripsi Umum Objek Penelitian	53
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data	54
C. Pembahasan	65
BAB V PENUTUP	69
A. Simpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rubik Penilaian Lari <i>Sprint</i>	46
Tabel 3.2 Rubik Penilaian Lompat Jauh	47
Tabel 4.1 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari <i>Sprint</i>	54
Tabel 4.2 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh.....	57
Tabel 4.3 Hasil <i>Statistic</i> Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari <i>sprint</i>	55
Tabel 4.4 Hasil <i>Statistic</i> Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat jauh	58
Tabel 4.5 Presentase Peningkatan	60
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Lari <i>sprint</i>	60
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Lompat Jauh.....	61
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas Lari <i>sprint</i>	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Lompat jauh.....	62
Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas	63
Tabel 4.12 Hasil Uji T Lari <i>Sprint</i>	63
Tabel 4.13 Hasil Uji T Lompat Jauh	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jalan Cepat	25
Gambar 2.2 Lari Jarak Pendek	26
Gambar 2.3 Lempar Cakram.....	28
Gambar 2.4 Lempar Lembing.....	29
Gambar 2.5 <i>Kanga Escape</i>	37
Gambar 2.6 <i>Formula One</i>	38
Gambar 2.7 <i>Frog Jump</i> (Loncat Katak)	39
Gambar 4.1 Diagram hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	56
Gambar 4.2 Diagram hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Usulan Tema/Judul Skripsi.....	76
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Proposal Skripsi.....	77
Lampiran 3 Lembar Bimbingan.....	78
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian.....	80
Lampiran 6 Lembar Validasi Dosen Ahli.....	81
Lampiran 7 Lembar Validasi Guru.....	82
Lampiran 8 Daftar hadir siswa SD N 01 Ujunggede.....	83
Lampiran 9 Data <i>Pretest</i> Lari <i>Sprint</i>	84
Lampiran 10 Data <i>Pretest</i> Lompat Jauh.....	85
Lampiran 11 Data <i>Posttest</i> Lari <i>Sprint</i>	86
Lampiran 12 Data <i>Posttest</i> Lompat Jauh.....	87
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	88
Lampiran 14 Hasil Uji Reliabilitas Lari <i>Sprint</i>	89
Lampiran 15 Hasil Uji Reliabilitas Lompat Jauh.....	89
Lampiran 16 Hasil <i>Output</i> Data SPSS.....	90
Lampiran 17 Modul Ajar.....	93
Lampiran 18 Instrumen Keterampilan Lari <i>Sprint</i>	106
Lampiran 19 Instrumen Keterampilan Lompat jauh.....	108
Lampiran 20 Program <i>Treatment Kids Athletics</i>	111
Lampiran 21 Dokumentasi.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam meningkatkan sumber daya manusia yang sehat dan bugar. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi afektif, kognitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis, diadakan oleh sekolah untuk membangkitkan minat berolahraga sejak usia dini. (Uddin, 2017).

Sebagai seorang guru tentu saja harus memiliki keterampilan yang diperoleh melalui pelatihan profesional. Salah satu keterampilan ini bersifat mendidik. Kompetensi pedagogik adalah kemampuan memahami siswa, merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil belajar dan mengembangkan siswa untuk mewujudkan berbagai keterampilannya. Selain itu, guru juga memiliki keterampilan profesional. Kompetensi mata pelajaran dipahami sebagai kemampuan guru untuk menguasai mata pelajaran secara komprehensif dan menyeluruh, yang meliputi penguasaan mata pelajaran kurikulum dan mata pelajaran, misalnya mata pelajaran PJOK, serta penguasaan struktur keilmuan dan metodologi. Tugas guru pendidikan jasmani tidak hanya mengajarkan materi jasmani psikomotor saja, tetapi semua bidang seperti kognitif dan afektif harus diajarkan kepada siswa secara utuh melalui

pembelajaran terencana. Agar dapat mengajarkan materi, guru pendidikan jasmani perlu mengetahui materi PJOK (Fauzan, 2021).

Permainan merupakan hiburan yang populer dan dinikmati oleh banyak orang, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Bermain merupakan suatu kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak-anak dan tidak menutup kemungkinan bagi remaja maupun orang dewasa. Kegiatan ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Jenis permainan, jumlah peserta, dan waktu permainan berbeda-beda tergantung kesepakatan para peserta (Mudzakir, 2020). Dengan melakukan permainan sebagai pemanasan olahraga bagi siswa dapat mengatasi kebosanan serta tujuan dari pemanasan itu sendiri tercapai dan lebih efektif dari pemanasan yang dilakukan hanya dengan jogging (Mashud, 2019).

Atletik merupakan mata pelajaran wajib yang ditempuh pada jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Atletik disebut sebagai “ibu dari segala olahraga”, artinya gerak atletik meliputi lari, jalan, lompat dan lempar, yang kesemuanya merupakan gerak dasar manusia. Gerakan-gerakan dasar tersebut harus diterapkan dalam semua cabang olahraga, sehingga dasar mengapa atletik harus diajarkan di sekolah-sekolah dari SD hingga SMA menjadi dasar yang kuat untuk melatih gerak-gerak alamiah manusia, yang kemudian mengalir ke dalam pengembangan berbagai gerak dasar di sekolah. Mengembangkan gerak dasar olahraga sebagai bentuk pengembangan permainan merupakan ide yang bagus untuk mengenalkan anak usia sekolah dasar pada gerak dasar olahraga

sejak dini. Selain itu, ciri khas pengembangan permainan olahraga untuk anak sekolah dasar adalah format permainan yang tujuannya agar olahraga tidak menjadi olahraga yang membosankan atau melelahkan (Rumini, 2014). Salah satu pembelajaran keterampilan gerak yang bisa diterapkan dalam upaya meningkatkan teknik lompat jauh gaya jongkok adalah dengan pembelajaran kids atletik. Pembelajaran ini didesain untuk siswa sekolah dasar, dibuat lebih mudah karena diaplikasikan dalam bentuk permainan dan pertandingan dalam nomor beregu sehingga siswa tidak akan merasa bosan dalam melakukannya (Fahrozi, 2016).

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran di bulan Agustus 2023 di SD N 01 Ujunggede dengan ibu Tutuati, S,Pd., selaku guru penjaskes disana untuk melihat kondisi peserta didik ketika melaksanakan pembelajaran PJOK. Pembelajaran dimulai dengan pengondisian peserta didik kemudian presensi, dilanjutkan dengan apresepsi, kemudian mengulas sedikit materi yang akan diberikan. Hasilnya, peneliti melihat dalam hal seperti pembelajaran masih berfokus pada hasilnya bukan proses tahapannya, antusiasme dan keseriusan dari peserta didik dalam melakukan gerakan khususnya pada materi atletik kurang begitu terlihat meskipun dalam keadaan yang sehat, serta kurang memadainya sarana dan prasarana di sekolah. Begitu juga yang disampaikan oleh pengampu mata pelajaran PJOK saat itu terkait dengan antusiasme dari peserta didik masih kurang berminat dalam pembelajaran aktivitas atletik dan lebih menyukai jenis olahraga berbasis permainan, beberapa anak mengusulkan atau mengganti materi pembelajaran dengan permainan lain. Hal

ini berdampak pada hasil belajar aktivitas atletik. Pembelajaran masih berorientasi pada penilaian hasil atau limitnya, tanpa melihat betul atau tidaknya proses gerakan atau tahapan yang ditampilkan siswa, terutama pada saat mempelajari tahapan sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Untuk itu *Kids Athletics* yang diciptakan berbasis permainan olahraga modifikasi untuk anak-anak ini, siswa akan lebih bersemangat dan tidak mudah bosan saat mempelajari gerak dasar olahraga tersebut. (Efendi, 2022) *Kids athletics* merupakan salah satu pembelajaran keterampilan gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan teknik nomor lari dan lompat adalah pembelajaran atletik pada anak. Pembelajaran ini diperuntukkan bagi siswa sekolah dasar, menjadi lebih mudah karena diterapkan dalam bentuk permainan dan kompetisi beregu sehingga siswa tidak merasa bosan ketika melakukannya, hal ini nantinya akan menunjukkan seberapa besar pengaruh permainan atletik anak terhadap mobilitas dan kecepatan siswa.

Dengan kajian diatas peneliti tertarik dan merumuskan untuk mengambil sebuah judul “Pengaruh permainan *Kids Athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada pembelajaran gerak dasar atletik siswa SD N 01 Ujunggede Kabupaten Pematang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang dijadikan penelitian sebagai berikut:

1. Pembelajaran masih berfokus pada hasil tanpa melihat benar atau tidaknya suatu tahapan gerakan pada dasar atletik.

2. Antusiasme yang kurang dalam melakukan gerakan pada siswa ketika pembelajaran materi atletik.
3. Kurangnya sarana dan prasarana saat pembelajaran gerak dasar atletik

C. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang masalah diatas, setelah mengidentifikasi masalah, maka dapat merumuskan masalah pokok dalam penelitian ini. Adakah pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada pembelajaran gerak dasar atletik siswa SDN 01 Ujunggede Kabupaten Pematang?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai permasalahan latar belakang masalah diatas yang sudah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada pembelajaran gerak dasar atletik siswa SDN 01 Ujunggede Kabupaten Pematang.

E. Manfaat Penelitian

Dalam kegiatan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat diambil manfaat yang berguna bagi siswa, guru, maupun sekolah diantaranya:

1. Manfaat teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khusus tentang pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh siswa Sekolah Dasar.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan referensi dalam membahas pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi peneliti, merupakan alat untuk mengembangkan diri sebagai calon guru yang profesional.
 - b. Bagi siswa, dapat mendapatkan wawasan, pengetahuan, serta kemampuan mengenai pengaruh permainan *kids athletics* pada pembelajaran dasar gerak.
 - c. Bagi guru Penjasorkes, dapat menambah wawasan dan referensi supaya lebih baik lagi.
 - d. Bagi sekolah, dapat membantu sekolah memperbaiki tingkat dan mutu pembelajaran terutama pada pembelajaran Penjasorkes.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian pendahuluan merupakan penelitian yang mencari pembandingan kemudian inspirasi baru untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian sebelumnya membantu peneliti menemukan penelitian dan menunjukkan normalitas dan penelitian. Berikut merupakan penelitian terdahulu yang masih terkait dengan tema yang penulis kaji.

1. Penelitian ini dilakukan oleh Wicaksono, P. K. B. (2018) dengan judul “Pengaruh Permainan *Kids Athletics* Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek 2017/2018. Kendala yang sering terjadi pada permainan *kids athletics* adalah kurang kreatifnya guru dalam merancang permainan atau melakukan modifikasi permainan *kids athletics* menyenangkan dan aman yang tidak menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan guru jarang memberikan permainan *kids athletics* saat aktivitas pembelajaran. Padahal dengan permainan *kids athletics* salah satu membangun karakter siswa. Guru di sini bertindak sebagai sumber belajar atau fasilitator dan siswa sebagai pebelajar atau orang yang belajar. Di era modern, banyak anak lebih menyukai teknologi alat-alat canggih dibandingkan dengan atletik, ini akan berdampak pada interaksi sosial dan karakter pada anak. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen semu (quasi experimental). Dalam hal ini akan diteliti adalah pengaruh pembelajaran *kids athletics* terhadap tingkat

kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek melalui permainan *kids athletics* dengan desain satu kelompok dengan tes awal dan terakhir (*the one grup pre test-pre test designs*). Permainan ini menggunakan metode pengaruh yaitu membandingkan *pretest* dan *posttest*. Membahas pengaruh variabel terikat dengan variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan *kids athletics* terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu, Kecamatan Watulimo, Kabupaten Trenggalek. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan dapat diketahui bahwa nilai thitung 6,110 (Kolom E). Dengan demikian thitung > ttabel pada taraf signifikansi 1% yaitu 2,861 (Kolom F) sedangkan ttabel pada signifikansi 5% adalah sebesar 2,093 (kolom G) sehingga dapat ditulis thitung 6,110 > ttabel 1% 2,861 Sebagaimana telah ditetapkan pada bab III, dapat ditentukan thitung > ttabel 1% maka H_0 ditolak yang berarti hipotesis kerja (H_a) yang diajukan terbukti benar dan dapat diterima. Sehingga hasil penelitian ini telah membuktikan ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan permainan *kanga's escape* pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Watulimo, Kabupaten Trenggalek. Berdasarkan hasil analisis dan uji hipotesis sebagaimana dikemukakan pada bab IV, dapat disimpulkan hasil temuan penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan permainan *kids athletics* pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Watulimo, Kabupaten Trenggalek Hal ini membuktikan kebenaran teori pada bab II, bahwa

penggunaan permainan *kids athletics* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Agus, M. (2021) dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Berbasis *Kids Athletics* Terhadap Gerak Motorik”. Siswa akan belajar berbagai gerak dasar atletik seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar dalam bentuk permainan dan suasana yang energi, sehingga siswa akan memiliki ketertarikan dan antusias dalam melakukan pembelajaran. Keterampilan gerak motorik siswa menjadi latar belakang penelitian yang dilakukan oleh penulis, ini terlihat saat siswa belajar penjas. Aktivitas *kids athletics* dapat dijadikan sebagai media untuk membentuk dan mengembangkan gerak motorik siswa, melalui *kids athletics* inilah siswa akan belajar berbagai gerak dasar motorik dalam bentuk permainan dan suasana yang menyenangkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pembelajaran Berbasis *Kids Athletics* Terhadap Gerak Motorik Siswa Kelas V MI Tigaherang Kecamatan Rajadesa. Kurang baiknya keterampilan gerak motorik siswa menjadi latar belakang penelitian yang dilakukan oleh penulis, ini terlihat pada saat siswa melakukan aktivitas pembelajaran penjas. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif *pre-experimental designs (nondesigns)* model *one-group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini adalah 22 orang siswa, yang terdiri dari 11 siswa kelas V dan 11 siswa laki-laki (lima). *Basic Motor Ability Test-Revise* adalah instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini. Data hasil *pre-test* diperoleh nilai rata-rata *pre-test* adalah 37,1, diperoleh nilai rata-rata 45,30

pada data *post-test*. Teknik yang digunakan adalah menghitung nilai gain (N-Gain score) *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS For Windows 20*. Dengan menghitung selisih antara nilai *pre-test* dan *post-test* atau *gain score*, akan dapat mengetahui apakah pembelajaran berbasis *kids athletics* afektif atau tidak. N-Gain score *pre-test* dan *post-test* rata-rata N-Gain score 13,32, nilai tertinggi N-Gain 33, dan nilai terendah N-Gain 8. Apabila berpedoman pada kategori perolehan N-Gain score nilai rata-rata 13 yang diperoleh adalah termasuk tinggi karena nilai $g > 0,07$. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran berbasis *Kids Athletics* efektif untuk meningkatkan gerak motorik siswa kelas V MI Tigaherang.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Perdana, A. A. O., & Lumintuarso, R. (2015). dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Atletik dan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”. dalam olahraga ini yang menjadi kendala secara umum adalah bahwa masih banyak guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar memberikan pelajaran olahraga yang mengarah kepada latihan spesialisasi yang lebih menekankan latihan teknik, dikarenakan fasilitas *kids athletics* belum tersedia di sekolah. Padahal selain lebih menyenangkan bagi peserta didik, *kids athletics* juga merupakan hal yang baru karena dalam pengadaan sarana dan prasarana *kids athletics* ini jauh lebih murah karena dapat dibuat sendiri oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah masing-masing. Seorang guru harus selalu mengerti dan memahami karakteristik dan kebutuhan anak didiknya, sehingga anak didiknya tidak hanya dibebani

dengan materi pelajaran olahraga yang monoton tanpa variasi seperti bermain bola atau lari saja, tetapi anak harus diberi suatu materi dengan bentuk permainan yang sesuai untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu komponen dalam kebugaran jasmani adalah kelincahan yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan pengaruh metode latihan atletik dan kelincahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen faktorial 2×2 . Untuk menentukan sampel penelitian, terlebih dahulu dilakukan penentuan metode latihan atletik secara acak sederhana (random simple) dengan cara undian, dilanjutkan melakukan tes kelincahan untuk menentukan sampel dengan metode dari Miller. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. Data dianalisis menggunakan analisis varian dua jalur ANOVA, uji lanjutan Tukey dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian adalah sebagai berikut (1) Ada pengaruh perlakuan kelompok metode latihan *kids athletics* dan kelompok metode latihan spesialisasi atletik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. (2) Ada pengaruh peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar antara kelompok kelincahan tinggi dan kelompok kelincahan rendah. (3) Ada interaksi antara metode latihan atletik dan kelincahan terhadap peningkatan

kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Kelompok metode latihan *kids athletics* kelincahan tinggi menunjukkan perbedaan rata-rata peningkatan kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan kelompok lainnya.

