

# Tingkat Pemahaman Siswa dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Sambung XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo

Arif Sukmawan<sup>1</sup>, Doby Putro Parlindungan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

[btferi1@gmail.com](mailto:btferi1@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pemahaman siswa dalam proses pembelajaran olahraga khususnya pada materi pembelajaran atletik lari sambung, tentunya memiliki maksud dan tujuan yang ingin diambil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari sambung kelas XI SMK Muhammadiyah 1 wonosobo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena digunakan untuk mengolah data berupa angka-angka dari populasi atau sampel yang ada untuk sampai pada kesimpulan penelitian. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang terdiri dari tes pilihan ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 1 wonosobo yang berjumlah 327 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling yang dihitung melalui rumus untuk pengambilan sampel penelitian. Sampel adalah sebagian dari populasi yang ada dalam penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran atletik nomor lari cepat di kelas XI SMK Muhammadiyah 1 wonosobo dengan jumlah sampel sebanyak 119 siswa dan persentase keseluruhan (36,25%) dari data faktor dan indikator yang telah dijelaskan di atas, bahwa tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran lari cepat pembelajaran atletik nomor lari cepat kelas XI SMK muhammadiyah 1 wonodobo dapat dikategorikan “Cukup”

**Kata Kunci:** Pemahaman, Atletik, Teknik

## 1. Pendahuluan

Undang-undang, No.20 Tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Syah menyatakan Pendidikan berasal dari kata "didik" lalu kata ini imbuh "me" sehingga menjadi "mendidik" artinya, memelihara dan memberi latihan. Dalam memelihara dan memberi latihan diperlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.

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

Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna

penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 1 Maret 2024 yang ditunaikan peneliti kepada siswa maupun guru di SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo didalam pembelajaran pendidikan jasmani hanya menambahkan lebih dari satu nomor atletik. Pada menunjukkan penyediaan proses pembelajaran atletik bahwa tetap kurang sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada disekolah sehingga proses pembelajaran tidak berlangsung secara baik. Pada saat pembelajaran jarak dekat siswa diberikan pertanyaan berkenaan atletik dan masih ada siswa yang kurang paham tentang materi pembelajaran yang diberikan oleh guru, karena banyak siswa yang tidak mendengarkan penjelasan guru pada saat pembelajaran berlangsung. serta pada waktu pembelajaran penjas guru menginginkan siswa agar dapat memahami pentingnya pengetahuan dasar berkenaan materi yang diajarkan sehingga apa yang diketahui oleh siswa dapat diterapkan bersama dengan benar terhadap waktu praktik dilapangan. Untuk memecahkan permasalahan tersebut dan agar siswa dapat berpikir lebih luas, peneliti menggunakan metode survei dengan cara memberikan kuesioner atau angket, dengan tujuan untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Siswa Dalam Pembelajaran Atletik, terlebih untuk Nomor Lari Sambung..

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

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

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seringkali dituturkan dalam redaksi yang beragam, namun keragaman penuturan tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani itu sendiri. Sudah diuraikan diatas, bahwa pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Dan Setiap proses selalu memiliki tujuan. Didalam Pendidikan adanya tujuan, agar proses dari pembelajaran tersebut tercapai dengan baik. Didalam pendidikan jasmani terdapat delapan ruang lingkup, perkembangan kompetensi dasar tidak dibatasi oleh rumusan kompetensi inti, tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari, aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas beladiri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, kesehatan (Hafidz, Syafei, & Afrinaldi, 2021).

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2018:58) pengertian deskriptif adalah teori paling tidak berisi tentang penjelasan terhadap variabel- variabel yang diteliti, melalui pendefinisian, dan uraian yang lengkap dan mendalam dari berbagai refrensi,

sehingga ruang lingkup, kedudukan dan prediksi terhadap hubungan antar variable yang akan diteliti menjadi lebih jelas dan terarah. Skor dari perolehan tes pilihan ganda kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian dan persentase. Menurut (Sugiyono, 2018:13) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Pemecahan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode survey. Penelitian survey merupakan penelitian yang menggunakan kuesioner atau angket sebagai instrument penelitian.

Dalam strategi ini, pertanyaan-pertanyaan dalam susunan survei kemudian disebarakan kepada responden untuk dijawab dan kemudian dikembalikan ke peneliti. Menurut (Sugiyono, 2018:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo dengan jumlah 327 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampel random sampling. Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi populasi dalam penelitian. Menurut (Sugiyono, 2018:81) mengaktakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dilakukan karena penelitian memiliki keterbatasan dalammelakukan penelitian baik dari segi waktu, tenaga, dan jumlah populasi yang sangat banyak. Penilaian dalam penelitian ini menggunakan skala ukur ordinal yaituskala ukur yang memiliki kategori. Dikarenakan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar presentase Tingkat Pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari sambung kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo yang disajikan dalam tabel pengkategorian. Skala ordinal dalam penelitian ini mempunya 5 kategori yaitu: kategori “Sangat Baik”, kategori “Baik”, Kategori “Cukup”, kategori “Kurang” dan kategori “Sangat Kurang”. Kategori diantaranya :

**Tabel 1**

*Pengkategorian*

Interval	Kategori	
$M+1,5 SD < X$	Sangat Baik	Keterangan: M:Rata-Rata(Mean) SD:Standar deviasi X:Total jawaban responden
$M+0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Baik	
$M-0,5 SD < X < M-0,5 SD$	Cukup	
$M-1,5 SD < X < M-0,5 SD$	Kurang	
$X < M-1,5SD$	Sangat Kurang	

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan keadaan sesungguhnya yang diperoleh peneliti, sebelumnya penelitian ini dilakukan peneliti setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo kepada bagian kesiswaan dan bagian kurikulum serta guru bidang studi Ibu Winarti S, Pd Dan bapak Wahyu Purnomo S, Pd terkait Laporan PLP. Dan mendapatkan izin pada tanggal 4 Maret 2024 untuk melakukan penelitian dan penyebaran angket/ kuisioner berupa soal pilihan ganda, Dilakukan di kelas. Angket/ kuisioner yang digunakan untuk pengambilan data diisi oleh responden sebanyak 119 dengan populasi 327 siswa.

