

**Tinjauan Terhadap Kemampuan Teoritis Cabang Olahraga Atletik
Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Peukan Baro**

¹Reza Hariadi, ²Indah Lestari, ³Dr.Amirzan

¹Mahasiswa Penjaskesrek, FKIP Universitas Jabal Ghafur

^{2,3}Dosen Penjaskesrek, FKIP Universitas Jabal Ghafur

rezahariadi@gmail.com

ABSTRAK

Pada penelitian ini telah penulis tetapkan dan kemuakan terkait dengan judul penelitian ini adalah “Tinjauan Terhadap Kemampuan Teoritis Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Peukan Baro” yang bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan materi atletik secara teori para siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Peukan Baro, bagaimanakah keseimbangan pelaksanaan pelajaran atletik secara teori dengan pelajaran praktik, dan sejauh mana penguasaan pengetahuan atletik secara teoritis yang telah mampu dikuasai dengan baik oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Peukan Baro. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A hingga kelas VIII D yang berjumlah 77 sampel, tehnik pengumpulan data dengan menggunakan Field Research yaitu melakukan penelitian guna mendapatkan data yang tepat terkait nilai harian, nilai tugas mata pelajaran atletik serta nilai Ujian Akhir Semester (UAS) secara umum. Dari hasil penelitian telah diperoleh nilai-nilai tersebut, maka telah dapat diketahui bahwa terdapat keseimbangan antara nilai pelaksanaan pembelajaran teori dengan pelajaran peraktik yakni dengan perbandingan nilai 83.68 – 83.17, yang mana rentang nilai keduanya berada pada kategori nilai baik. Selanjutnya sebagai hal yang mendasar dalam penelitian ini yakni tentang pengetahuan siswa di bidang pembelajaran atletik secara teoritis telah mampu dikuasai dengan baik oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Peukan Baro Tahun Pelajaran 2022/2023 dengan nilai 83,68 yang berada pada kategori nilai “baik”.

Kata kunci: kemampuan teoritis, cabang atletik, siswa SMP

Pendahuluan

Pendidikan di sekolah memiliki dampak besar pada perkembangan fisik dan psikis anak. Anak-anak yang aktif berolahraga cenderung memiliki tubuh lebih sehat, tahan penyakit, dan tidak mudah lelah. Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama (SMP)

memegang peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan motorik anak, dan membentuk perilaku hidup aktif. Selain itu, mata pelajaran ini mengajarkan keterampilan seperti sportivitas, kejujuran, dan disiplin melalui kegiatan tim seperti

sepak bola, kasti, gobak sodor, dan lari estafet.

Namun, terdapat permasalahan dalam pembelajaran atletik di SMP Negeri 1 Peukan Baro. Meskipun proses pembelajaran tatap muka berlangsung dengan baik dan fasilitas lapangan sepak bola tersedia, tidak ada lintasan atletik, dan siswa harus membuat lapangan sendiri untuk pembelajaran olahraga. Meskipun siswa memiliki bekal materi atletik sejak kelas bawah, masih ada beberapa yang kesulitan memahami materi teori. Hal ini menciptakan ketidakseimbangan antara pemahaman teori dan praktik, yang seharusnya berjalan bersamaan.

Keterampilan dasar atletik dianggap penting, namun beberapa siswa belum memahami sepenuhnya materi teori. Pendidikan jasmani seharusnya tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga kognitif dan afektif. Konsep "pendidikan melalui jasmani" mengimplikasikan bahwa pembentukan jasmani harus diikuti dengan pendidikan untuk pemahaman dan perkembangan mental. Hal ini sejalan dengan konsep Skinner (1976) yang mencakup pengembangan fisik, keterampilan dasar, perkembangan emosional, keterampilan hubungan sosial, dan kegiatan yang menyenangkan.

Pentingnya pengembangan teoritis dalam pembelajaran atletik menuntut perhatian khusus. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Peukan Baro, tempat peneliti telah mengamati kondisi lapangan secara langsung dan memiliki pengalaman sebagai alumni dan praktik pengajar di sekolah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "Tinjauan Terhadap Kemampuan Teoritis Cabang Olahraga

Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Peukan Baro".