4. Penelitian dilakukan oleh Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Melalui Pembelajaran *Kids Atletik*”. Lompat jauh merupakan gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan. Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik. hasil observasi di lapangan masih terdapat guru pendidikan jasmani yang dalam melakukan proses pembelajaran atletik masih menggunakan metode atau model pembelajaran yang konvensional dan cenderung monoton sehingga membuat para siswa kurang termotivasi dan males dalam melakukan proses pembelajaran dan berdampak pada hasil belajar lompat jauhnya. Para siswa masih kurang paham dan mengerti tentang tahapan yang harus dilalui pada gerakan lompat jauh gaya jongkok. Beberapa guru pendidikan jasmani masih berorientasi pada penilaian hasil lompatannya, tanpa melihat betul atau tidaknya proses gerakan yang ditampilkan siswa. Ini tentunya akan berdampak pada hasil belajar yang diraihinya. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui gambaran pengaruh pembelajaran *kids atletik* terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SDN 1 Linggasari Purwakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V di SDN 1 Linggasari Purwakarta yang berjumlah 49 terdiri dari 2 kelas, dengan sampel yang digunakan sebanyak 25 orang dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang menekankan pada penilaian proses. Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan program SPSS 16. Adapun hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada pengujian hipotesis adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya adalah bahwa pembelajaran kids atletik dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok bagi siswa kelas V SDN 1 Linggasari Purwakarta.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Efendi, A. (2022) dengan judul “Hubungan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Materi Atletik Kids Kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antar kaki hasil lompat jauh dan jauh pada materi atletik anak kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus? Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan total teknik pengambilan sampel yaitu jumlah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Kabupaten Kalioso Kudus yang berjumlah 12 orang. Alat yang digunakan adalah kaki metode pengukuran panjang dan tes lompat jauh pada materi atletik anak-anak. Dari hasil penelitian diperoleh $t_{hitung} = 0,363$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$, maka $dk = 12 - 2 = 10$ sehingga $t_{tabel} = 0,352$,

hasilnya $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $0,363 \geq 0,352$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan signifikan antara variabel panjang tungkai dengan hasil lompat jauh. Demikianlah hal itu bisa terjadi berpendapat bahwa hipotesis yang penulis rumuskan yaitu “Terdapat signifikan hubungan antara panjang tungkai dan lompat jauh menghasilkan materi atletik anak kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus, untuk tahun ajaran 2021/2022.

6. Penelitian ini dilakukan oleh Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar”. Pembelajaran atletik di Sekolah Dasar memiliki bentuk berbeda dengan pola pembelajaran di SMP maupun SMA. Di Sekolah Dasar, atletik diajarkan dalam bentuk permainan *Kids Athletic* yang terdiri dari berbagai gerakan berlari, melempar dan meloncat. Materi meloncat diajarkan dalam bentuk Loncat Katak melalui berbagai metode pengajaran maupun metode latihan. Tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui pengaruh latihan loncat tali terhadap hasil loncat katak pada siswa Sekolah Dasar. Penelitian menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini yaitu SD Negeri Simpang Tiga kelas V, sedangkan sampel yaitu SD Negeri Simpang Tiga kelas V B dengan jumlah 18 siswa putra dan 21 siswa putri total sampel yaitu 39 siswa, teknik sampling menggunakan cluster random sampling. Instrumen penelitian adalah tes Standing Board Jump (Nurhasan and Cholil 2014), dengan validitas 0,607 dan reliabilitas 0,963. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil loncat katak siswa kelas V B SD Negeri Simpang Tiga

dengan besarnya pengaruh yaitu sebesar 6.66% sedangkan 93.34% merupakan faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu salah satu metode latihan atau pembelajaran yang dapat digunakan bagi siswa Sekolah Dasar untuk meningkatkan hasil loncat katak (*Standing Broad Jump*) yaitu metode latihan *skipping*.

7. Penelitian ini dilakukan oleh Teneh, F., Mentara, H., & Hariyadi, T. (2015) dengan judul “Pengaruh Permainan *Kid's Athletic* Terhadap Efektivitas Pembelajaran Gerak Pada Siswa Sd It Al Fahmi Palu”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi Palu. Penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) yang bersifat eksperimen. Lokasi penelitian adalah di Gedung Olahraga SD IT AL Fahmi. Penelitian ini mengumpulkan data dari 26 murid sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian. Pengumpulan sampel data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes performance/perbuatan yang merupakan tes kemampuan permainan *kid's athletic* berupa lari gawang, *frog jump* dan *trhow turbo*. Berdasarkan analisa menunjukkan bahwa thitung lebih besar dari ttabel. Hasil penelitian menunjukkan permainan *kid's athletic* lari gawang, thitung adalah 9.467 sedangkan ttabel pada taraf signifikan 5%, $d.b (N-1)=(26-1)=25$ adalah 2.060, sehingga H_0 dalam penelitian ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan *kid's athletic* lari gawang terhadap efektifitas pembelajaran gerak berupa latihan lari gawang pada siswa SD IT Al Fahmi. Untuk permainan *kid's athletic* lempar turbo hasil penelitian

permainan *kid's athletic* lempar turbo, thitung adalah 6.8206 sedangkan ttabel pada taraf signifikan 5%, d.b $(N-1)=(26-1)=25$ adalah 2.060, sehingga H_0 dalam penelitian ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan *kid's athletic* lempar turbo terhadap efektifitas pembelajaran gerak berupa latihan pada siswa SD IT Al Fahmi. Dan permainan *kid's athletic frog jump* hasil penelitian permainan *kid's athletic frog jump*, thitung adalah 1.439 sedangkan ttabel pada taraf signifikan 20%, d.b $(N-1)=(26-1)=25$ adalah 1.316, sehingga H_0 dalam penelitian ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan *kid's athletic* lempar turbo terhadap efektifitas pembelajaran gerak berupa latihan pada siswa SD IT Al Fahmi. Kesimpulannya terdapat peningkatan permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi Palu.

8. Penelitian ini dilakukan oleh Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014) dengan judul "Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter melalui Metode Permainan SDN 009 Teluk Pelalawan". Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran lari sprint dan hasil belajar keterampilan lari sprint 60 m melalui metode pendekatan permainan lari membawa gelang dan mangkok pada siswa kelas atas SD Negeri 009 Teluk Tahun Pelajaran 2013/2014 Kabupaten Pelalawan Riau. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas atau classroom action research yang berlangsung dua siklus, setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 009 Teluk Kabupaten Pelalawan Riau yang berjumlah 24 orang siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan

adalah observasi, angket, tes unjuk kerja dan analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat siswa terhadap pembelajaran lari sprint dan hasil belajar keterampilan lari sprint 60 m siswa mengalami peningkatan. Hasil *pretest* tentang minat siswa terhadap pembelajaran lari sprint 60 m sebesar 29% dan pada *posttest* meningkat sebesar 75% kategori berminat. Sedangkan hasil belajar keterampilan lari sprint 60 m siswa pada *pretest* dengan nilai rata-rata 60, pada siklus pertama pertemuan kedua meningkat dengan nilai rata-rata sebesar 64,58 dan siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal 37% atau sebanyak 9 orang siswa. Siklus kedua, pertemuan kedua meningkat dengan nilai rata-rata sebesar 74,58 dan siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal 100% atau 24 orang siswa.

9. Penelitian ini dilakukan oleh Hendra, J., Putra, I. M., & Haryono, E. (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Loncat Katak Pada Siswa Ektrakurikuler Olahraga Cabang Atletik”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kemampuan loncat katak pada siswa/atlet dalam peserta Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) cabang *Kids’ Athletics* sehingga menyebabkan prestasi masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan naik turun tangga terhadap kemampuan loncat katak pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga cabang atletik. Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler dengan jumlah 193 siswa dan sampel penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga cabang atletik berjumlah 11 orang.

Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan loncat katak. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*t-test*). Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan metode latihan naik turun tangga terhadap kemampuan loncat katak pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga cabang atletik. Hasil uji-t diperoleh nilai sig. (2 *tailed*) sebesar $0.01 < 0.05$ maka H_a : diterima dan H_o : ditolak. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode latihan naik turun tangga memiliki pengaruh terhadap kemampuan loncat katak. Metode latihan naik turun tangga berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 18,05%. Melalui hasil penelitian ini, maka metode naik turun tangga perlu diterapkan dalam pembinaan atlet untuk peningkatan prestasi yang akan datang.

10. Penelitian ini dilakukan oleh Aryaningtyas, D. R., & Ismawandi, B. P. (2022) dengan judul “Modifikasi Kardus Sebagai Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkong Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh modifikasi pembelajaran menggunakan media karton terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang berfokus pada “*Two Groups Pretest Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang berisi pre-test sebelum diberikan *treatment* dan *post-test* setelah diberikan *treatment*. Penelitian ini menggunakan metode analisis data statistik dengan rumus yang digunakan adalah uji T. Berdasarkan penelitian ini dapat dinyatakan bahwa dari kedua

kelompok terdapat perbedaan peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi pembelajaran menggunakan media karton. Bila dibandingkan jumlah selisih dari masing-masing kelompok tersebut, rata-rata jumlah selisih pada kelompok latihan yang menggunakan modifikasi (*kelompok eksperimen*) rata-rata *pretest* adalah 1,850, dan rata-rata *posttest* adalah 2,70 dan nilai t-hitung pada kelompok eksperimen 5,075 dan nilai probabilitas 0,000 yang berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian pelatihan modifikasi pembelajaran menggunakan media karton terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen. Modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro. Kelompok eksperimen lebih berpengaruh terhadap keterampilan Hasil Belajar Lompat Jauh pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro.

B. Landasan Teori

1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada peserta didik (*Instruction is a set of events that affect learners in such a way that learning is facilitated*). Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material,

fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik (Muktiani, 2014).

Pembelajaran ialah sebuah metode dimana sebuah materi yang diberikan dan harapannya dapat memberikan suatu manfaat dalam pembelajaran tersebut. Menurut (Irwan et al., 2019), pembelajaran adalah suatu proses interaksi guru pada siswa, baik langsung seperti tatap muka atau tidak langsung, yaitu dengan menggunakan media pembelajaran. Dalam proses pembelajaran terjadi sebuah hubungan antara guru dengan peserta didik, hal ini tentunya yakni bentuk penyampaian materi yang telah dipersiapkan langsung oleh guru untuk membantu peserta didik dalam memahami proses belajar.

Menurut Hayati (2019) menjelaskan bahwa kemampuan motorik itu erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord sehingga kemampuan motorik ini biasanya digunakan oleh anak untuk melakukan aktivitas olahraga yang berhubungan dengan kecakapan anak dalam melakukan berbagai gerakan seperti berlari, melompat, melempar, berjalan lambat dan cepat, berguling, berjinjit, dan berputar. (Burhaein, 2017) dikatakan bahwa motorik kasar potensial pesat pada anak usia dini hingga jenjang sekolah dasar. Anak-anak cenderung melakukan sebuah aktivitas-aktivitas jasmani

walaupun itu masih terlihat sangat sederhana contohnya seperti bermain yang didalam bermain tersebut melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat (Rubiyanto, 2014).

b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu mata pelajaran yang mengupayakan fungsi gerak tubuh secara maksimal yang didalamnya memuat aspek pengetahuan, sikap, dan gerak yang ditanamkan untuk konsep diri yang baik. Di dalam bukunya, Husdarta (2015) mendefinisikan, “Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis

bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sistem pendidikan yang mengutamakan aktifitas jasmani, fisik, permainan dan olahraga yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan yang menyeluruh terhadap individu, penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang (Darminto, 2017). Istilah serupa juga dikemukakan oleh (Andriyanto, 2016) bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengandung makna pembelajaran yang mengedepankan aktifitas jasmani sebagai media dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh peserta didik, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus. Secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran pendidikan

jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar peserta didik (Hendrayana, dkk., 2018).

c. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut (Suherman, 2014), Pendidikan jasmani memiliki dua tujuan yang khas, yaitu :

- 1) Mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran jasmani dipengaruhi oleh latihan.
- 2) Mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar, kemudian menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekankan pada berolahraga sepanjang hayat.

2. Hakikat Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang 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 (Rahmat, 2015). Atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani,

yaitu ”*athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata *athlon* adalah *pentathlon*. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu ”*penta*” yang berarti lima dan ”*athlon*” yang berarti lomba. Jadi *pentathlon* berarti lima lomba atau panca lomba. Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletics* (Inggris), *athletiek* (Belanda), *athletique* (Prancis) dan *athletik* (Jerman). Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti yang sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah *leicgtathletik* (Jerman), *Athletismo* (Spanyol), olahraga (Malaysia) dan *Track and field* (USA) (Rahmat, 2015).

b. Macam-macam Nomor dalam Atletik

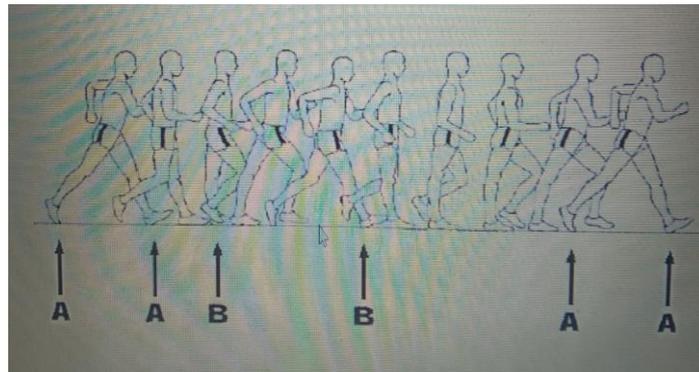
1) Jalan

a) Pengertian

Menurut Rahmat (2015) jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah dilakukan oleh siapa saja tidak mengenal usia namun demikian jika gerakan jalan tidak diperhatikan dari usia muda dikhawatirkan ada kelainan dalam berjalan, untuk itu perlu diinformasikan gerakan jalan maupun bentuk-bentuk latihan dalam berjalan yang dapat dilakukan secara bermain baik itu kelompok kecil maupun besar.

b) Macam-macam Jalan

(1) Jalan Cepat



Gambar 2.1 Jalan Cepat
Sumber: Rahmat (2015)

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah, setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki yang digerakkan maju ke depan harus diluruskan sejak saat persentuhan pertama dengan tanah hingga badan mencapai posisi vertikal (Rahmat, 2015).

(2) Jalan Serempak

Rahmat (2015) jalan serempak adalah suatu gerakan jalan berbasis yang dilakukan secara berkelompok atau beregu yang jumlahnya tidak kurang dari 10 orang, agar supaya gerakan jalan lebih dinamis dan menarik maka jalan yang dilakukan oleh sekelompok orang tersebut melakukan variasi-variasi gerakan jalan baik itu langkah.

