

**PENGARUH BERMAIN AUSSIE GYM FUN TERHADAP KETERAMPILAN
GULING BELAKANG PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SENAM LANTAI
DI SD TARAKANITA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Rizki Diah Ayu Permata
09601244012

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain *Aussie Gym Fun* Terhadap Keterampilan Guling Belakang pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Senam Lantai di SD Tarakanita Yogyakarta” yang disusun oleh Rizki Diah Ayu Permata, NIM 09601244012 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 1 Oktober 2013

Dosen Pembimbing



Drs. Heri Purwanto, M.Pd.

NIP.19531216 198103 1 1001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 1 Oktober 2013

Yang menyatakan



Rizki Diah Ayu Permata

NIM. 09601244012

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain *Aussie Gym Fun* Terhadap Keterampilan Guling Belakang pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Senam Lantai di SD Tarakanita Yogyakarta.” yang disusun oleh Rizki Diah Ayu Permata, NIM: 09601244012 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 24 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Heri Purwanto, M.Pd.	Ketua Penguji		25/10/13
Ermawan Susanto, M.Pd.	Sekretaris Penguji		25/10/13
Farida Mulyaningsih, M. Kes.	Penguji I (Utama)		25/10/13
Drs. F. Suharjana, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		25/10/13

Yogyakarta, Oktober 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Plt. Dekan,



Drs. Sumarjo, M.Kes.
NIP. 19631217 199001 1 002

MOTTO

1. Berfikirlah bahwa kita akan berhasil, maka suatu saat keberhasilan itu akan datang (Rizki Diah).
2. Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga (HR. Muslim).

PERSEMBAHAN

Karya sederhana yang kupersembahkan kepada :

1. Ibuku (Endang Tri Wahyuni) yang selama ini selalu membesarkan hatiku dalam segala hal masalah yang saya hadapi, bapakku (Agus Teguh Sudrajat Ismono) yang selalu membantu dalam kesulitanku, dan adik-adikku (Dimas Dwiki Ismoyo dan Ilham Triza Kurniawan) yang selalu mendukung dan mendoakanku.
2. Mas Bagus dan sahabat-sahabatku yang selalu menenangkanku dan membantuku dalam setiap masalah.

**PENGARUH BERMAIN AUSSIE GYM FUN TERHADAP KETERAMPILAN
GULING BELAKANG PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKULIKULER SENAM LANTAI
DI SD TARAKANITA YOGYAKARTA**

**Oleh
Rizki Diah Ayu Permata
NIM 09601244012**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keterampilan guling belakang siswa peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta yang belum bagus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode bermain *aussie gym fun* terhadap keterampilan guling belakang di SD Tarakanita Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian pra *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta yang berjumlah 28 siswa dengan rincian siswa putra sebanyak 3 anak dan siswa putri sebanyak 25 anak. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan guling belakang yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan guling belakang peserta ekstrakurikuler se

nam lantai SD Tarakanita Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan uji t (*t-test*) pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh metode bermain *aussie gym fun* terhadap keterampilan guling belakang siswa ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta yang ditunjukkan dengan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 15.95$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2.052$, dan memiliki peningkatan keterampilan guling belakang sebesar 38.18 %.

Kata kunci: *metode bermain aussie gym fun, keterampilan senam lantai*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bermain *Aussie Gym Fun* Terhadap Keterampilan Guling Belakang pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Senam Lantai di SD Tarakanita Yogyakarta.”

Penelitian ini dapat terwujud berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., MA. selaku rektor UNY yang telah menjadi bapak yang baik bagi kami.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M. Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Dimyati, M.Si. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membimbing dalam proses perkuliahan.
5. Drs. Heri Purwanto, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen FIK UNY yang tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.