Rumusan masalah utama melibatkan pemahaman materi teori atletik oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Peukan Baro. Ditemukan bahwa siswa masih kurang memahami materi teori, dan perlu diteliti apakah pelaksanaan pembelajaran atletik telah seimbang antara teori dan praktik. Pertanyaan lainnya melibatkan sejauh mana pengetahuan atletik secara teoritis dapat dikuasai oleh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dan memberikan solusi terhadap masalah-masalah tersebut.

KAJIAN TEORI

1) Pembelajaran Atletik

Pembelajaran atletik di Sekolah dasar sangat penting dikarenakan cabang atletik sering dilombakan. Menurut Bahagia (2011:4), istilah atletik berasal dari beberapa sumber antara lain bahasa Yunani, yaitu "*athlon*" yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletic* (bahasa Jerman). Menurut Munasifah (2008:9), Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes." Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM.

Induk olahraga cabang atletik tingkat internasional adalah IAAF (*International Amateur Athletic Federation*). Sedangkan induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah

PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Menurut Bahagia (2011: 16), arti atletik di Indonesia berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah “*Leichtatletik*” (Jerman), “*Athletismo*” (Spanyol), “Olahraga” (Malaysia), dan “*Track and Field*” (USA). Menurut peneliti untuk menyamakan persepsi tentang arti atletik yang luas, peneliti menggunakan pendapat Yoyo Bahagia di atas.

2) Pembelajaran Multilateral

Pembinaan multilateral merupakan pengembangan anak melalui berbagai kegiatan jasmani menyeluruh yang meliputi berbagai gerak dasar, umum dan dasar gerak olahraga. Melalui pembinaan multilateral diharapkan anak mendapatkan pondasi gerak yang lebar (*broad base*) sehingga memungkinkan anak untuk memiliki keterampilan bergerak secara menyeluruh yang pada gilirannya akan menjadi dasar untuk menentukan arah potensi selanjutnya dalam olahraga. Dibawah ini merupakan piramida pembinaan multilateral merupakan landasan paling bawah sebagai pondasi.

Pendidikan multilateral dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang diberikan kepada anak didik dengan tujuan agar tumbuh dan berkembang secara bugar serta menguasai berbagai macam gerak dasar sebagai bekal untuk berprestasi, dengan konsep yang dimulai dari kondisi dan karakteristik si anak baik secara fisik, mental dan spiritula, yang selanjutnya dibangun prestasi mereka dengan berbagai program-program yang telah direncanakan dan di

buat dengan sebuah kajian-kajian ilmiah melalui forum-forum pertemuan ilmiah yang dilaksanakan oleh para pakar dan ahli di berbagai bidang yang dibuthkan dalam program pengembangan tersebut.

3) Kajian Kemampuan Lari Jarak Pendek 40 Meter

Menurut Lumintuarso (2011:18), lari jarak pendek *seprint* tanpa gawang 40 meter dalam buku pedoman pelaksanaan lomba *kids athletics*. Mengharuskan atlit menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin (lari secepat mungkin) dan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Depikbud (1999:6), lari jarak pendek 40 meter digunakan dalam salah satu tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia anak 10-12 tahun. Menurut Munasifah (2008: 13), lari jarak pendek disebutjuga dengan istilah *sprint* atau lari cepat. *Sprint* merupakan suatu perlombaan lari. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Jadi, dalam nomor lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (*start*) sampai akhir lari (*finish*). Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan.

Menurut Sajoto (1990:17), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelangsungan gerak pada *sprint*, baik lari 100 m, 200 m, maupun 400 m, secara teknis semua sama. Kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga, karena

perbedaan jarak yang harus ditempuh. Semakin jauh jarak yang harus ditempuh, maka semakin membutuhkan keuletan atau daya tahan. Lari dengan jarak 400 m membutuhkan daya tahan yang besar, maka ada yang menamakannya dengan istilah "*endurance sprint*", artinya lari cepat disertai dengan daya tahan.