- 2) Lari Tegap, Langkah Ngeper, Langkah Silang dan Lain Sebagainya.

a) Pengertian

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Rahmat, 2015).

b) Macam-macam Lari

(1) Lari Jarak Pendek



Gambar 2.2 Lari Jarak Pendek

Sumber: Rahmat (2015)

Rahmat (2015) lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m. Secara teknis sama, yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus di tempuh makin banyak tenaga yang harus di butuhkan.

(2) Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800

m adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 m menggunakan start berdiri. Pada lari 800 m masing-masing pelari berlari dilintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari- pelari itu boleh masuk ke lintasannya pertama. Hal yang pertama perlu di perhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan/stamina dari masing-masing pelari. Gerak lari jarak menengah (800 m-1500 m) dan sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (Rahmat, 2015).

(3) Lari Rintangan

Rahmat (2015) lari rintangan merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk gerak lari atau berlari melalui rintangan seperti: 1. Lari rintangan melalui tali. 2. Lari rintangan melalui balok-balok. 3. Lari rintangan melalui bola-bola yang tersusun. 4. Lari rintangan melalui kotak atau boks. 5. Lari rintangan melalui bangku Swedia. 6. Lari rintangan melalui gawang-gawang.

(4) Lari Jarak Jauh

Jarak jauh dilakukan dalam lintasan stadion jarak 3000 m, ke atas, 5000 m, 10.000 m, sedangkan marathon dan juga *cross-country*, harus di lakukan di luar stadion kecuali start dan finis, secara fisik dan mental merupakan keharusan bagi pelari jarak jauh (Rahmat, 2015).

(5) Lari Estafet

Lari sambung atau lari beranting atau lari estafet merupakan kegiatan jasmani berupa berlari sambil memindahkan benda atau alat dari satu pelari kepada pelari lainnya, aktivitas ini sangat diminati anak-anak karena kegiatan tersebut memiliki unsure permainan dan perlombaan (Rahmat, 2015).

3) Lempar

a) Pengertian

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas (Rahmat, 2015).

b) Macam-macam Lempar

(1) Lempar Cakram



Gambar 2.3 Lempar Cakram
Sumber: Rahmat (2015)

Lempar cakram adalah cabang lari dan lapangan di mana seorang atlet melempar benda berat berbentuk cakram, yang disebut cakram, sejauh mungkin.

(2) Lempar Lembing



Gambar 2.4 Lempar Lembing
Sumber: Rahmat (2015)

Lempar lembing merupakan suatu aktivitas yang menuntut kecekatan dan kekuatan dalam melempar. Medianya berupa lembing, yaitu sejenis tombak, tapi lebih ringan dan kecil.

(3) Tolak Peluru

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin.

4) Lompat

a) Pengertian

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Rahmat, 2015).

b) Macam-macam Lompat

(1) Lompat Jauh

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-sejauhnya

(2) Lompat Jangkit

Lompat jangkit memiliki persamaan dengan lompat jauh. Perbedaannya, ancang-ancang dalam lompat jangkit dilakukan dengan tiga kali lompatan. Oleh sebab itu, lompat jangkit sering juga disebut lompat tiga atau *triple jump*.

(3) Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar.

(4) Lompat Galah

Dalam lompat galah, atlet harus menggunakan bantuan tongkat untuk dapat melewati ketinggian mistar yang telah ditetapkan. Atlet yang berhasil melakukan lompat galah paling tinggi dia adalah pemenangnya.

c. Lari Jarak pendek

1) Pengertian

Lari jarak pendek atau sprint adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, atau sampai jarak

yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m. Sprint berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya, untuk menjadi sprinter yang baik dan potensial, pelari harus didasari dengan teknik lari yang baik agar gerak lari menjadi efisien (Agari et al., 2019).

Menurut Sudrajad, (2018) menyimpulkan bahwa lari sprint adalah lari dengan kecepatan yang maksimal dalam mengeluarkan seluruh kekuatan dan kecepatan berlarnya mulai dari pelaksanaan start sampai sprinter memasuki garis finish. Teknik lari jarak pendek terbagi menjadi tiga, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish (Saputra, 2022).

2) Lompat jauh

Yudha (2021:47) menyatakan bahwa lompat jauh adalah keterampilan gerak dasar dari suatu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan kemudian ke depan sejauh mungkin, Sedangkan menurut Nurfauzan (2018:256) Lompat jauh ialah suatu gerakan melompat kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Ini membuktikan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang harus diberikan pada pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Puspitasari,

2016. Lompat jauh adalah gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan. Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik siswa melewati beberapa tahapan gerak yang perlu diperhatikan sebelum melakukan lompatan yaitu: awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Tentunya agar hasil lompatan mendapatkan hasil yang maksimal, maka setiap tahapan gerak tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa. Maka dari itu, diperlukan metode pengajaran yang sesuai agar teknik lompat jauh ini dapat disampaikan dengan optimal.

3. Hakikat Permainan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Permainan merupakan suatu aktivitas atau kegiatan individu maupun berkelompok yang dapat menyenangkan hati. Dalam permainan terdapat makna bermain yang merupakan sebuah dorongan dari dalam individu untuk melakukan kegiatan bergerak yang melibatkan aktivitas fisik (Saputra, dkk, 2015). Dalam sebuah permainan, terdapat banyak manfaat yang didapat. Tidak hanya bermain untuk bersenang-senang, namun sebuah permainan juga mampu digunakan sebagai proses pembelajaran dan merupakan unsur yang sangat penting dalam sebuah pendidikan. Karena pada bermain dapat

melatih fungsi jasmani maupun rohani, hal ini dapat digunakan sebagai jembatan untuk meningkatkan serta melatih intelektual seorang anak (Saputra, dkk, 2015).

Permainan tidak lepas dari kegiatan bermain seorang individu atau kelompok, oleh karena itu istilah bermain dapat diartikan secara bebas. Pada dasarnya bermain merupakan kegiatan suka rela yang dilakukan tanpa menggunakan paksaan. Menurut (Kurniawan, 2019) dijelaskan bahwa permainan sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan yaitu:

- a. Kegiatan bermain bersifat menyenangkan atau menghibur dan mengandung sebuah nilai intrinsik.
- b. Bermain tidak memiliki tujuan secara ekstrinsik, motivasinya lebih banyak membangun sesuatu dari dalam diri sendiri.
- c. Dalam bermain memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, contohnya seperti kreativitas, pemecahan sebuah masalah dan perkembangan dalam sosial.
- d. Bermain bersifat spontan dan sukarela, tidak ada keterpaksaan dalam bermain dan bebas dipilih oleh individu serta melibatkan peran aktifnya.

4. Hakikat Permainan *Kids Athletics*

a. Sejarah *Kids Athletics*

Sejak zaman dahulu, peserta didik tertarik untuk bersaing dan berkompetisi antara satu dengan yang lain untuk mencari perbandingan

dengan orang lain. Dengan berbagai Acaranya, atletik memberikan kesempatan yang sangat baik untuk mengembangkan interaksi antar teman seusianya. Supaya atletik tetap menjadi acara khusus untuk pengembangan interaksi, lembaga olahraga yang berwenang harus merancang kompetisi yang benar-benar sesuai untuk peserta didik (IAAF, 2002: 6).

Dalam musim semi 2001, kelompok kerja “*IAAF Kids’ Athletics*” mengambil inisiatif dengan mengembangkan suatu konsep kegiatan untuk anak-anak yang menggambarkan suatu permulaan atletik dari model orang dewasa. dimaksudkan untuk membawa kegembiraan ke dalam bermain atletik. Kegiatan baru dan organisasi inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk menemukan aktivitas dasar diantaranya adalah lari jarak pendek, daya tahan, melompat, melempar di tempat manapun (stadion, tempat bermain, ruang olahraga, area olahraga manapun tersedia, dll) (IAAF, 2002).

Menurut IAAF atau *International Association Of Athletics Federations* (2002 : 7) Kids Athletics merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak. Model yang inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk melakukan aktivitas dasar seperti : sprinting (lari jarak pendek), endurance running (lari ketahanan), melompat, melempar/meletakkan pada beberapa tempat (stadium, taman bermain, gymnasium, dan beberapa tempat olahraga lainnya). Atletik game akan memberikan

kesempatan pada anak-anak untuk memperoleh latihan atletik yang lebih bermanfaat dalam bidang kesehatan, pendidikan, dan kepuasan diri

Menurut Ria Lumintuarso (2011 : 72) latihan *kids athletics* dapat diartikan sebagai suatu proses yang berisi latihan tentang berbagai kegiatan latihan dasar sebagai cabang olahraga dan kemampuan motorik yang disajikan dengan urutan yang khas dalam satu sesi. Tidak seperti sesi latihan pada umumnya yang memiliki satu kecabangan olahraga dalam satu sesi, maka pada satu sesi latihan *kids athletics* memperkenalkan berbagai dasar gerak teknik berbagai cabang olahraga dengan tujuan untuk memperkenalkan dan memberikan pengalaman kepada atlet muda pada berbagai gerakan.

Kids Athletics merupakan permainan yang mempunyai unsur gerak dasar seperti lari, lompat, dan lempar, Selain itu *Kids Athletics* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak kecil, karena dalam permainan ini terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kombinasi kemampuan. Sarana dan prasarana *Kids Athletics* juga dapat mengalami perubahan tergantung pada kondisi dan lingkungan sekitar (Rumini, 2014).

Kids Athletics membuat anak lebih tertarik dan lebih menyenangkan dalam melakukan olahraga. *Kids Athletics* di desain dalam bentuk permainan sehingga anak termotivasi untuk melakukan olahraga dengan semangat. *Kids Athletics* dibuat bervariasi sehingga

tidak menimbulkan kebosanan. Permainan *Kids Athletics* yang diberikan memiliki gerak dasar Atletik yang menyeluruh. Permainan *Kids Athletics* berisi gerak komponen dasar gerak lari, lompat dan lempar sehingga dapat meningkatkan motorik kasar. Penekanan pada teknik gerak dan kelancaran dalam melakukan gerak menjadi sasaran utama dalam permainan. Oleh sebab itu, motorik kasar lebih terbangun dengan baik dan meningkat karena koordinasi otot dan otak anak melalui permainan *Kids Athletics* (Ningrum, 2019).

Salah satu tujuan utama dari semua aktifitas olahraga *kids athletics* adalah mendorong anak-anak untuk mengenal dan melakukan gerak dasar olahraga serta mampu menggunakan tenaga mereka guna menjaga kesehatan untuk jangka panjang. *Kids athletics* adalah sebuah faktor yang menguntungkan dari proses integrasi anak-anak dalam latar belakang sosial mereka (*IAAF atau International Association Of Athletics Federations* 2002 : 7).

b. Pembelajaran Permainan Kids Athletics

Permainan *Kids' Athletics* dibedakan dalam beberapa kelompok sebagai berikut (Rumini, 2014):

1) Kelompok Lari

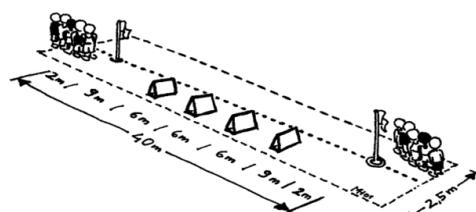
a) Lari Sprint Gawang (*Kanga Escape*)

Pedoman pelaksanaan: Tim terdiri dari 10 anak, kemudian di bagi menjadi 2 saling berhadapan dengan jarak 40 meter, (satu kelompok 5 anak). Tim menempatkan diri di jalur sprint

dan jalur lari gawang). Tiap tim memerlukan 2 buah lintasan lari, satu jalur untuk lari gawang dan satu jalur untuk sprint. Pelari pertama memegang gelang-gelang terbuat dari bahan yang lunak atau plastik dengan start berdiri, kemudian setelah ada aba-aba “ya” secepatnya berlari di lintasan sprint sepanjang jarak 40 meter, dan memberikan gelang yang dibawa kepada pelari pertama yang berada di jalur lari gawang. Setelah gelang diterima, pelari langsung melakukan gerakan lari gawang sepanjang 40 meter, begitu seterusnya sampai seluruh pelari akan merasakan berlari di jalur sprint, dan berlari gawang sampai pelari terakhir.

Penilaian : Pemenang berdasar catatan waktu terbaik atau tercepat. Regu berikutnya dinilai posisi kedudukannya berdasar urutan catatan waktu prestasinya. Apabila tim atau regu lebih sedikit dalam tiap kelompok umur, ranking posisi dapat dinilai langsung menurut kedudukan akhir tim atau regu.

Peralatan : Stopwatch, lembar kartu, 4 buah gawang tinggi 50 cm dengan jarak 6 meter antar gawang, 2 buah tiang bendera, dan 1 gelang karet yang lunak.



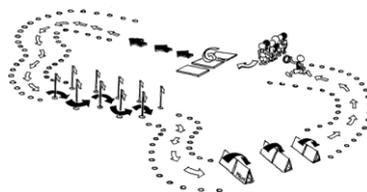
Gambar 2.5 *Kanga Escape*
Sumber: (Rumini, 2014)

b) Lari *Formula One*

Pedoman pelaksanaan : Buatlah arena lintasan sepanjang 80 meter yang terdiri dari area lari (*sprint*), lari gawang, dan slalom (*zig-zag*). Peserta di bariskan menjadi dua kelompok membentuk barisan. Peserta nomor urut 1 membawa gelang-gelang, setelah ada aba-aba “siaap..yaa, maka pelari melakukan guling depan (*roll* depan) di atas matras. Kemudian pelari 1 melanjutkan *sprint* menuju ke tanda slalom untuk melakukan lari *zig-zag* menuju ke arena (lari gawang), kemudian secepatnya berlari kembali untuk memberikan gelang-gelang ke pelari 2. Begitu seterusnya sampai semua pelari melakukan dan menyelesaikan permainan.

Penilaian : Ranking dilakukan dengan mencatat waktu yang tercepat setiap tim. Demikian juga dengan kelompok-kelompok yang lainnya.

Peralatan : Matras senam 2 buah, gawang 2 buah , tongkat slalom 10 buah, tanda kerucut 30 buah, stopwatch 1 buah, dan kartu lomba.



Gambar 2.6 Formula One
Sumber: (Rumini, 2014)

2) Kelompok Lompat

a) Loncat Katak

Pedoman pelaksanaan : Peserta terdiri dari 5 anak (diberi nomor urut 1-5). Peserta nomor urut 1 dari satu tim berdiri dengan ujung jari kaki (jinjit) menginjak pada garis start. Posisi badan jongkok (dengan lutut ditekuk $\frac{1}{2}$) kemudian lakukan loncatan ke depan sejauh mungkin dengan mendarat pada kedua kaki. Petugas menandai bekas pendaratan. Apabila peserta terjatung ke belakang dengan pendaratan menggunakan tangan, maka yang diukur adalah tangan yang mendarat. Setelah peserta 1 meloncat, disusul dengan peserta nomor urut 2, dan seterusnya sampai selesai peserta ke 5.

Penilaian : Jumlah total kelima peserta diukur jaraknya. Kesempatan meloncat dalam tim diberikan 2 kali kesempatan.

Peralatan: Meteran 1 buah, penggaris 1 buah, formulir penilaian.



Gambar 2.7 *Frog Jump* (Loncat Katak)
Sumber: (Rumini, 2014)

5. Karakteristik Siswa SD

Setiap orang memiliki karakternya masing-masing, ini terkadang salah diartikan dengan watak, kepribadian maupun sifat dari seseorang. Hal ini disampaikan oleh Lestari et al., (2020) dimana sebenarnya definisi dari karakter sendiri adalah akumulasi dari watak, kepribadian serta sifat yang dimiliki seseorang. Karakter dalam diri seseorang sebenarnya terbentuk secara tidak langsung dari proses pembelajaran yang dilaluinya. Karakter manusia bukan berasal dari sesuatu bawaan sejak lahir, namun lebih kepada bentukan dari lingkungan hingga orang-orang yang ada disekitarnya. Karakter yang ada didalam diri seseorang biasanya sejalan dengan tingkah lakunya. Bila orang tersebut selalu melakukan aktivitas yang positif, sopan berbicara, menghargai orang lain, senang menolong, dan lainnya maka dapat dikatakan jika kemungkinan besar karakter yang dimiliki orang tersebut juga sangat baik.