7. Floribertus Supriya, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Tarakanita Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Ervinamurti Kurnisetyowati, S.Pd.Kor. sebagai guru pembimbing di SD Tarakanita Yogyakarta terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.
9. Siswa peserta ekstrakurikuler senam lantai yang telah bersedia menjadi populasi penelitian.
10. Semua keluargaku yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi semangat di setiap langkahku.
11. Sahabat dan teman-temanku serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian kalimat terima kasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan. Harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Allah SWT. Peneliti menyadari karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, Oktober 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Bermain	8
2. Pengertian <i>Aussie Gym Fun</i>	10
3. Pengertian Program Latihan	14
4. Macam-macam Program Latihan	15
5. Pengertian Senam	16
a. Pengelompokan Senam	18
b. Senam Lantai	19
c. Ciri-Ciri dan Kaidah-Kaidah Senam.....	22
d. Faktor-Faktor Pendukung Keberhasilan dalam Ketrampilan Senam...	22

6. Guling Belakang	24
7. Pengertian Ekstrakurikuler	26
a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler.....	26
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	27
8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	28
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
1. Instrumen Pengumpulan Data	35
a. <i>Pretest-post-test</i>	36
b. Perlakuan (<i>Treatment</i>)	40
2. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	48
B. Uji Prasyarat.....	48
1. Uji Normalitas	49
2. Uji Homogenitas	49
D. Pengujian Hipotesis.....	50
E. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi Hasil Penelitian	55
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	56
D. Saran-saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bentuk Latihan Senam Lantai	21
Tabel 2. Lembar Penilaian Unjuk Kerja.....	39
Tabel 3. Rangkuman Analisis Data Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Guling Belakang.....	48
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	49
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	50
Tabel 6. Rangkuman Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Guling Belakang.....	51
Tabel 7. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan Guling Belakang Senam Lantai antara Tes Awal dan Tes Akhir.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Guling Belakang dengan Matras Miring	24
Gambar 2. Rangkaian Guling Belakang	25
Gambar 3. Rangkaian Guling Belakang dengan Awalan Berdiri	25

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1. Surat Permohonan Expert	60
LAMPIRAN 2. Surat Pernyataan Expert	62
LAMPIRAN 3. Instrumen Penilaian Guling Belakang	64
LAMPIRAN 4. Surat Ijin Penelitian	66
LAMPIRAN 5. Jadwal Kegiatan Penelitian	67
LAMPIRAN 6. Program Latihan	68
LAMPIRAN 7. Presensi Peserta Ekstrakurikuler Senam Lantai	76
LAMPIRAN 8. Hasil Penilaian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	77
LAMPIRAN 9. Analisis Data Validitas dan Reabilitas	78
LAMPIRAN 10. t-Tabel	79
LAMPIRAN 11. Analisis Data	80
LAMPIRAN 12. Dokumentasi	82
LAMPIRAN 13. Buku <i>Aussie Gym Fun</i>	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran di sekolah yang dilakukan di dalam atau di luar lingkungan sekolah untuk memperluas dan memperdalam pengetahuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa untuk mengembangkan dan menyalurkan bakat yang mereka miliki. Kegiatan tersebut selain sebagai wadah mengembangkan dan menyalurkan bakat juga diharapkan dapat memacu anak agar lebih mandiri, percaya diri dan kreatif. Kegiatan ekstrakurikuler banyak membantu anak didik terutama yang memiliki kekurangan dalam pencapaian prestasi belajar di sekolah, sehingga kegiatan ekstrakurikuler ini dapat membantu siswa mencari potensi yang ada dalam diri mereka.

Menurut Narmoatmojo dalam winarno.staff.fkip.uns.ac.id menerangkan bahwa jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler yang populer di setiap sekolah di Indonesia adalah : 1) Krida, meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (PASKIBRAKA); 2) Karya Ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian; 3) seminar, lokakarya, dan pameran/bazar, dengan substansi antara lain karir, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, seni budaya; 4) latihan/lomba

berbakat/prestasi, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni budaya, cinta alam, jurnalistik, teater, keagamaan.