4) Teknik Lari 400 meter

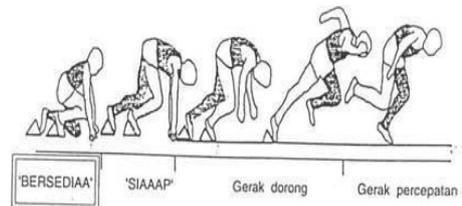
Secara umum gerak dasar dominan lari meliputi *start*, gerak lari dan *finish*.

a) *Start*

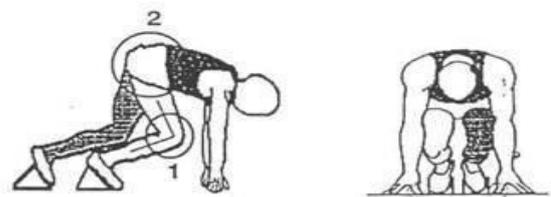
Menurut Purnomo (2007:23), *start* adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor jarak pendek *start* yang dipakai adalah *start jongkok* (*crouch start*). Tujuan utama *start* dalam lari adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat mengatasi kelembaban/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap *start block* sesegera mungkin setelah tembakan pistol *start* atau aba-aba dari *starter* dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.

Menurut Bahagia (2011: 18), *start* pada lari *sprint* harus dilakukan dengan *start jongkok*, sedangkan untuk lari jarak menengah dan jauh menggunakan *start berdiri*. Aba-aba *start* pada lari *sprint* ada tiga yaitu "Bersedia-Siap- Ya (tembakan pistol)" Sedangkan pada lari jarak menengah dan jauh hanya dua yaitu "Bersedia dan Ya". Tujuan *start* pada lari *sprint* adalah meninggalkan *start blok* secepat mungkin. Karena jarak larinya pendek dan sepanjang jarak lari menggunakan kecepatan maksimum, maka teknik *start* menjadi salah satu kunci keberhasilan seorang pelari. Komponen fisik yang diperlukan pada waktu *start* adalah kecepatan reaksi dan kecepatan

start. Pada gambar 3.1 di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak *start jongkok*



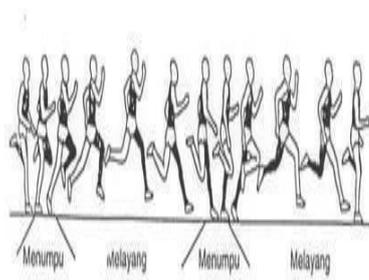
Gambar 1. Rangkaian Gerak *Start Jongkok* (Bahagia, 2011: 26)



Gambar 2. Sikap "Siap" Tampak Depan (Bahagia, 2011:26)

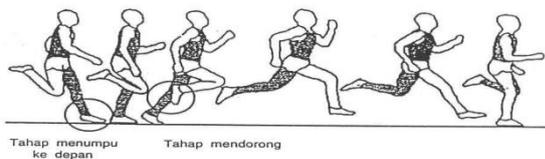
b) Gerakan Lari

Menurut Bahagia (2011: 28), gerak dominan lari adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis/tipe lari), pengaturan napas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan yang paling menentukan kecepatan lari seseorang adalah panjang langkah kali kekerapan langkah. Langkah kaki terdiri dari tahap menumpu dan tahap melayang. Sedangkan gerakan kaki mulai tahap menumpu kemudian mendorong (kaki tolak) sedangkan kaki ayun melakukan gerak pemulihan dan gerak ayunan. Pada gambar di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak lari dan gerak langkah pada saat menumpu dan mendorong.