Menurut Marijan (Dewi & Sadjiarto, 2021). Sekolah hendaknya membangun budaya karakter dengan menyusun kegiatan terkait pendidikan karakter disekolah sebagai perilaku yang dibiasakan, memberikan kesempatan kepada warga sekolah dalam mengaplikasikan perilaku-perilaku berkarakter yang baik, guru selalu memberikan motivasi, memberikan hukuman atau hadiah yang selaras, dan menjadi teladan bagi peserta didik.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan sebuah hipotesis sebagai berikut:

Ho1 : Tidak terdapat pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada pembelajaran gerak dasar atletik siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pematang.

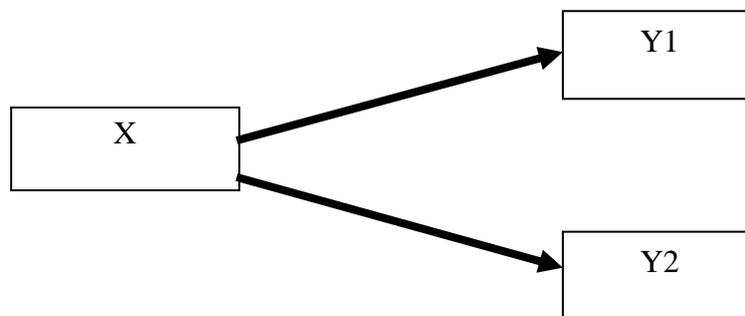
Ha1 : Terdapat pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada pembelajaran gerak dasar atletik siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pematang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian menggunakan *One Group Pre Test & Post Test Design* atau kegiatan penelitian yang memberikan tes awal *pretest* sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir *posttest*. Peneliti hanya memiliki satu kelompok sampel saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan *pretest*, kemudian perlakuan *treatment*, yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua *posttest* (putra, 2019). Adapun pola penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 3 1 Desain Penelitian

Keterangan :

X : Perlakuan permainan *kids athletics*

Y1 : Keterampilan lari *sprint*

Y2 : Keterampilan lompat jauh

Dalam hal ini akan diteliti adalah pengaruh pembelajaran *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh siswa kelas sekolah dasar negeri 01 ujunggede kabupaten pemalang. Instrumen yang digunakan keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh. Dimana pada keterampilan lari ada tahapan pada proses gerakan sikap awal, gerak kaki tumpu depan, gerakan melayang. Pada tes keterampilan lompat jauh ada tahapan sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat. Memiliki bobot nilai dari 1 – 4 untuk tes keterampilan lari dan bobot nilai 1 – 3 untuk keterampilan lompat jauh. Kemudian data yang terkumpul dianalisis untuk dideskripsikan oleh penulis.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

(Sugiyono, 2019) mengatakan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi penelitian ini adalah siswa SD N 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang.

Kelas	Jumlah Siswa	Total
I	42	202
II	36	
III	30	
IV	32	
V	34	
VI	28	

Sumber: SD Negeri 01 Ujunggede (2024)

2. Sampel Penelitian

(Sugiyono, 2019) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yang merupakan pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Maka dari itu sampel pada penelitian ini menggunakan kelas V sebagai sampel berjumlah 34 siswa.

C. Definisi Operasional

(Sugiyono, 2019) mengatakan bahwa variabel bebas penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang lain, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas (variabel independen) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variabel dependen variabel (terikat). Variabel dalam penelitian ini adalah permainan *Kids Athletics*.

2. Variabel Terikat

Menurut (Sugiyono, 2019) variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen atau variabel terikat. Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi

akibat karena adanya variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini adalah Keterampilan lari sprint dan lompat jauh siswa SD Negeri 01 Ujunggede.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Sugiyono, 2019) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran, Adapun beberapa perlakuan yang diberikan kepada siswa adalah berupa pembelajaran *kids athletics*, yaitu diantaranya permainan *Kanga Escape* (Lari gawang), *Frog Jump* (Lompat Katak), dan *Formula One* (Lari Halang Rintang). Penelitian ini dilakukan 6 kali pertemuan, ada tes awal – perlakuan – tes akhir. Pada penelitian ini menggunakan tes keterampilan lari sprint dengan aspek yang dinilai difokuskan pada sikap awal (start) berdiri atau melayang, gerak kaki tumpu depan, gerakan melayang, kemudian keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok melalui tahapan sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat.

2. Instrumen Pengumpulan data

Instrumen yang digunakan adalah keterampilan lari *sprint* 30 meter dan lompat jauh gaya jongkok. Dimana pada keterampilan lari ada tahapan pada proses gerakan sikap awal, gerak kaki tumpu depan, gerakan melayang. Pada tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok ada tahapan sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat. Memiliki bobot

nilai dari 1 – 4 untuk tes keterampilan lari dan bobot nilai 1 – 3 untuk keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Tabel 3.1 Rubik Penilaian Lari Sprint

No	Nama	L/ P	Aspek yang dinilai												Jumlah skor	
			Sikap Awal (Start)				Gerak Kaki Tumpu Depan				Gerakan Melayang					
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
Skor Maksimum : 48																

Sumber: diadaptasi dari (Suryanti, 2020)

1. Sikap Awal (Start)
 - a. Kaki depan diletakkan di belakang garis start dengan kaki kira-kira selebar bahu.
 - b. Berat badan dibebankan pada kaki depan.
 - c. Posisi lengan berkebalikan dengan posisi kaki tumpu.
 - d. Dorongan dari kaki ke depan
2. Gerakan kaki tumpu depan
 - a. Mendarat pada kaki tumpu
 - b. Menekuk lutut kaki topang pada saat lari dengan kaki ayun dipercepat.
 - c. Pinggul, lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat saat bertolak.
 - d. Paha kaki ayun naik dengan cepat menuju posisi horizontal.

3. Gerakan melayang

- a. Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah.
- b. Menekuk lutut kaki topan dalam pada fase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek).
- c. Ayunan lengan aktif namun relaks
- d. Berikutnya kaki topan bergerak ke belakang.

Keterangan Prosedur Penilaian :

- a. Skor 1 : Sangat Kurang Baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa kurang baik dan masih ada kesalahan.
- b. Skor 2 : Kurang Baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa kurang baik namun masih ada kesalahan.
- c. Skor 3 : Baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa sudah baik namun masih belum sempurna.
- d. Skor 4 : Sangat baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa baik dan sempurna.

Tabel 3.2 Rubik Penilaian Lompat Jauh

No	Nama	l / p	Aspek yang dinilai												Jumlah skor
			Awalan			Tumpuan			Melayang			Mendarat			
			Teknik dasar			Teknik dasar			Posisi tubuh			Teknik dasar			
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	

Sumber: (Ramadhan & Djawa, 2017)

Catatan Kriteria Penskoran

- a. Skor 1 = kurang
- b. Skor 2 = cukup
- c. Skor 3 = baik

1) Awalan

- a) Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika awalan posisi kaki tidak sejajar atau tidak menggunakan kaki terkuat sehingga mengurangi kecepatan. Tidak menambah kecepatan juga akan menghambat saat melakukan tolakan.
- b) Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika awalan posisi kaki sejajar namun mengurangi kecepatan saat ditengah-tengah sehingga mengurangi hasil tolakan.
- c) Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika awalan posisi kaki sejajar dan tidak mengurangi kecepatan saat melakukan tumpuan atau tolakan. Dan menggunakan salah satu kaki terkuat untuk awalan.

2) Tumpuan atau Tolakan

- a) Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika tumpuan atau tolakan tidak menggunakan kaki yang kuat. Badan tidak condong ke belakang saat bertumpu. Kaki tidak melakukan tepat dipapan tumpuan. Dan kedua lengan tangan tidak mengayunkan ke depan.

- b) Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki terkuat. Badan condong ke belakang saat bertumpu. Kaki tidak melakukan tepat dipapan tumpuan. dan kedua lengan tangan tidak mengayunkan ke depan.
 - c) Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki terkuat. Badan condong ke belakang saat bertumpu. Kaki melakukan tepat dipapan tumpuan. Dan kedua lengan tangan mengayunkan ke depan.
- 3) Melayang
- a) Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika melayang kaki tidak mengayun, mengangkat lutut setinggi-tingginya. Saat pendaratan kedua kaki tidak dibawa ke depan.
 - b) Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika melayang kaki mengayun, mengangkat lutut setinggi-tingginya, namun saat pendaratan kedua kaki tidak dibawa ke depan.
 - c) Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika melayang kaki mengayun, mengangkat lutut setinggi-tingginya.
- 4) Mendarat
- a) Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika mendarat posisi kedua tumit kaki dan kedua kaki tidak agak rapat. Kedua kaki mendarat tidak secara bersamaan. Dan pinggul tidak

didorong ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang.

- b) Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika mendarat posisi kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat. Kedua kaki mendarat secara bersamaan. Dan pinggul tidak didorong ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang.
- c) Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika mendarat kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat. Kedua kaki mendarat secara bersamaan. Dan pinggul didorong ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang.

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Menurut Darma (2021) validitas merupakan produk dari validasi. Validasi adalah suatu proses yang dilakukan oleh penyusun atau pengguna instrument untuk mengumpulkan data secara empiris guna mendukung kesimpulan yang dihasilkan oleh skor instrument.. untuk mencari validitas instrumen peneliti menggunakan correlations dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 23*.

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen

No Instrument	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0.717	0.329	Valid
2	0.401	0.329	Valid
3	0.332	0.329	Valid
4	0.522	0.329	Valid
5	0.551	0.329	Valid
6	0.204	0.329	Tidak Valid

No Instrument	r Hitung	r Tabel	Keterangan
7	0.245	0.329	Tidak Valid
8	0.256	0.329	Tidak Valid
9	0.727	0.329	Valid
10	0.383	0.329	Valid
11	0.539	0.329	Valid
12	0.231	0.329	Tidak Valid

Sumber: Data diolah (2024)

2. Reliabilitas

Menurut Darma (2021), konsep dalam reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran yang digunakan bersifat tetap terpercaya serta terbebas dari galat pengukuran (*measurement error*). Sedangkan uji reliabilitas instrument untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dapat diandalkan atau bersifat tangguh.

Dalam *SPSS for windows* ada fasilitas yang dapat digunakan untuk mengukur reliabilitas yaitu uji *statistic cronboach alpha*.

- a. Jika nilai $\alpha > 0.70$ berarti pernyataan reliabel.
- b. Jika nilai $\alpha < 0.70$ berarti pernyataan tidak reliabel.

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.594	12

Sumber: Data diolah (2024)

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis Uji-t dua sampel berpasangan (*paired sample test*) yaitu dengan membandingkan nilai rerata

dari hasil pretest-posttest sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan uji-t perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas varians dan uji hipotesis :

1. Uji Persyaratan Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atautakah tidak. Teknik yang yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji normalitas *Kolmogrov Smirnov*. Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji *Levene test*. Proses pengujian ini dilakukan kepada dua kelompok yang diberikan perlakuan dalam penelitian. *Levene test* didapatkan dari program *SPSS version 20.0 for windows*. Tujuan dilakukan uji *Levene test* adalah untuk mengetahui populasi memiliki variasi yang homogen atau tidak.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis memiliki fungsi untuk menguji dugaan sementara dalam sebuah penelitian. Data hasil penelitian ini diuji dengan menggunakan bantuan program aplikasi *ibm spss 23*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian ini akan menjelaskan mengenai hasil penelitian dari variabel bebas dan variabel terikat, kemudian dilakukan pembahasan secara kuantitatif sesuai dengan analisis yang telah ditentukan pada bab sebelumnya. penelitian ini dilakukan pada cabang olahraga Atletik yang dilaksanakan mulai hari rabu 10 Januari sampai selasa 13 Februari 2024. *Kids Athletics* merupakan salah satu permainan yang dikembangkan oleh federasi altetik dunia *IAAF*, permainan ini salah satu alternatif pembelajaran atletik anak usia dini yang dirancang untuk membuat anak senang belajar dan tidak membosankan. *Kids athletics* adalah permainan dengan unsur lari, lompat dan lempar. Dibuat lebih mudah karena diaplikasikan dalam bentuk permainan dan pertandingan dalam nomor beregu maupun individu. Dalam studi kasus ini, peneliti melakukan penelitian terhadap variabel-variabel yang berhubungan dengan hasil permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh di sd negeri 01 ujunggede.

Variabel – variabel yang diteliti yaitu permainan *kids athletics* dan keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh siswa, bertujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada pembelajaran dasar atletik pada siswa SD Negeri 01 Ujunggede dengan menggunakan sampel yang berjumlah sebanyak 34 siswa, dengan ketentuan yang sudah di syatkan. Analisis data dilakukan

dengan bantuan menggunakan program Software SPSS.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Hasil Penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan kelas V berjumlah 34 siswa dilakukan di SD Negeri 01 Ujunggede. Peneliti melakukan pengamatan dengan permainan *Kids Athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada pembelajaran dasar atletik. Berikut hasil pretest dan posttest keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh :

a. Hasil Lari *Sprint*

Dalam penelitian ini, keterampilan lari *sprint* siswa di SD Negeri 01 ujunggede diukur menggunakan tes keterampilan lari *sprint* dengan difokuskan pada sikap awal (start), gerak kaki tumpu depan, dan gerak melayang dimana sebanyak 34 siswa.

Tabel 4.1 Data Pretest dan Posttest Lari *Sprint*

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1	AG	23	32	9
2	AR	24	27	3
3	AF	20	27	7
4	AP	21	34	13
5	BA	27	30	3
6	DT	25	31	6
7	EH	19	27	8
8	GK	25	31	6
9	HH	25	33	8
10	HE	27	32	5
11	HA	23	30	7
12	IH	20	32	10
13	IA	27	33	6
14	IM	24	28	4
15	KE	22	25	3

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
16	KO	19	25	6
17	LK	25	32	8
18	MF	27	34	7
19	MR	25	29	4
20	MA	24	31	7
21	MZ	27	31	4
22	NA	21	28	7
23	NSP	21	27	6
24	NS	20	27	7
25	NK	24	31	7
26	RM	23	28	5
27	RP	26	29	3
28	SS	21	26	5
29	SA	20	24	4
30	SL	21	25	4
31	TS	22	26	4
32	V	24	25	1
33	TB	25	31	6
34	RB	24	29	5

Berikut deskripsi data hasil lari *sprint* para Siswa di SD Negeri 01 Ujunggede.