Dari hasil penelitian yang diperoleh, tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari sambung kelas XI dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Sehingga statistik deskriptif mengenai tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari sambung kelas XI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari sambung kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo, terbagi dalam dua faktor, yaitu: 1) memahami pembelajaran atletik nomor lari sambung terdiri dari 2 indikator, hakikat atletik dan macam-macam nomor lari sambung, mayoritas berkategori "Cukup". 2) memahami teknik lari sambung dan memahami fasilitas dan peraturan lari sambung, Mayoritas berkategori "Cukup".

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari sambung kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo pada kategori "sangat baik" sebesar 16.80% (20 siswa), kategori "baik" sebesar 47.05% (56 siswa), kategori "cukup" sebesar 36.15% (43 siswa),

**Tabel 2**

*Hasil Survey Penelitian*

Kategori	Responden	persentase
Sangat Baik	20	16.80%
Baik	56	47.05%
Cukup	43	36.15%

### 4. Kesimpulan dan Saran

Dapat disimpulkan penelitian Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari sambung kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo, menggunakan kuisioner / angket dan instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan butir soal (multi choice) dengan jumlah 30 butir soal. melalui uji validasi ahli dan uji validasi instrument baik valid 18 dan tidak validnya 12 butir soal. untuk instrument penelitian dalam 2 faktor dan 4 indikator, yaitu faktor mengingat Hakikat atletik (no. soal 1-6) dan indikator Macam-macam nomor lari

jarak pendek (7-15). Faktor memahami pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dengan indikator teknik lari jarak pendek (no. soal 16-21) serta fasilitas dan peraturan lari (22-30).

Faktor mengingat pembelajaran atletik nomor lari sambung, yaitu: Indikator mengingat hakikat atletik, secara rinci terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat baik, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 64 siswa (53.78%) dalam kategori cukup, 36 siswa (30.25%) dalam kategori kurang, 19 siswa (15.96%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori "Cukup". Dan Indikator macam- macam nomor lari sambung, secara rinci terdapat sebesar 0 siswa (0.00%) pada kategori sangat baik, 15 siswa (12.60%) dalam kategori baik, 53 siswa (44.53%) dalam kategori cukup, 41 siswa (34.45%) dalam kategori kurang, 10 siswa (0.84%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak terdapat kategori "Cukup".

Faktor Memahami pembelajaran atletik nomor lari sambung, yaitu: Indikator teknik lari sambung, secara rinci terdapat 0 siswa (0.00%) dalam kategori sangat baik, 20 siswa (25.00%) dalam kategori baik, 26 siswa (32.50%) dalam kategori cukup, 29 siswa (36.35%) dalam kategori kurang, 5 siswa (6.25%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada indikator teknik lari sambung dapat dikategorikan "Cukup". Serta Indikator fasilitas dan peraturan lari, secara rinci terdapat 0 siswa (0.00%) dalam kategori sangat baik, 56 siswa (47.05%) dalam kategori baik, 43 siswa (36.15%) dalam kategori cukup, 20 siswa (16.80%) dalam kategori kurang, 0 siswa (0,00%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak terdapat kategori "Baik"

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari Sambung kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo, pada kategori "sangat baik" sebesar 16.80% (20 siswa), kategori "baik" sebesar 47.05% (56 siswa), kategori "cukup" sebesar 24.36% (29 siswa), kategori "kurang" 0.67% (8 siswa), kategori "sangat kurang" 0.50% (6 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11.86 dari jumlah 18 butir soal. Jadi dapat disimpulkan dengan jumlah 119 siswa dan hasil Presentase keseluruhan (36.25%) data Faktor dan perindikaor yang telah dideskripsikan diatas, bahwa Tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari sambung kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo dapat dikategori "Cukup"

Untuk meningkatkan tingkat pemahaman siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari sambung kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo yang diperlukan adalah metode belajar yang mengajak murid kepada kesenangan agar murid merasa belajar olahraga itu bukan hal yang membuat bosan bisa seperti ketika praktek lari sambung diberi tantangan di jalur lari seperti cone untuk menghindar atau melompati rintangan sambil berlari dan berikan beberapa contoh materi yang mudah dicerna kepada para murid agar mereka tidak bingung ketika sudah berdiri di tengah lapangan.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu SMK 1 Muhammadiyah Wonosobo yang memberikan izin melakukan penelitian.

## Daftar Pustaka

- R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di Sman 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109. Himalaya, F., Dimiyati, A., & Achmad, I.
- Z. (2020). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas Xi Smk Insan Sempurna Pendidikan Karawang. 19–26.
- Alvionsya, F. M., Juwita, J., & Aprinsyah, D. (2022). Lari Sambung Penerapan Metode Permainan Lari Sambung Untuk Peningkatkan Hasil Belajar Penjas Pada Siswa Kelas IV SDN 84 Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 3(1), 39-43.
- Sularmi, S. (2014). penerapan metode permainan lari sambung mata pelajaran penjaskes untuk meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas 2 a sdn tanggul kulon 03 jember. *Pancaran Pendidikan*, 3(3), 157-166.
- Furkon, F., Resita, C., & Purnamaningsih, I. R. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Kelas X SMA Negeri 1 Sukatani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 282-291.
- Anggraeni, C. S., & Nurwansyah, R. (2021). Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680-690.