Gambar 3. Rangkaian Gerakan Lari Sprint (Bahagia, 2011:28)

Menurut Bahagia (2011: 28), kaki tumpu: mendaratlah pada telapak kaki bagian depan, lurus ke depan. Mata kaki, lutut dan pinggul diluruskan penuh selama tahap mendorong kaki ayun kaki ditekuk selama masa pemulihan. Lutut angkat ke depan atas pada tahap mengayun gerakan lengan: Ayunkan lengan ke depan dan ke belakang, ke depan setinggi bahu, ke belakang lewat panggul. Sudut siku sekitar 90 derajat.



Gambar 4. Tahap Menumpu dan Mendoron (Bahagia, 2011:28)

c) Teknik *finish*

yaitu berlari terus, mendorong dada atau mendorong salah satu bahu ke depan. Garis *finish* mempunyai arti penting, karena garis *finish* adalah tujuan utama setiap pelari. Pelari harus mengeluarkan segala tenaga untuk lebih awal memasuki garis *finis*. Garis *finish* dibuat dengan cat warna putih atau dengan pita yang direntangkan. Menurut Purnomo (2007:29), untuk memasuki garis *finish*, ada beberapa tehnik yang harus diperhatikan, yaitu kecepatan lari sedikit ditambah, condongkan dada ke depan dan kedua tangan diayun ke belakang, dan dada diputar dengan ayunan tangan ke depan sehingga bahu sebelah maju ke depan.

Menurut Sasmita (1992:42), ada beberapa cara yang dapat dilakukan pelari pada waktu melewati garis *finish*, diantaranya;

- (1) Terus tanpa mengubah sikap
- (2) Lari dada condong kedepan,tangan kedua-duanya diayunkan kebawah belakang, di Amerika lazim disebut “*the lunge*” atau merobohkan diri
- (3) Dada diputar dengan ayunan tangan kedepan atas, sehingga bahu setelah menuju kedepan yang lazim disebut “*the shore*”

5) Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Lari

Faktor yang mempengaruhi kemampuan lari cepat sangatlah kompleks. Hal ini disebabkan karena tahapan-tahapan dalam melakukan lari cepat yang memerlukan kondisi fisik dan pengalaman dari pelari. Menurut Purnomo dan Dapan (2011:32-33), analisis terhadap faktor yang mempengaruhi prestasi lari jarak pendek menunjukkan adanya kombinasi yang kompleks antara proses-proses, biomekanika, biomotor, dan energetik.

6) Pendidikan Jasmani

Menurut Sariffudin dan Muhadi (1991:5), tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai dan membiasakan hidup sehat. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan pendidikan jasmani mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, membantu perkembangan sosial, emosi, dan mental serta merangsang dan memberikan kepuasan dan secara sosial menyenangkan.

Menurut Forst yang dikutip oleh Sugiyanto dan Sujarwo (1992:1995), fungsi pendidikan jasmani sebagai berikut :

- (1) Mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan tentang bagaimana dan mengapa seorang bergerak, serta pengetahuan tentang cara-cara bergerak dapat diorganisasi.
- (2) Untuk belajar menguasai pola-pola gerak keterampilan secara efektif melalui latihan, pertandingan, lari dan renang
- (3) Memperkaya pengertian tentang konsep ruang dan waktu, gaya, dalam hubungan gerak tubuh.
- (4) Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dalam hubungannya dalam gerak tubuh.
- (5) Meningkatkan kondisi jantung , paru-paru, otot dan sistem organ tubuh lainnya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dalam keadaan darurat.

Karakteristik siswa yang menonjol diantaranya :Memiliki kemampuan belajar yang kuat. Kondisi fisik yang melimpah, perasaan sosial berkembang pesat, minat besar, bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih luas, dan suka mencoba-coba. Anak-anak yang tinggal di daerah perbukitan dan dataran rendah memiliki ciri fisik yang hampir sama. Anak dalam usia pertumbuhan, membutuhkan kemampuan aktivitas yang optimal. Karena ada adaperbedaan geografis, dimungkinkan diantara keduanya ada perbedaan khususnya dalam kemampuan lari jarak pendek.

Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Arikunto (1991:63), mengatakan bahwa "Penelitian deskriptif yaitu mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi tertentu termasuk kegiatan, sikap, pandangan dan proses yang berlangsung serta pengaruh-pengaruh, fenomena-fenomena tertentu".