Tabel 4.2 Hasil Statistic Data Pretest dan Posttest Lari sprint

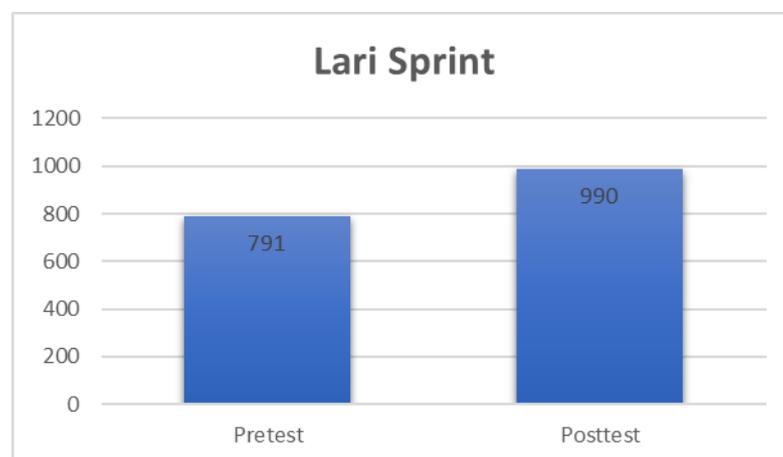
Descriptive Statistics			
	Pretest Lari Sprint	Posttest Lari sprint	Valid N (listwise)
N	34	34	34
Range	8.00	10.00	
Minimum	19.00	24.00	
Maximum	27.00	34.00	
Sum	791.00	990.00	
Mean	23.2647	29.1176	
Std. Deviation	2.50223	2.90000	
Variance	6.261	8.410	

Data di atas menunjukkan hasil tes kemampuan teknik lari. Hasil

penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

Pretest keterampilan lari *sprint* 30 meter hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 19, nilai maksimal = 27, rata-rata (*mean*) = 23,26, nilai tengah (*median*) = 24, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.50. Hasil *posttest* keterampilan lari *sprint* tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *posttest* nilai minimal = 24, nilai maksimal = 34, rata-rata (*mean*) = 29,11, nilai tengah (*median*) = 29, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.90.

Apabila data hasil *pretest* dan *posttest* lari *sprint* 30 meter ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar



Gambar 4.1 Diagram hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Lari *Sprint*

b. Hasil Lompat Jauh

Dalam penelitian ini, keterampilan lompat jauh siswa di SD Negeri 01 ujunggede diukur menggunakan tes keterampilan lompat jauh

dengan difokuskan pada sikap awalan, tumpuan atau tolakan, melayang dan mendarat, dimana sebanyak 34 siswa.

Tabel 4.3 Data *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1	AG	7	10	3
2	AR	8	9	1
3	AF	4	8	4
4	AP	7	12	5
5	BA	7	11	4
6	DT	8	11	3
7	EH	5	7	2
8	GK	6	9	3
9	HH	4	10	6
10	HE	5	9	4
11	HA	7	12	5
12	IH	4	9	5
13	IA	6	10	4
14	IM	6	11	5
15	KE	5	7	2
16	KO	6	8	2
17	LK	6	10	4
18	MF	4	10	6
19	MR	7	12	5
20	MA	7	11	4
21	MZ	6	9	3
22	NA	5	7	2
23	NSP	6	8	2
24	NS	5	7	2
25	NK	8	10	2
26	RM	8	10	2
27	RP	4	9	5
28	SS	6	11	5
29	SA	5	9	4
30	SL	6	8	2
31	TS	5	8	3
32	V	6	10	4
33	TB	8	12	4
34	RB	7	11	4

Berikut deskripsi data hasil lompat jauh para Siswa di SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang :

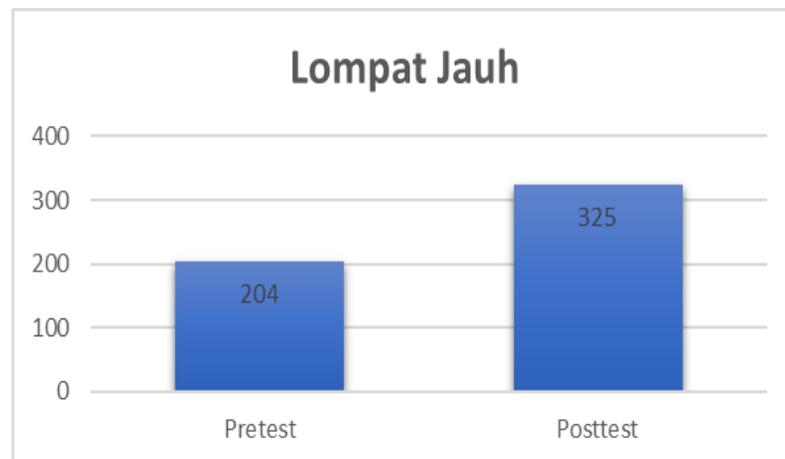
Tabel 4.4 Hasil *Statistic Data Pretest dan Posttest Lompat Jauh*

Descriptive Statistics			
	Pretest Lompat Jauh	Posttest Lompat Jauh	Valid N (listwise)
N	34	34	34
Range	4.00	5.00	
Minimum	4.00	7.00	
Maximum	8.00	12.00	
Sum	204.00	325.00	
Mean	6.0000	9.5588	
Std. Deviation	1.27920	1.54118	
Variance	1.636	2.375	

Data di atas menunjukkan hasil tes keterampilan lompat jauh. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

Pretest keterampilan lompat jauh hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 4, nilai maksimal = 8, rata-rata (*mean*) = 6, nilai tengah (*median*) = 6, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.27. Hasil *Posttest* keterampilan lompat jauh tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *posttest* nilai minimal = 7, nilai maksimal = 12, rata-rata (*mean*) = 9.55, nilai tengah (*median*) = 10, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.54.

Apabila data hasil *pretest* dan *posttest* lari *sprint* ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar



Gambar 4.2 Diagram hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan lompat jauh

Dari pembahasan sebelumnya telah diketahui hasil dari masing-masing data *Pretest* dan *Posttest*. Untuk mengetahui hasil peningkatan keterampilan lari sprint dan lompat jauh lompat dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan presentase.

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

Mean Different = perbedaan rata-rata

Mean Pretest = rata-rata *pretest*

Mean Posttest = rata-rata *posttest*

Data diatas menunjukkan hasil tes keterampilan lari sprint dan lompat jauh. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan sebagai berikut :

Tabel 4.5 Presentase Peningkatan Lari Sprint dan Lompat jauh

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Presentase Peningkatan
Lari Sprint 30 meter	791	990	25,1 %
Lompat Jauh	204	325	59,3 %

2. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan bentuk pengujian tentang kenormalan distribusi data. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada masing-masing kelompok analisis dilakukan dengan menggunakan *software SPSS 23* pada tingkat signifikansi 5% atau 0,05. Hasil Uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil uji Normalitas Lari Sprint

	Tests of Normality		
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Lari Sprint	.145	34	.068
Posttest Lari sprint	.124	34	.200*

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Lompat Jauh

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Lompat Jauh	.147	34	.060
Posttest Lompat Jauh	.142	34	.080

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Lari *sprint* dan lompat jauh

Variabel		Sig.	Nilai	Keterangan
Lari <i>sprint</i>	<i>Pretest</i>	.068	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	.200	0,05	Normal
Lompat jauh	<i>Pretest</i>	.060	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	.080	0,05	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas, terlihat bahwa kedua variabel memiliki Asymp. Sig lebih dari 0,05, maka kedua data variabel tersebut berdistribusi normal. Artinya data yang diambil normal. Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov- Smirnov Test* pada Tabel diatas menunjukkan bahwa data hasil keterampilan lari sprint dan lompat jauh, *pretest* dan *posttest* yang didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memeriksa kemiripan beberapa sampel, yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas bertujuan untuk

menguji kesamaan varians antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene*.

Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas lari *sprint*

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Lari Sprint

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.110	1	66	.296

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel diatas diperoleh nilai sig. > 0.05 yaitu .296. Karena nilai sig. > 0.05 maka disimpulkan bahwa data bersifat homogen sehingga analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas lompat jauh

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Lompat Jauh

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.271	1	66	.137

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel diatas diperoleh nilai sig. > 0.05 yaitu .137. Karena nilai sig. > 0.05 maka disimpulkan bahwa data bersifat homogen sehingga analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Data diatas menunjukkan hasil uji homogenitas lari sprint dan lompat jauh. Hasil uji homogenitas diatas dapat disimpulkan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas
Lari *Sprint* dan Lompat Jauh**

Variabel	.Sig	Nilai	Keterangan
Lari <i>Sprint</i>	.296	0,05	Homogen
Lompat Jauh	.137	0,05	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang dilakukan dengan uji *Levene* pada Tabel di atas. Hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan $\geq 0,05$. Artinya kumpulan data mempunyai variasi yang seragam. Jadi populasinya mempunyai varian atau homogenitas yang sama.

c. Uji Hipotesis

Tabel 4.12 Hasil Uji T Lari *Sprint*

	Paired Samples Test							
	Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pa Lari ir sprint - 1 Kelas	- 5.85 3	2.536	.435	-6.738	-4.968	- 13.4 56	33	.000

Hipotesis Pengaruh latihan Permainan *Kids Athletics* Terhadap Keterampilan lari sprint dan Lompat jauh. Hipotesis yang pertama berbunyi “Terdapat pengaruh permainan *kids athletics* terhadap Keterampilan Lari Sprint Siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t

hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05), Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada table di atas dapat dilihat bahwa nilai t hitung sebesar -13.456 dan t tabel (df 3) 33 dengan nilai signifikansi 0.000 atau dapat disimpulkan signifikansi p sebesar < 0.05, maka Ho1 ditolak dan ha1 diterima , dengan demikian menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* siswa SD Negeri 01 Ujunggede”.

Tabel 4.13 Hasil Uji T Lompat Jauh

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pa Lompat ir 1 jauh - Kelas	- 3.55 9	1.330	.228	-4.023	-3.095	- 15.6 01	33	.000

Hipotesis Pengaruh latihan Permaianan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh. Hipotesis yang pertama berbunyi “Terdapat pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lompat jauh Siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai t hitung sebesar -15.601 dan t tabel (df 3) 33 dengan nilai signifikansi 0.000 atau dapat disimpulkan signifikansi p

sebesar < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lompat jauh siswa SD Negeri 01 Ujunggede”.

C. Pembahasan

Pengaruh Permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh. Pada penelitian kali ini didapat hasil dimana perlakuan dengan permainan *kids athletics* dengan jumlah jenis permainan ada tiga. *kanga escape* (lari gawang) dengan jenis permainan ini lari hasil penelitian menunjukkan dampak signifikan terhadap keterampilan lari hal ini ditunjukkan pada saat tes keterampilan dari gerakan sikap awal, gerak kaki tumpu depan, dan gerakan melayang dengan hasil yang lebih baik. Kemudian *formula one* (Lari gawang halang rintang) terdapat pengaruh untuk keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh dilihat dari hasil yang signifikan gerakan sikap awalan, melayang dan mendarat menjadi lebih baik dari gerakannya tangan dan kaki. Kemudian *frog jump* (loncat katak) terdapat pengaruh keterampilan lompat jauh pada gerakan permainan ini difokuskan pada gerakan lompat jauh menjadi lebih baik pada penelitian ini dari gerakan awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat menjadi signifikan. Maka dapat disimpulkan jika ada pengaruh signifikan permainan *kids athletics* terhadap keterampilan teknik lari *sprint* dan lompat jauh siswa SD Negeri 01 Ujunggede.

Dapat menarik kesimpulan bahwa dari hasil penelitian permainan yang saya berikan kepada siswa dan siswi dapat dilihat dari hasil peningkatan keterampilan, kemudian aktifitas siswa dan antusias siswa dalam mengikuti

treatment yang saya berikan. Dari hasil *pretest* dan *posttest* yang saya berikan kepada siswa sebelum dan sesudah *treatment* menunjukkan bahwa ada peningkatan yang dilihat dari hasil data yang sudah saya ambil. Alasan peneliti dalam memilih permainan *kids athletics* pada penelitian ini karena permainan tersebut mudah untuk diaplikasikan dan lebih efisien dalam penerapan dilapangan karena menggunakan sistem kelompok dan lebih dinamis dan efektif untuk meningkatkan kecepatan serta kelincahan siswa.

Hal ini diperkuat pendapat ahli (Rumini, 2014) bahwa permainan *kids athletics* merupakan bentuk permainan anak-anak yang memiliki tujuan mengenalkan cabang olahraga atletik secara dini atau sejak anak-anak masih kecil, yang memiliki unsur gerak dasar lari, lompat, lempar. Di samping itu, *kids athletics* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak usia dini, karena di dalam permainan ini terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi maka guru dapat memodifikasi peralatan dan dapat melakukan inovasi berbagai permainan *kids athletics* agar semakin menarik anak-anak. Sedangkan (Ningrum, 2019) *kids athletics* merupakan aktivitas gerak dasar anak menunjang motorik kasar anak. didesain dalam bentuk permainan sehingga anak termotivasi untuk melakukan olahraga dengan semangat sehingga tidak menimbulkan kebosanan. Penekanan pada teknik gerak dan kelancaran dalam melakukan gerak menjadi sasaran utama dalam permainan. Oleh sebab itu, motorik kasar lebih terbangun dengan baik dan meningkat karena koordinasi otot dan otak anak melalui permainan besar. Selain itu kemampuan motorik merupakan kemampuan tubuh untuk

mengendalikan seluruh gerak tubuh melalui kontrol pusat saraf. (Perdana & Lumintuarso, 2015) Pendekatan bermain dengan berlari membawa gelang dan magkok adalah metode yang akan digunakan dalam usaha meningkatkan lari sprint siswa, karena bermain adalah hal yang menyenangkan, dengan bermain siswa tidak merasa kelelahan dan bertujuan agar siswa dalam melakukan permainan tetap fokus pada model yang diterapkan, sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. (Faulina, 2015) dari segi perkembangan sosial bagi anak, permainan *kids athletics* dapat menanamkan unsur percaya diri dan disiplin, maka disebut juga sebagai alat untuk pembinaan multilateral bagi anak-anak. (Efendi, 2022) aktifitas latihan yang dilakukan dalam *kids athletics* bervariasi, seru dan menyenangkan. Karenanya dilakukan dengan senang dan gembira seperti sedang bermain, bukan seperti program- program latihan berat yang dilakukan atlet pada umumnya pembelajaran ini didesain untuk peserta didik sekolah dasar, dan dibuat lebih mudah karena diaplikasikan dalam bentuk permainan dan pertandingan dalam nomor beregu sehingga siswa tidak akan merasa bosan dalam pelaksanaannya. (Akmad & Sumbara, 2020) pembelajaran ini didesain untuk siswa sekolah dasar, dibuat lebih mudah karena diaplikasikan dalam bentuk permainan dan pertandingan dalam nomor beregu sehingga siswa tidak akan merasa bosan dalam melakukannya. (Yusuf & Mulyadi) Dalam pembelajaran berbasis *kids athletics* terdapat faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan pembelajaran tersebut, beberapa faktor tersebut diantaranya yaitu; gerakan-gerakan *kids athletics* mudah dilakukan, pembelajaran *kids athletics* mengandung unsur perlombaan, peralatan bisa

dimodifikasi. (Bima, 2018) siswa akan memiliki kebugaran yang baik, karena atletik mengharuskan siswa bergerak aktif di dalam proses pembelajaran. Selain itu dengan siswa belajar atletik maka secara tidak langsung kemampuan gerak dasar siswa juga akan meningkat, kemampuan tersebut meliputi kemampuan lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh permainan *kids athletics* terhadap keterampilan lari sprint 30 meter dan lompat jauh di SD Negeri 01 Ujunggede, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pada permainan *kids athletics* ada beberapa jenis berjumlah 3 yaitu *kanga escape* (lari gawang), *formula one* (lari gawang halang rintang), dan *frog jump* (loncat katak), dilihat dari sikap awal, tumpuan, melayang, serta mendarat setelah diberikan perlakuan menjadikan teknik gerakan lebih baik. Dilihat dari hasil tes keterampilan terdapat pengaruh untuk meningkatkan keterampilan lari *sprint* sebesar 25%. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan permainan *kids athletics* memiliki dampak positif yang baik untuk keterampilan lari *sprint*, kemudian pada permainan *kids athletics* terdapat pengaruh untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh sebesar 59%. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan permainan *kids athletics* memiliki dampak positif yang baik untuk keterampilan lompat jauh.