Populasi adalah keseluruhan subjek yang diteliti, dalam hal ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Peukan Baro Kabupaten Pidie tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 154 orang siswa. Mengingat banyaknya populasi sehingga peneliti mengambil sampel. Sampel diambil dalam penelitian sebagai pertimbangan efisiensi dan mengarah pada sentralisasi permasalahan dengan memfokuskan pada sebagian dari populasinya. Karena jumlah subjeknya lebih dari 100 maka diambil antara 10-15% atau 20-25%". Teknik pengambilan sampel merupakan sampel purposif sampling ataupun sampel bertujuan. Untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan rumus;

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Penelitian ini menggunakan dua teknik pengumpulan data, yaitu *Field Research* dan *Library Research*. *Field Research* dilakukan untuk memperoleh data harian siswa mata pelajaran atletik dari guru PJOK. Sementara itu, *Library Research* digunakan untuk mendapatkan data teoritis dari berbagai sumber. Selain itu, penelitian ini menerapkan teknik analisis data dengan menghitung rata-rata

menggunakan rumus yang telah ditentukan oleh Sudjana (2005:67).

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M = mean atau rata-rata, dicari

$\sum X$ = jumlah nilai keseluruhan

N = jumlah sampel penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1) Hasil Penelitian

Setelah dilakukan seragkaian penelitian tentang kemampuan teoritis siswa mulai dari rata rata nilai harian, nilai tugas rumah dan nilai ujian akhir mata pelajaran atletik. Data tersebut diperoleh dari para guru PJOK pengambilan nilai harian, nilai tugas dan nilai Ujian Akhir Semester siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Peukan Baro Kabupaten Pidie tahun ajaran 2022/2023 yang lalu. Data penelitian tersebut berupa data kuantitatif yang selanjutnya dihitung rata-rata.

Dari data hasil perolehan pengukuran di lapangan, Nilai dari hasil nilai harian (X_1) adalah 6443, nilai tugas (X_2) adalah 6404 dan nilai Ujian Akhir Semester (Y) adalah 6381. Dari perhitungan data awal tersebut selanjutnya dihitung rata-rata dan standar deviasi untuk lebih jelasnya dapat di lihat diuraian berikutnya.

Selanjutnya analisis nilai rata-rata dan standar deviasi sebagai berikut:

(1) Rata-rata dan Standar deviasi harian (X_1)

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum X_1}{n} \\ &= \frac{6443}{77} \\ &= 83.68 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{N(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}{N(N-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{77(540273) - (6442)^2}{77(77-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{41601021 - 41512249}{5852}} \\ &= \sqrt{\frac{88772}{5852}} \\ &= \sqrt{15.1695147} \\ &= 43.89 \end{aligned}$$

(2) Rata-rata dan standar deviasi mata pelajaran tugas (X_2)

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum X_2}{n} \\ &= \frac{6404}{77} \\ &= 83.17 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{N(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2}{N(N-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{77(533140) - (6404)^2}{77(77-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{41051780 - 41011216}{5852}} \\ &= \sqrt{\frac{40564}{5852}} \\ &= \sqrt{6.9316473} \\ &= 2.63 \end{aligned}$$

(3) Rata-rata standar deviasi nilai Ujian Akhir Semester (Y)

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{6381}{77} \\ &= 82.87 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SD &= \sqrt{\frac{N(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}{N(N-1)}} \\&= \sqrt{\frac{77(529437) - (6381)^2}{77(77-1)}} \\&= \sqrt{\frac{40766649 - 40717161}{5852}} \\&= \sqrt{\frac{49488}{5852}} \\&= \sqrt{8.456596036} \\&= 2.91\end{aligned}$$

Dari analisis di atas, dapat dikemukakan bahwa nilai rata-rata dan standar deviasi dari nilai harian adalah 83.68 dan 3.89, rata-rata dan standar deviasi dari nilai tugas adalah 83.17 dan 2.63, serta rata-rata dan standar deviasi dari nilai Ujian Akhir Semester adalah 82.87 dan 2.91. yaitu data nilai harian dan nilai tugas serta nilai Ujian Akhir Semester pada siswa SMP Negeri 1 Peukan Baro Kabupaten Pidie tahun ajaran 2022/2023.