Hal tersebut menunjukkan bahwa dapat disimpulkan permainan *kids athletics* dapat berpengaruh signifikan terhadap keterampilan lari *sprint* dan lompat jauh pada siswa SD Negeri 01 Ujunggede, akan tetapi dilihat dari presentase peningkatan hasil keterampilan lompat jauh lebih berpengaruh terhadap hasil lari *sprint*.

B. Saran

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian ini sebagai hasil dari proses penelitian yang dilakukan yaitu :

1. Bagi guru agar memberikan metode pembelajaran yang bervariasi dan efektif pada materi yang tidak berbentuk permainan sehingga siswa lebih tertarik dan tidak mudah bosan.
2. Bagi Sekolah Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penelitian selanjutnya untuk menambah pengetahuan serta wawasan dalam bidang olahraga terutama cabang olahraga atletik.
3. Kepada peneliti selanjutnya untuk menambah wawasan pada kegiatan proses mengajar di sekolah, serta dapat dijadikan sebagai referensi atau pedoman untuk menerapkan permainan olahraga yang lain untuk dapat meningkatkan keterampilan dari nomor lempar pada materi atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Helmi, B., & Usman, K. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 17–23.
- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 meter. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(6).
- Agus, M. (2021). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Kids Athletics terhadap Gerak Motorik. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Kuningan*, 2(3), 135-144.
- Andriyanto, T. (2016). Minat Siswa Kelas IV dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SDN Sendangharjo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani*, 5, 3–9.
- Aryaningtyas, D. R., & Ismawandi, B. P. (2022). Modifikasi kardus sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkong siswa sekolah dasar. *stand: Journal Sports Teaching and Development*, 3(1), 67-79.
- Burhaein, e. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal Of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Darma, B. 2021. *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linear Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji f, R2)*. Jawa Barat: Guepedia.
- Darminto, A. O. (2017). Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone. *Jurnal Genta Mulia*, 8(1), 1
- Dewi, T. A. P., & Sadjiarto, A. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1909-1917.
- Efendi, A. (2022). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Materi Atletik Kids Kelas V Sd Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus. *Tunas Nusantara*, 4(1), 472-476.
- Fahrozi, Muhajir Arrosyidi. (2016). *Optimalisasi Pembelajaran Lari Gawang Melalui Permainan Kids Athletics Kangas Escape Bagi Siswa Kelas IV SDN 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. Semarang : FIK. UNNES.

- Fauzan, M. (2021). *Tingkat Pengetahuan Guru Pjok Tentang Kids Athletics Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kokap Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Hayati, F., Fatimah, D., Bina, S., Getsempena, B., Tk, & Tijue, R. I. (2019). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Bakiak Di Kelompok B Tk Raudhatul Ilmi Tijue Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *In Jurnal Buah Hati*(Vol. 6, Issue 1).
- Hendra, J., Putra, I. M., & Haryono, E. (2022). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Loncat Katak pada Siswa Ektrakurikuler Olahraga Cabang Atletik. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 47-56.
- Hendrayana. (2018). *Lesson study : suatu strategi untuk meningkatkan keprofesionalan Pendidikan (pengalaman IMSTEP-JICA)*. Bandung UPI press.
- Husdarta. 2015. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: AIFABETA.
- Kompri. 2015. *Motivasi Pembelajaran Persepektif Guru dan Siswa*.
- IAAF. (2002). *Kids Athletics*. Jerman: IAAF
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan hasil pembelajaran lari sprint 60 meter melalui metode permainan SDN 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155-169.
- Irwan, I., Luthfi, Z, F., & Walidi. A. (2019). Efektifitas Penggunaan Kahoot untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 8(1), 95-104.
- Kurniawan, A wibowo. (2019). *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Malang: penerbit wineka media.
- Lestari, F., Maylita, F., Hidayah., N., & Junitawati, P. D. (2020). *Memahami Karakteristik Anak*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Lumintuarso, Ria. (2011). *Peralatan olahraga anak (POA) untuk pengembangan multilateral*. Yogyakarta: Sinar Offset Jogjakarta.
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani.
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Dicky Oktora Mudzakir*, 10(1), 44-49.
- Muktiani, N. R. (2014). Identifikasi Kesulitan Belajar Dasar Gerak Pencak Silat Pada Mahasiswa Pjkr Bersubsidi Di Fik UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 10, Nomor 1, 26.

- Ningrum, E. C. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Konvensional dan Kids Athletics Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Atlet Atletik Kota Kediri Usia 11-12 Tahun*. Skripsi : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurfauzan, P. (2018). Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. *JMIE (Journal Of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 2(2), 254–264.
- Perdana, A. A. O., & Lumintuarso, R. (2015). Pengaruh Metode Latihan Atletik dan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 64-74.
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 3(1), 9– 18.
- Putra, D. P., & Irianto, S. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Jauhnya Long Pass Pada Siswa Ku 14 Tahun Ssb Kridaning Karso Ksatrio (KKK) Klajuran. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(5).
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik dasar dan lanjutan*. Atletik Dasar dan Lanjutan
- Ramadan, M. D., & Djawa, B. (2010). Pengaruh Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Pendidikan jasmani*, 34.
- Rubiyanto. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1): 54-64.
- Rumini, R. (2014). Pembelajaran Permainan Kids'athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-Anak. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 1(2), 98-107.
- Saputra, D. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Permainan Hitam Hijau Pada Peserta Didik Kelas V SD NEGERI PARIGI 01 KECAMATAN PONDOK AREN TANGERANG SELATAN.
- Saputra, Rifki, K., & Hartati, Yuli, Christina, S. (2015). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pemanasan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(02), 288-292. Surabaya: Universitas negeri surabaya.
- Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 176-187.

- 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.
- Sudrajad, W. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Putra Program Studi Penjaskesrek Kelas 2C Universitas Islam Riau (Doctoral dissertation, Penjaskesrek).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, dan R&D*. Bandung,.
- Suherman, A. (2014). Implementasi Kurikulum Baru Tahun 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Mimbar Sekolah Dasar*, 1(1), 71- 76.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Suryanti, (2020). *Pengaruh Gerak Lari Kids Athletics Terhadap Kemampuan Teknik Lari Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Berta Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Teneh, F., Mentara, H., & Hariyadi, T. (2015). Pengaruh Permainan Kid's Athletic Terhadap Efektivitas Pembelajaran Gerak Pada Siswa SD IT Al Fahmi Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 3(12).
- Uddin, Khoirur Rofi. (2017). *Pengaruh Latihan Kids Athletics Terhadap Kemampuan Gerak Lempar Siswa Kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Wicaksono, B. K. P. (2018). Pengaruh Permainan Kids Athletic Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek. *Artikel Skripsi: Simki-Techsain*, 2(5).
- Yudha M. Saputra. (2021). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Usulan Tema/Judul Skripsi



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : HESTU DWIYAN BAGASKORO

N P M : 20230029

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Pengaruh Permainan kids Athletics Terhadap Keterampilan
Lari Sprint dan Lompat Jauh Pada Pembelajaran Erak
Dasar Atletik di SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten
Pemalang

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Maftukhin Hudah, S.Pd, M.Pd
2. Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Or

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

Osa Maliki, S.Pd, M.Pd
 NPP 148101425

Semarang, 25 Okt 2023

Yang mengajukan,

Hestu Dwiyon Bagaskoro

DAFTAR PEMBIMBING

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd | 11. Utvi Hida Zhanissa, S.Pd., M.Or |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or |
| 3. Dr. Tubagus Heriambang, S.Pd., M.Pd | 13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or | 15. Ibnu Fakhru Royana, S.Pd., M.Pd |
| 6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or | 16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or |
| 7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd | 17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd |
| | 18. Bahari Utikhat, S.Pd., M.Or |

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul “ PENGARUH PERMAINAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP KETERAMPILAN LARI SPRINT DAN LOMPAT JAUH PADA PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK SISWA SD NEGERI 01 UJUNGGEDE KABUPATEN PEMALANG ” disusun oleh :

Nama : Hestu Dwiyan Bagaskoro

NPM : 20230027

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada :

Hari : KAMIS

Tanggal : 4 JANUARI 2024

Pembimbing I


Maftukh Hudah, S.Pd., M.Pd.
NPP. 158801474

Pembimbing II


Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NPP. 149001426

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR


Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Lampiran 3 Lembar Bimbingan

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing I
Nama : Maftukin Huda, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	19/10 - 23	BAB I / Revisi sesuai masukan BAB II / Revisi dan harga materi	
2.	26/10 - 23	Revisi BAB II & Lanjut BAB III	
3.	31/10 - 23	Revisi BAB II & III	
4.	15/11 - 23	Revisi BAB III	
5.	14/12 - 23	ACC Proposal	
6.	4/1 - 24	Revisi Skripsi BAB IV & V	
7.	19/1 - 24	Revisi BAB IV & V	
8.	23/1 - 24	ACC Skripsi	
9.			
10.			

88

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing II
Nama : Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	23/10 - 23	Bimbingan judul & Acc Judul	
2.	18/12 - 23	Revisi BAB I, II dan III	
3.	4/1 - 24	ACC Proposal	
4.	23/1 - 24	Revisi BAB IV & V	
5.	25/1 - 24	ACC Skripsi	
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

90

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/I/2024
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 8 Januari 2024

Yth. Kepala SDN 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang
di Kabupaten Pemalang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : HESTU DWIYAN BAGASKORO
N P M : 20230027
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH PERMAINAN KIDS ATHLETICS TERHADAP KETERAMPILAN LARI
SPRINT DAN LOMPAT JAUH PADA PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK
SISWA SD NEGERI 01 UJUNGGEDE KABUPATEN PEMALANG

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP 107801284

Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 01 UJUNGGEDE**

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/208/Sdn01junggede

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 01 Ujunggede, Kecamatan Ampelgading, Kabupaten Pemalang, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : HESTU DWIYAN BAGASKORO
NPM : 20230027
Fakultas/Prodi : FPIPSKR / PJKR

Dinyatakan benar telah melakukan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul "PENGARUH PERMAINAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP KETERAMPILAN LARI SPRINT DAN LOMPAT JAUH PADA PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK SISWA SD NEGERI 01 UJUNGGEDE KABUPATEN PEMALANG" pada tanggal 9 Januari s/d 13 Februari 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pemalang, 13 Februari 2024

Kepala SD N 01 Ujunggede



RUSMANI, S.Pd.

NIP.19680602 199307 1 002

Alamat : Jl. Raya Ujunggede, Kec. Ampelgading, Kab. Pemalang 52364
Email : sdn1ujunggede@gmail.com

Lampiran 6 Lembar Validasi Dosen Ahli

LEMBAR VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd

Bidang keahlian : Atletik

Instansi : Universitas PGRI Semarang

telah membaca instrumen penelitian berupa Kecepatan Reaksi dan Kelincihan dengan Judul, "Pengaruh Permainan *Kids Athletics* Terhadap Keterampilan Lari Sprint Dan Lompat Jauh Pada Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang" Peneliti.

Nama : Hestu Dwiyan Bagaskoro

NPM : 20230027

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Instansi : Universitas PGRI Semarang

Setelah mencermati Instrumen yang dibuat, maka masukan / saran terhadap instrumen tersebut adalah :

gunakan bahasa yg sudah dipelajari, juga perhatikan Egan dalam petunjuk tesnya.

Keterangan :

- a. Layak digunakan
- b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

Semarang, 1 Januari 2024

Validator.



Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd

Lampiran 7 Lembar Validasi Guru

LEMBAR VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Priyo Hutomo, M.Pd

Bidang keahlian : Pembelajaran

Instansi : SMA N 9 SEMARANG

telah membaca instrumen penelitian berupa Kecepatan Reaksi dan Kelincahan dengan Judul, "Pengaruh Permainan *Kids Athletics* Terhadap Keterampilan Lari Sprint Dan Lompat Jauh Pada Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang" Peneliti.

Nama : Hestu Dwiyan Bagaskoro

NPM : 20230027

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Instansi : Universitas PGRI Semarang

Setelah mencermati Instrumen yang dibuat, maka masukan / saran terhadap instrumen tersebut adalah :

Penulisan kalimat, penambahan tabel untuk penilaian lari.

Keterangan :

- a. Layak digunakan
- b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

Semarang, 11 Januari 2024

Validator.



Priyo Hutomo, M.Pd

Lampiran 8 Daftar hadir siswa SD N 01 Ujunggede

Urut	NIS		Urut																	
71	1	80	Abdul Ghofur	1																
73	2	70	Abdulrosyid Alhakim	2																
59	3	40	Aisyah Fadhillah Kari	3																
67	4	80	Alfaro Putra Hutomo	4																
82	5	80	Brian Ansyad Putra	5																
51	6	80	Damar Tri Saputra	6																
69	7	60	Elmina Hikmah	7																
67	8		Ebrani Khalil Akbar	8																
80	9		Haikal Hamid Ramadhan	9																
71	10		Hani Erlangga Narmasya	10																
47	11	-	Hilbram Ariansya	11																
32	12	60	Ibrahim Hajar Brayzi	12																
54	13		Ilham Akbar Z	13																
71	14	40	Imam Maulana	14																
54	15	80	Kaula Elmawati	15																
75	16	70	Kristia Oktavian	16																
71	17	60	Lufti Komal El Azam	17																
73	18	80	M Fahri Ardiansyah	18																
73	19		M. Rizki Royyan Aufa	19																
73	20	-	M. Agid Mahasmi	20																
80	21	60	M. Zaki Araf	21																
32	22	50	Naura Azzah N	22																
57	23	50	Naura Salsabiki P	23																
30	24		Neli Sukmawati	24																
56	25	0	Nitayya Naisal MA Khoi	25																
79	26	30	Reza Mustofa	26																
77	27	60	Ridho Pratapra	27																
77	28	20	Safa Syafiqi	28																
78	29		Sudha Ana Rosita	29																
25	30	60	Syifa Lutfiani	30																
57	31		Tahata Syaifuddin	31																
71	32	70	Vessen	32																
68	33	60	Tri Pinda Utomo	33																
75	34	60	Rizky Bayu Dwi Tiara	34																
	35			35																
	36			36																
	37			37																
	38			38																
	39			39																
	40			40																
				H																
				S																
				I																

Lampiran 9 Data Pretest Lari Sprint

No	Nama	L/P	Aspek yang dinilai												Jumlah skor
			Sikap Awal (Start)				Gerak Kaki Tumpu Depan				Gerakan Melayang				
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
1	Abdul G	L	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	23
2	Abdurrosyid	L	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	24
3	Aisyah F	P	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	20
4	Alfaro Putra	L	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	21
5	Brian Arsyad	L	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	27
6	Danar Tri	L	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	25
7	Elmina H	P	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	19
8	Gibrani K	L	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	25
9	Haikal H	L	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	25
10	Hanif E	L	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	27
11	Hilbram	L	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	23
12	Ibrahim	L	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	20
13	Ilham	L	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	27
14	Irfan M	L	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	24
15	Kayla El	P	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22
16	Kristia	P	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	19
17	Lutfie K	L	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	25
18	M Fahri	L	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	27
19	M Rizki	L	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	25
20	M Ajid	L	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	24
21	M Zaki	L	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	27
22	Naura A	P	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	21
23	Naura S	P	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	21
24	Neli Sukma	P	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	20
25	Nitaque K	L	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	24
26	Reza Mus	L	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	23
27	Ridho P	L	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	26
28	Safa Syafitri	P	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	21
29	Syafa Ana	P	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	20
30	Syifa Lutfi	P	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	21
31	Thalita S	P	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	22
32	Vessen	P	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	24
33	Tri Budi	L	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
34	Rizky Bayu	L	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	24