2) Pembahasan

Pembahasan penelitian adalah proses ataupun pembuatan yang mengupas tentang hasil penelitian yang diperoleh di lapangan serta memasukkan teori-teori di dalamnya. Jadi yang menjadi bahasan dalam penelitian ini yang dapat di uraikan adalah nilai rata-rata dan standar deviasi dari nilai harian adalah 83.68 dan 3.89, rata-rata dan standar deviasi dari nilai tugas adalah 83.17 dan 2.63, serta rata-rata dan standar deviasi dari Ujian Akhir Semester adalah 82.87 dan 2.91.

Bila dikaitkan hanya dengan dengan nilai rata nilai harian diperoleh nilai harian atau teori adalah sebesar 83.68 yang berkategori nilai “baik”, selanjutnya demikian juga dengan nilai tugas yang

diberikan guru PJOK diperoleh nilai rata-rata sebesar 83.17 yang juga diklasifikasikan atau dikategorikan nilai “baik”, sedangkan rata-rata nilai Ujian Akhir Semester diperoleh nilai rata-rata sebesar 82.87 juga merupakan nilai dengan kategori “baik”.

Dari peroleh nilai-nilai tersebut, maka telah dapat diketahui bahwa terdapat keseimbangan antara nilai peleksanaan pembelajaran teori dengan peraktik yakni dengan perbandingan nilai 83.68 – 83.17, yang mana rentang nilai keduanya berada pada kategori nilai baik, sehingga tergambar dengan jelas bahwa terdapat keseimbangan yang baik antara kegiatan belajar teori dengan kegiatan belajar peraktik. Selanjutnya sebagai hal yang mendasar dalam penelitian ini yakni tentang pengetahuan siswa di bidang pembelajaran atletik secara teoritis telah mampu dikuasai dengan baik oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Peukan Baro Tahun Pelajaran 2022/2023.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat keseimbangan yang baik antara pembelajaran teori dan praktik pada mata pelajaran atletik di SMP Negeri 1 Peukan Baro. Siswa kelas VIII tahun pelajaran 2022/2023 mampu menguasai pengetahuan teoritis dengan baik. Guru PJOK berhasil menyelenggarakan pembelajaran teori atletik dengan baik, mencakup seluruh aspek pembelajaran, dan menghasilkan prestasi membanggakan pada pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa.

Adapun saran yang diajukan adalah mendukung pembelajaran atletik dengan menjaga keseimbangan antara teori dan praktik. Disarankan agar pembelajaran teori dilakukan secara matang sebelum

penerapan praktik untuk mengurangi risiko cedera dan memudahkan siswa dalam mempraktikkan gerakan sesuai teori. Pentingnya perhatian terhadap tahapan pembelajaran, dengan memastikan pemahaman siswa sebelum melibatkan praktik, akan memastikan hasil pembelajaran yang baik. Selain itu, penulis menyarankan agar guru PJOK merespon

1. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil tersebut, sebanyak 20,72% guru cenderung menggunakan metode demonstrasi. Pengajar dominan memakai 5 strategi mengajar ketika merencanakan pembelajaran (36,36%). Terdapat 21,42% guru cenderung menggunakan teknik demonstrasi pada materi Big Ball Game. Metode yang agak kurang dipergunakan oleh pihak pengajar antara lain metode ujian mandiri, metode konvergensi, metode divergen, metode program individu siswa, metode rujukan siswa, serta metode mandiri belajar. Pada kurikulum merdeka, sebanyak 20,82% guru sering memakai metode demonstrasi. Sebanyak 21,57% guru sering memakai metode demonstrasi terutama dalam program kurikulum merdeka.