Lampiran 10 Data Pretest Lompat Jauh

No	Nama	l/p	Aspek yang dinilai												Jumlah skor
			Awalan			Tolakan			Melayang			Mendarat			
			Teknik dasar			Teknik dasar			Posisi tubuh			Teknik dasar			
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	Abdul G	L		x			x		x				x		7
2	Abdurrosyid	L		x				x	x				x		8
3	Aisyah F	P	x			x			x			x			4
4	Alfaro Putra	L		x			x			x		x			7
5	Brian Arsyah	L		x		x				x			x		7
6	Danar Tri	L		x			x			x			x		8
7	Elmina H	P		x		x			x			x			5
8	Gibrani K	L		x		x				x		x			6
9	Haikal	L	x			x			x			x			4
10	Hanif E	L	x				x		x			x			5
11	Hilbram	L	x				x			x			x		7
12	Ibrahim	L	x			x			x			x			4
13	Ilham Akbar	L		x		x			x				x		6
14	Irfan M	L		x		x			x				x		6
15	Kayla El	P	x				x		x			x			5
16	Kristia	P		x			x		x			x			6
17	Lutfie K	L	x			x				x			x		6
18	M Fahri	L	x			x			x			x			4
19	M Rizki	L		x			x			x		x			7
20	M Ajid	L		x			x		x				x		7
21	M Zaki	L	x				x			x		x			6
22	Naura A	P	x				x		x			x			5
23	Naura S	P		x			x		x			x			6
24	Neli Sukma	P	x				x		x			x			5
25	Nitaque K	L		x				x		x		x			8
26	Reza Mus	L		x				x	x				x		8
27	Ridho P	L	x			x			x			x			4
28	Safa Syafitri	P	x				x			x		x			6
29	Syafa Ana	P	x			x			x				x		5
30	Syifa Lutfi	P		x		x			x				x		6
31	Thalita S	P		x		x			x			x			5
32	Vessen	P		x			x		x			x			6
33	Tri Budi	L		x			x			x			x		8
34	Rizky Bayu	L		x			x			x		x			7

Lampiran 11 Data Postest Lari Sprint

No	Nama	L/P	Aspek yang dinilai												Jumlah skor
			Sikap Awal (Start)				Gerak Kaki Tumpu Depan				Gerakan Melayang				
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
1	Abdul G	L	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	32
2	Abdurrosyid	L	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	27
3	Aisyah F	P	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	27
4	Alfaro Putra	L	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	34
5	Brian Arsy	L	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	30
6	Danar Tri	L	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	30
7	Elmina H	P	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	27
8	Gibrani K	L	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	31
9	Haikal H	L	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	33
10	Hanif E	L	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	32
11	Hilbram	L	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	30
12	Ibrahim	L	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	33
13	Ilham Akbar	L	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	33
14	Irfan M	L	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	28
15	Kayla El	P	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
16	Kristia	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
17	Lutfie K	L	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	32
18	M Fahri	L	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	34
19	M Rizki	L	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	29
20	M Ajid	L	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	31
21	M Zaki	L	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	31
22	Naura A	P	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	28
23	Naura S	P	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	27
24	Neli Sukma	P	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	27
25	Nitaque K	L	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	31
26	Reza Mus	L	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	28
27	Ridho P	L	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	29
28	Safa Syafitri	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	26
29	Syafa Ana	P	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	24
30	Syifa Lutfi	P	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
31	Thalita S	P	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	26
32	Vessen	P	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25
33	Tri Budi	L	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	31
34	Rizky Bayu	L	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	29

Lampiran 12 Data Posttest Lompat Jauh

No	Nama	l/p	Aspek yang dinilai												Jumlah skor
			Awalan			Tumpuan			Melayang			Mendarat			
			Teknik dasar			Teknik dasar			Posisi tubuh			Teknik dasar			
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	Abdul G	L			x			x		x			x		10
2	Abdurrosyid	L		x				x		x			x		9
3	Aisyah F	P		x			x			x			x		8
4	Alfaro Putra	L			x			x			x			x	12
5	Brian Arsyah	L			x			x			x		x		11
6	Danar Tri	L			x			x		x				x	11
7	Elmina H	P		x			x			x		x			7
8	Gibrani K	L			x		x			x			x		9
9	Haikal H	L		x				x			x		x		10
10	Hanif E	L		x			x				x		x		9
11	Hilbram A	L			x			x			x			x	12
12	Ibrahim	L		x				x		x			x		9
13	Ilham Akba	L		x				x			x		x		10
14	Irfan M	L			x			x		x				x	11
15	Kayla El	P		x			x		x				x		7
16	Kristia	P		x			x			x			x		8
17	Lutfie K	L			x			x		x			x		10
18	M Fahri	L		x				x		x				x	10
19	M Rizki	L			x			x			x			x	12
20	M Ajid	L			x			x			x		x		11
21	M Zaki	L		x			x			x				x	9
22	Naura A	P		x			x		x				x		7
23	Naura S	P		x			x			x			x		8
24	Neli Sukma	P		x			x		x				x		7
25	Nitaque K	L		x				x		x				x	10
26	Reza Mus	L			x			x		x			x		10
27	Ridho P	L		x				x		x			x		9
28	Safa Syafitri	P			x			x		x				x	11
29	Syafa Ana	P		x				x		x			x		9
30	Syifa Lutfi	P		x			x		x					x	8
31	Thalita S	P		x			x			x			x		8
32	Vessen	P			x		x			x				x	10
33	Tri Budi	L			x			x			x			x	12
34	Rizky Bayu	L			x			x		x				x	11

Lampiran 13 Hasil Uji Validitas Instrumen

		Correlations												
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	TOTAL
X01	Pearson Correlation	1	.091	.321	.311	.393	.187	-.014	.000	.408	.253	.369	.017	.717**
	Sig. (2-tailed)		.608	.064	.074	.021	.291	.937	1.000	.017	.150	.032	.923	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X02	Pearson Correlation	.091	1	.068	-.008	.003	.107	-.130	.136	.285	.295	.022	-.329	.401*
	Sig. (2-tailed)	.608		.701	.963	.985	.546	.465	.442	.102	.090	.900	.058	.019
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X03	Pearson Correlation	.321	.068	1	-.023	.164	-.082	-.118	-.285	.266	-.064	.327	-.208	.332
	Sig. (2-tailed)	.064	.701		.897	.353	.644	.505	.103	.128	.718	.059	.238	.055
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X04	Pearson Correlation	.311	-.008	-.023	1	.289	-.240	.211	.229	.463*	-.011	.163	-.259	.522**
	Sig. (2-tailed)	.074	.963	.897		.097	.171	.232	.193	.006	.950	.358	.139	.002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X05	Pearson Correlation	.393	.003	.164	.289	1	.014	-.130	.136	.321	.304	.104	-.010	.551**
	Sig. (2-tailed)	.021	.985	.353	.097		.936	.465	.442	.064	.081	.557	.955	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X06	Pearson Correlation	.187	.107	-.082	-.240	.014	1	-.035	-.149	-.078	.144	.236	.044	.204
	Sig. (2-tailed)	.291	.546	.644	.171	.936		.843	.401	.662	.416	.179	.807	.246
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X07	Pearson Correlation	-.014	.130	-.118	.211	-.130	-.035	1	.000	.330	-.011	.055	-.394*	.245
	Sig. (2-tailed)	.937	.465	.505	.232	.465	.843		1.000	.057	.951	.756	.021	.163
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X08	Pearson Correlation	.000	.136	-.285	.229	.136	-.149	.000	1	.247	.000	.000	.000	.256
	Sig. (2-tailed)	1.000	.442	.103	.193	.442	.401	1.000		.159	1.000	1.000	1.000	.145
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X09	Pearson Correlation	.408	.285	.266	.463*	.321	-.078	.330	.247	1	-.024	.236	-.253	.727**
	Sig. (2-tailed)	.017	.102	.128	.006	.064	.662	.057	.159		.893	.179	.149	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X10	Pearson Correlation	.253	.295	-.064	-.011	.304	.144	-.011	.000	-.024	1	.200	.013	.383
	Sig. (2-tailed)	.150	.090	.718	.950	.081	.416	.951	1.000	.893		.256	.940	.025
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X11	Pearson Correlation	.369	.022	.327	.163	.104	.236	.055	.000	.236	.200	1	-.068	.539**
	Sig. (2-tailed)	.032	.900	.059	.358	.557	.179	.756	1.000	.179	.256		.702	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X12	Pearson Correlation	.017	-.329	-.208	-.259	-.010	.044	-.394*	.000	-.253	.013	-.068	1	-.231
	Sig. (2-tailed)	.923	.058	.238	.139	.955	.807	.021	1.000	.149	.940	.702		.190
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
TOTAL	Pearson Correlation	.717**	.401	.332	.522**	.551**	.204	.245	.256	.727**	.383	.539**	-.231	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.019	.055	.002	.001	.246	.163	.145	.000	.025	.001	.190	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 14 Hasil Uji Reliabilitas Lari Sprint

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.594	12

Lampiran 15 Hasil Uji Reliabilitas Lompat Jauh

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.408	4

Lampiran 16 Hasil Output Data SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Lari Sprint	Posttest Lari sprint
N		34	34
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	23.2647	29.1176
	Std. Deviation	2.50223	2.90000
Most Extreme Differences	Absolute	.145	.124
	Positive	.141	.120
	Negative	-.145	-.124
Test Statistic		.145	.124
Asymp. Sig. (2-tailed)		.068 ^c	.200 ^{c,d}

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Lompat Jauh	Posttest Lompat Jauh
N		34	34
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6.0000	9.5588
	Std. Deviation	1.27920	1.54118
Most Extreme Differences	Absolute	.147	.142
	Positive	.147	.112
	Negative	-.147	-.142
Test Statistic		.147	.142
Asymp. Sig. (2-tailed)		.060 ^c	.080 ^c

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Lari Sprint

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.110	1	66	.296

ANOVA

Hasil Lari Sprint

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	582.368	1	582.368	79.390	.000
Within Groups	484.147	66	7.336		
Total	1066.515	67			

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Lompat Jauh

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.271	1	66	.137

ANOVA

Hasil Lompat Jauh

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	215.309	1	215.309	107.343	.000
Within Groups	132.382	66	2.006		
Total	347.691	67			

Hasil Uji T *Paired Sampel Tes*

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pa Lari ir sprint - 1 Kelas	- 5.85 3	 2.536	 .435	-6.738	-4.968	- 13.4 56	33	.000

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pa Lompat ir 1 jauh - Kelas	- 3.55 9	 1.330	 .228	-4.023	-3.095	- 15.6 01	33	.000

Lampiran 17 Modul Ajar

MODUL AJAR PJOK ATLETIK

Tema	: Lari Jarak Pendek
Nama Penyusun	: Tutiati, S.Pd.
Sekolah	: SD N 01 Ujunggede
Fase/Kelas	: Fase C / Kelas 5
Alokasi Waktu	: 3 x 35 Menit (2 x Pertemuan)

A. Capaian Pembelajaran

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek dalam kehidupan nyata sehari-hari.

B. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

C. Profil Pelajar Pancasila

11. Mandiri: Peserta didik dapat Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu aktivitas lari pendek untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
12. Kreatif: Peserta didik dapat menciptakan permainan dengan memodifikasikan materi lari jarak pendek.
13. Bergotong royong: Melakukan praktik aktivitas lari jarak pendek secara bersama-sama dengan menganalisis kesalahan yang dilakukan oleh teman lainnya.

D. Sarana Dan Prasarana

- Lapangan sekolah
- Starblock atau sejenisnya

- Stopwatch
- Peluit
- Gambar
- Bendera start
- Video pembelajaran

E. Pemahaman Bermakna

Peserta didik memahami dan memprediksi dampak pada emosi, pikiran, dan interaksi sosial serta ekspresi diri akibat mempraktikkan aktivitas lari jarak pendek yang dapat mempengaruhi pada pertumbuhan dan perkembangan kepribadian peserta didik.

F. Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari jarak pendek ?

G. Persiapan Pembelajaran

- Bahan Ajar/ Materi Ajar Lari jarak pendek
- Modul Ajar Aktivitas Lari jarak pendek
- Perangkat pendukung pembelajaran seperti HP, Stopwatch, Peluit

H. Model Pembelajaran

- Project Based Learning
- Problem Based Learning

I. Alur Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Membuka proses belajar dengan salam dan doa melalui pembelajaran
- b. Melakukan absensi untuk para siswa
- c. Menanyakan kondisi siswa apakah ada yang sakit
- d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai
- e. Menyampaikan motivasi atau rangsangan kepada peserta didik dalam mempelajari tahapan lari jarak pendek
- f. Menjelaskan Tujuan Pembelajaran yang akan di capai.

2. Kegiatan Inti (75 menit)

- a. Setelah peserta didik melihat tayangan video pembelajaran, peserta didik kemudian menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek dengan berbagai posisi.
- b. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.



- c. Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
 - d. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
 - e. Peserta didik mencoba melakukan tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan lari jarak pendek secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- 3. Kegiatan Penutup (15 Menit)**
- a. Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

- b. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c. Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas lari jarak pendek.
- d. Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak dasar *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- f. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

J. Penilaian / Asesmen

a. Penilaian Sikap / Profil Pelajar Pancasila

Selama proses mengajar berlangsung guru mengamati profil pelajar Pancasila pada siswa dalam pembelajaran yang meliputi Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak Mulia, Mandiri, Bernalar Kritis, dan Kreatif.

b. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan yang dilakukan pada CP ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai adalah dengan tertulis.

c. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan yang dilakukan pada CP ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai adalah dengan tes unjuk kerja / praktek.

K. Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

b. Pedoman penskoran

a. Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- 1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- 2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- 3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- 4) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- 1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- 2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- 3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
- 4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c. Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

- 1) saat berlari badan rileks.
- 2) kepala segaris punggung.
- 3) pandangan ke depan.

L. Refleksi Siswa dan Guru / Umpan Balik

Refleksi peserta didik dan guru

a. Untuk Peserta Didik

- Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti pembelajaran?
- Apa capaian baik yang kamu temukan dalam pembelajaran ini?
- Apa saja hambatan dan tantangan dalam melakukan kegiatan pembelajaran? Bagaimana solusinya? Saran dan masukan?

b. Untuk Guru

- Apa hal menarik yang saya dapatkan ketika melakukan kegiatan pembelajaran ini?
- Apa saja hambatan dan tantangan dalam melakukan kegiatan ini?
- Upaya apa saja yang akan dilakukan untuk menyelesaikan hambatan dan tantangan tersebut?

M. Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : C / V

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, carilah pasangan masing-masing.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari jarak pendek
- c. Lakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lari jarak pendek yang dimodifikasi!

Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

Lembar Kerja (Work Sheet)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : Variasi pola gerak dasar lokomotor lari jarak pendek
50m

Pelaku : Lakukanlah lari jarak pendek 50 meter sesuai lintasan yang telah ditentukan oleh guru.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada teman yang melakukan lari jarak pendek 50 meter, dan catatlah waktu yang ditempuh kemudian ditulis pada lembar seperti contoh di bawah ini!

Setelah pelaku melakukan lari, bergantilah peran.

Aspek harus diamati	PELAKU 1	PELAKU 2
1. Lari jarak pendek 50 meter		

Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon atau Athlum*” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “*Athleta (atlet)*”.
- Gerak dasar lari jarak pendek adalah mengombinasikan teknik gerakan-gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang telah dipelajari.
- Lari jarak pendek: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.
- Lari cepat adalah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m.
- Start lari jarak pendek: gerakan permulaan sebelum pelari jarak pendek melakukan perlombaan lari jarak pendek yang dilakukan dengan start berdiri.

Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lari Jarak Pendek*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*.

Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD Negeri 01 Ujunggede

Pemalang,.....2023
Guru Mata Pelajaran

Rusmani, S.Pd.
NIP.

Tutiati, S.Pd.
NIP.

Materi Permainan *Kids Athletics*

Kids Athletics merupakan permainan yang mempunyai unsur gerak dasar seperti lari, lompat, dan lempar, Selain itu *Kids Athletics* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak kecil, karena dalam permainan ini terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kombinasi

kemampuan. Sarana dan prasarana *Kids Athletics* juga dapat mengalami perubahan tergantung pada kondisi dan lingkungan sekitar (Rumini, 2014).

1. Tujuan

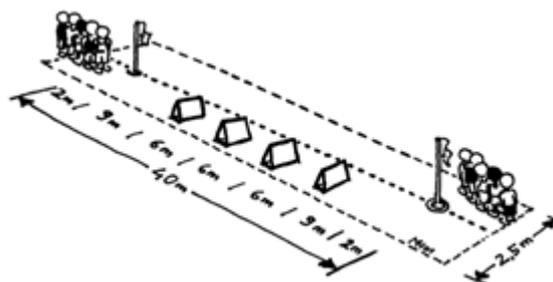
Berikut tujuan dari permainan *Kids Athletics* menurut Rumini (2014), antara lain

- a. Untuk mendorong anak-anak untuk mengenal dan melakukan gerak dasar olahraga serta mampu menggunakan tenaga mereka guna menjaga kesehatan untuk jangka panjang
- b. Untuk meningkatkan motorik kasar lebih terbangun dengan baik karena koordinasi otot dan otak anak
- c. Untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah.

2. Cara Bermain

Setelah mengetahui tujuan dari permainan *kids athletics*, berikut merupakan simulasi dan pelaksanaan dari permainan *kanga escape*, *formula one*, *frog jump*, antara lain:

A. *Kanga Escape*



Gambar 1 Simulasi Permainan *Kanga Escape*

Adapun pelaksanaan terkait dengan cara bermain dan peraturan permainan *kanga escape* adalah sebagai berikut:

- a. Tim terdiri dari 10 anak, kemudian di bagi menjadi 2 saling berhadapan dengan jarak 40 meter, (satu kelompok 5 anak).
- b. Tim menempatkan diri di jalur sprint dan jalur lari gawang).
- c. Tiap tim memerlukan 2 buah lintasan lari, satu jalur untuk lari gawang dan satu jalur untuk sprint.

- d. Pelari pertama memegang gelang-gelang terbuat dari bahan yang lunak atau plastik dengan start berdiri, kemudian setelah ada aba-aba “ya” secepatnya berlari di lintasan sprint sepanjang jarak 40 meter, dan memberikan gelang yang dibawa kepada pelari pertama yang berada di jalur lari gawang.
- e. Setelah gelang diterima, pelari langsung melakukan gerakan lari gawang sepanjang 40 meter, begitu seterusnya sampai seluruh pelari akan merasakan berlari di jalur sprint, dan berlari gawang sampai pelari terakhir.

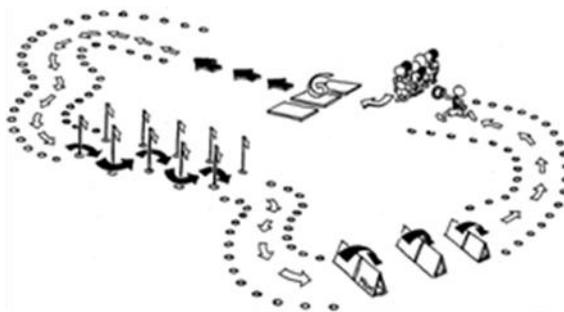
Penilaian

Pemenang berdasar catatan waktu terbaik atau tercepat. Regu berikutnya dinilai posisi kedudukannya berdasar urutan catatan waktu prestasinya. Apabila tim atau regu lebih sedikit dalam tiap kelompok umur, ranking posisi dapat dinilai langsung menurut kedudukan akhir tim atau regu.

3. Peralatan

Stopwatch, lembar kartu, 4 buah gawang tinggi 50 cm dengan jarak 6 meter antar gawang, 2 buah tiang bendera, dan 1 gelang karet yang lunak.

B. *Formula One*



Gambar 2 Simulasi permainan *Formula One*

Adapun pelaksanaan terkait dengan cara bermain dan peraturan permainan *formula one* adalah sebagai berikut:

- a. Buatlah arena lintasan sepanjang 80 meter yang terdiri dari area lari (*sprint*), lari gawang, dan slalom (*zig-zag*).

- b. Peserta di bariskan menjadi dua kelompok membentuk barisan.
- c. Peserta nomor urut 1 membawa gelang-gelang, setelah ada aba-aba “siaap..yaa, maka pelari melakukan guling depan (roll depan) di atas matras. Kemudian pelari 1 melanjutkan sprint menuju ke tanda slamom untuk melakukan lari *zig-zag* menuju ke arena (lari gawang).
- d. kemudian secepatnya berlari kembali untuk memberikan gelang-gelang ke pelari 2, Begitu seterusnya sampai semua pelari melakukan dan menyelesaikan permainan.

Penilaian

Rangking dilakukan dengan mencatat waktu yang tercepat setiap tim.

Demikian juga dengan kelompok-kelompok yang lainnya.

Peralatan

Matras senam 2 buah, gawang 2 buah , tongkat slalom 10 buah, tanda kerucut 30 buah, stopwatch 1 buah, dan kartu lomba

C. *Frog Jump* (Loncat Katak)



Gambar 3 Simulasi permainan *Frog Jump* (Loncat Katak)

Sumber: (Rumini, 2014)

Adapun pelaksanaan terkait dengan cara bermain dan peraturan permainan

Frog jump (loncat katak) adalah sebagai berikut:

- a. Peserta terdiri dari 5 anak (diberi nomor urut 1-5).
- b. Peserta nomor urut 1 dari satu tim berdiri dengan ujung jari kaki (jinjit) menginjak pada garis start.
- c. Posisi badan jongkok (dengan lutut ditekuk $\frac{1}{2}$) kemudian lakukan loncatan ke depan sejauh mungkin dengan mendarat pada kedua kaki.
- d. Petugas menandai bekas pendaratan. Apabila peserta terjatung ke belakang dengan pendaratan menggunakan tangan, maka yang diukur

adalah tangan yang mendarat. Setelah peserta 1 meloncat, disusul dengan peserta nomor urut 2, dan seterusnya sampai selesai peserta ke 5.

Penilaian:

Jumlah total kelima peserta diukur jaraknya. Kesempatan meloncat dalam tim diberikan 2 kali kesempatan.

Peralatan:

Meteran 1 buah, penggaris 1 buah, formulir penilaian.

Lampiran 18 Instrumen Keterampilan Lari Sprint

No	Nama	L/P	Aspek yang dinilai												Jumlah skor	
			Sikap Awal (Start)				Gerak Kaki Tumpu Depan				Gerakan Melayang					
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D		
Skor Maksimum : 48																

Pelaksanaan : Peserta didik diberi arahan dan petunjuk tes, peserta didik melakukan pemanasan, peserta didik melakukan start melayang digaris start, dan peserta didik melakukan teknik lari sesuai presensi.

Perlengkapan :

1. Cones
2. Stopwatch
3. Peluit
4. Alat tulis
5. Meteran
6. Lembar Penilaian

Penilaian:

- a. Sikap Awal (Start)
 - e. Kaki depan diletakkan di belakang garis start dengan kaki kira-kira selebar bahu.
 - f. Berat badan dibebankan pada kaki depan.
 - g. Posisi lengan berkebalikan dengan posisi kaki tumpu.
 - h. Dorongan dari kaki ke depan
- b. Gerakan kaki tumpu depan
 - e. Mendarat pada kaki tumpu

- f. Menekuk lutut kaki topang pada saat lari dengan kaki ayun dipercepat.
- g. Pinggul, lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat saat bertolak.
- h. Paha kaki ayun naik dengan cepat menuju posisi horizontal.
- c. Gerakan melayang
 - a. Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah.
 - b. Menekuk lutut kaki topang dalam pada fase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek).
 - c. Ayunan lengan aktif namun relaks
 - d. Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang.

Keterangan Prosedur Penilaian :

Skor 1 : Sangat Kurang Baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa kurang baik dan masih ada kesalahan.

Skor 2 : Kurang Baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa kurang baik namun masih ada kesalahan.

Skor 3 : Baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa sudah baik namun masih belum sempurna.

Skor 4 : Sangat baik, apabila kemampuan teknik lari yang dilakukan siswa baik dan sempurna.

Lampiran 19 Instrumen Keterampilan Lompat jauh

No	Nama	l/p	Aspek yang dinilai												Jumlah skor	Butir skor
			Awalan			Tumpuan			Melayang			Mendarat				
			Teknik dasar			Teknik dasar			Posisi tubuh			Teknik dasar				
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
Skor Maksimum : 12																

Perlengkapan :

1. Stopwatch
2. Meteran
3. Papan tumpuan
4. Cones
5. Peluit
6. Lembar penilaian

Penilaian :

A. Awalan

1. Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika awalan posisi kaki sejajar atau tidak menggunakan kaki terkuat sehingga mengurangi kecepatan. Tidak menambah kecepatan juga akan menghambat saat melakukan tolakan.
2. Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika awalan posisi kaki terkuat didepan namun mengurangi kecepatan saat ditengah-tengah sehingga mengurangi hasil tolakan.
3. Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika awalan posisi kaki terkuat didepan dan tidak mengurangi kecepatan saat melakukan tumpuan atau tolakan. Dan menggunakan salah satu kaki terkuat untuk

awalan.

B. Tumpuan atau Tolakan

1. Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika tumpuan atau tolakan tidak menggunakan kaki yang kuat. Badan tidak condong ke depan saat bertumpu. Kaki tidak tepat dipapan tumpuan. Dan kedua lengan tangan tidak mengayunkan ke depan.
2. Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki terkuat. Badan condong ke depan saat bertumpu. Kaki tidak tepat dipapan tumpuan. Dan kedua lengan tangan tidak mengayunkan ke depan.
3. Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki terkuat. Badan condong ke depan saat bertumpu. Kaki tepat dipapan tumpuan. Dan kedua lengan tangan mengayunkan ke depan

C. Melayang

1. Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika melayang kaki tidak mengayun, mengangkat lutut setinggi-tingginya. Saat pendaratan kedua kaki tidak dibawa ke depan.
2. Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika melayang kaki mengayun, mengangkat lutut setinggi-tingginya, namun saat pendaratan kedua kaki tidak dibawa ke depan.
3. Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika melayang dengan kaki mengayun, mengangkat lutut setinggi-tingginya.

D. Mendarat

1. Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika mendarat posisi kedua tidak rapat, Kedua kaki mendarat tidak secara bersamaan. Dan pinggul tidak didorong ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang.
2. Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika mendarat posisi kedua tumit kaki rapat. Kedua kaki mendarat secara bersamaan. Dan pinggul tidak didorong ke depan sehingga badan tidak cenderung

jatuh ke belakang.

3. Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika mendarat kedua tumit kaki rapat. Kedua kaki mendarat secara bersamaan. Dan pinggul didorong ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang.

Lampiran 20 Program *Treatment Kids Athletics*

Program Latihan

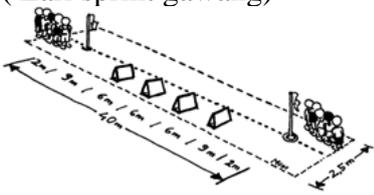
Pertemuan 1

Hari, tanggal : Rabu, 17 Januari 2024

Waktu : 07.00 – 08.30 WIB

Peralatan : Cones, peluit, hurdles, stopwatch

Jumlah siswa : 34 siswa

No.	Materi	Durasi	Repetisi	Keterangan
1.	Pembukaan , Doa, persiapan materi, penjelasan materi.	10 menit		Diawali dengan berdoa kemudian penjelasan materi yang akan dilaksanakan.
2.	Warming up : pemanasan Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Siswa melakukan pemanasan jogging ringan kemudian dilanjut statis dan dinamis.
3.	Latihan inti : <i>Kanga Escape</i> (Lari sprint gawang) 	40 menit	2 kali repetisi	Siswa dibagi 2 regu berbanjar, lari sprint lurus kemudian putar balik dengan melewati gawang.
4.	Penutupan : Cooling Down, evaluasi dan doa	20 menit		Siswa melakukan pendinginan setelah program inti, kemudian evaluasi dan ditutup dengan berdoa.

Pertemuan 2

Hari, tanggal : Rabu, 24 Januari 2024

Waktu : 07.00 – 08.30 WIB

Peralatan : Cones, Stopwatch, Peluit, Kapur

Jumlah siswa : 34 siswa

No.	Materi	Durasi	Repetisi	Keterangan
1.	Pembukaan , Doa, persiapan materi, penjelasan materi.	10 Menit		Diawali dengan berdoa kemudian penjelasan materi yang akan dilaksanakan.
2.	Warming up : pemanasan Stretching statis dan dinamis.	15 Menit		Siswa melakukan pemanasan jogging ringan kemudian dilanjut statis dan dinamis.
3.	Latihan inti : <i>Formula One</i> (Lari sprint gawang haling rintang)	40 Menit	3 kali repetisi	Siswa dibagi 2 kelompok kemudian bentuk latihan lari dan melewati cones, gawang .
4.	Penutupan : Cooling Down, evaluasi dan doa	20 Menit		Siswa melakukan pendinginan setelah program inti, kemudian evaluasi dan ditutup dengan berdoa.

Pertemuan 3

Hari, tanggal : Rabu, 31 Januari 2024

Waktu : 07.00 – 08.30 WIB

Peralatan : Peluit, Stopwatch, Cones, Hurdles

Jumlah siswa : 34 siswa

No.	Materi	Durasi	Repetisi	Keterangan
1.	Pembukaan , Doa, persiapan materi, penjelasan materi.	10 Menit		Diawali dengan berdoa kemudian penjelasan materi yang akan dilaksanakan.
2.	Warming up : pemanasan Stretching statis dan dinamis.	20 menit		Siswa melakukan pemanasan jogging ringan kemudian dilanjut statis dan dinamis.
3.	Latihan inti : <i>Formula One</i> (Lari sprint gawang haling rintang) 	40 Menit	2 kali repetisi	Siswa dibagi 2 kelompok kemudian bentuk latihan lari dan melewati cones, gawang .
4.	Penutupan : Cooling Down, evaluasi dan doa	20 Menit		Siswa melakukan pendinginan setelah program inti, kemudian evaluasi dan ditutup dengan berdoa.

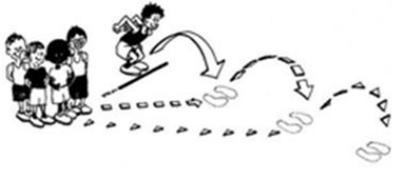
Pertemuan 4

Hari, tanggal : Rabu, 7 Februari 2024

Waktu : 07.00 – 08.30 WIB

Peralatan : Peluit, Cones, Stopwatch, Meteran

Jumlah siswa : 34 siswa

No.	Materi	Durasi	Repetisi	Keterangan
1.	Pembukaan , Doa, persiapan materi, penjelasan materi.	10 Menit		Diawali dengan berdoa kemudian penjelasan materi yang akan dilaksanakan.
2.	Warming up : pemanasan Stretching statis dan dinamis.	20 Menit		Siswa melakukan pemanasan jogging ringan kemudian dilanjut statis dan dinamis.
3.	Latihan inti : <i>Frog Jump</i> (Loncat Katak) 	45 Menit	3 kali repetisi	Siswa melakukan loncat dengan tumpuan dua kaki kedepan sebanyak 3 kali loncatan.
4.	Penutupan : Cooling Down, evaluasi dan doa	15 Menit		Siswa melakukan pendinginan setelah program inti, kemudian evaluasi dan ditutup dengan berdoa.

Lampiran 21 Dokumentasi



Pelaksanaan *Pre Test*





Proses Treatment Permainan Kids Athletics



Treatment permainan kids athletics kanga escape





Treatment Permainan Kids Athletics





Pelaksanaan *Post Test*