Saran

Agar dapat meningkatkan pengetahuan terutama tentang rumah sehat yang memenuhi syarat kesehatan dan pengaruh buruk bagi kesehatan dan bahan perbandingan untuk perbaikan dalam memperbaiki kondisi rumah pada masa yang akan datang.

positif penelitian ini untuk mengembangkan pembelajaran tenis meja dengan variasi, potensial menghasilkan siswa berprestasi dalam olahraga tenis meja.

Daftar Pustaka

- Apriyono, F., & Safitri, V. W. (2019). Eksplorasi ethnomatematika pada permainan tradisional egrang di Tanoker Ledokombo Jember. *Sigma*, 4(2), 51-58.
- Arikunto, S. (1991). Metode Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek. *Jakarta: Rineka Citra*.
- Arma Abdoellah. 1996. *Penjas Adaptif*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Bahagia, Y. (2009). Pengembangan Komponen Biomotorik Melalui Aktivitas Bermain Atletik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *penjasor*, 162.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinas Pendidikan Kabupaten Labuanbatu. 2015. *Salinan Lampiran Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014*. Diakses pada tanggal 27 aPRIL 2024 dari <http://disdik.labuhanbatukab.go.id/i>

- [mages/permendikbud_tahun2014_nomor_03_lampiran.pdf](#).
- Damiri dan Kusnaedi. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Depdikbud. Hodges, L. (1996). *Tenis Meja Untuk Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Irianto, D.P. (2002). *Dasar Keplatihan Olahraga*. Yogyakarta: Diktat FIK UNY.
- Dwi Siswoyo. 2011. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Eddy Purnomo & Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- J. S. Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendikbud. 2014. *Lampiran Permendikbud Nomor 61 Tahun 2014 Tentang KTSP*. Diakses pada tanggal 27 APRIL 2024 dari <http://sdm.data.kemdikbud.go.id/SNP/dokumen/Kur/Lampiran%20Permen%20Nomor%2061%20th%202014%20ttg%20KTSP.pdf>.
- Kertamanah, A. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 Tahun 2007 Tentang Standar Proses Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Di akses pada tanggal 27 April 2024 dari <http://sdm.data.kemdikbud.go.id/SNP/dokumen/Permendiknas%20No%2041%20Tahun%202007.pdf>.
- Muska Mosston and Sara Ashworth. 2008. *Teaching Physical Education*. Columbus: Merrill Publising Company.
- Nugroho, A. S. (2012). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas X-1 Sma Negeri 1 Ngemplak Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012.
- Octovido, I., Sudjana, N., & Azizah, D. F. (2014). *Analisis Efektivitas Dan Kontribusi Pajak Daerah Sebagai Sumber Pendapatan Asli Daerah Kota Batu (Studi Pada Dinas Pendapatan Daerah Kota Batu Tahun 2009-2013)*. Brawijaya University.
- S Nasution. 2012. *Metode Research: Penelitian Ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soni Nopembri dan Nur Rohmah Muktiani. 2009. Perbandingan Penerapan Gaya Mengajar Mosston dan Model Pembelajaran Metzler dalam Pembelajaran
- Penjas. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga, FIK UNY.
- Sri Rahayu. 2015. *UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Diakses pada tanggal 29 April 2024 dari <http://www.komnasham.go.id/instrumen-ham-nasional/uu-no-20-tahun-2003-tentang-sistem-pendidikan-nasional>.
- Saniyati, S., & Sani, Y. (2021). Efektivitas Physical Exercise Untuk Menurunkan Repetitive And Restricted Behavior Pada Anak

- Dengan Autism Spectrum Disorder. *Sneed Journal*, 1(1).
- Supriansyah, R., & Lumintuarso, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Power Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Siswa SMA Olahraga Sriwijaya. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(1), 37-48
- Samsudin, S. (2022). Pengaruh Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan bola basket Pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 11-16.
- Sudjana. 2005. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Falah Production.
- Sugihartono, dkk. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press..
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineka Cipta.
- Sukardi. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Tim Dosen AP. 2010. *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.