Ekstrakurikuler yang terselenggara di Sekolah Dasar (SD) Tarakanita Yogyakarta antara lain: keagamaan, kesenian, pendidikan, jurnalis, pramuka dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler keagamaan merupakan kegiatan untuk memperdalam pengetahuan siswa tentang kitab injil dan untuk memberikan pembinaan iman anak. Ekstrakurikuler kesenian ada bermacam-macam yaitu melukis, menari, paduan suara dan ensambel musik. Kegiatan ekstrakurikuler yang termasuk dalam pendidikan adalah sempoa dan *English club*. Sedangkan ekstrakurikuler olahraga yaitu taekondo, basket, senam.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang disukai karena sifatnya yang rekreatif. Melalui ekstrakurikuler olahraga diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi untuk mencari bibit-bibit unggul yang kemudian dapat dibina menjadi atlet yang handal yang dapat membanggakan nama bangsa dan Negara tercinta. Dari berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang terdapat di SD Tarakanita Yogyakarta salah satunya adalah senam.

Senam merupakan olahraga ketrampilan gerak yang sangat unik. Secara lengkap senam mewakili gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor (berpindah tempat), non lokomotor (tidak berpindah

tempat), sekaligus manipulatif (memanipulasi subyek). Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas, baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Oleh karena itu senam disebut juga olahraga dasar. Gerakan dalam senam merupakan kombinasi gerakan yang mengandalkan kemampuan komponen motorik seperti kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, keseimbangan, kelenturan, agilitas, dan ketepatan. Senam yang dilaksanakan di SD Tarakanita Yogyakarta ada dua yaitu senam lantai dan senam ritmik.

Senam lantai diajarkan sejak dini sehingga memberikan manfaat dan tujuan pendidikan jasmani juga bermanfaat sebagai pembinaan ke arah peningkatan prestasi. Cabang olahraga senam lantai terdiri dari banyak gerakan seperti guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, split, berdiri dengan satu kaki, berdiri dengan dahi, dan lain-lain. Biasanya gerakan senam lantai yang diajarkan setelah guling depan adalah guling belakang. Gerakan ini juga sering digunakan dalam rangkaian dan dapat dikembangkan ke gerakan lanjutan. Gerakan-gerakan senam lantai tidak bisa dilakukan dengan sembarangan karena dapat mengakibatkan cedera yang serius. Maka dari itu dibutuhkan penguasaan teknik untuk menunjang keberhasilan melakukan gerakan guling belakang. Teknik melakukan guling belakang ada dua cara yaitu dengan awalan jongkok dan berdiri.

Berdasarkan informasi yang peneliti dapat dari guru pendidikan jasmani di SD Tarakanita Yogyakarta yang juga mengajarkan ekstrakurikuler senam dan pelatih ekstrakurikuler senam di sekolah tersebut bahwa masih banyak siswa yang belum dapat melakukan gerakan guling belakang dengan teknik yang benar. Hal

tersebut dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler senam lantai artistik baru diadakan mulai tahun ajaran 2012/2013, sebelumnya kegiatan ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita lebih difokuskan dan lebih banyak peminatnya untuk senam ritmik. Sehingga masih banyak siswa pemula yang baru mengikuti dan mengenal gerakan-gerakan yang diajarkan dalam ekstrakurikuler senam lantai.

Berdasarkan informasi yang didapatkan peneliti masih banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam lantai mengeluh atau takut melakukan gerakan guling belakang, karena siswa merasa gerakan tersebut sulit dan mudah menyebabkan cedera/sakit pada bagian leher. Dengan demikian guru dan pelatih ekstrakurikuler banyak mengalami kendala. Sebenarnya siswa-siswa ekstrakurikuler tidak perlu takut dengan gerakan guling belakang karena apabila siswa-siswa ekstrakurikuler melakukan guling belakang dengan teknik yang benar maka gerakan tersebut menjadi lebih mudah.

Berdasarkan informasi di atas, maka timbul keinginan untuk membuat latihan di SD Tarakanita menjadi menyenangkan, membuat para peserta ekstrakurikuler tidak takut untuk melakukan gerakan-gerakan senam lantai, dan membuat mereka bergerak melakukan senam tanpa mereka sadari dengan bermain *aussie gym fun*. *Aussie gym fun* merupakan kegiatan bermain yang membuat mereka senang, bergerak dengan tanpa paksaan, tetapi dengan peraturan-peraturan yang telah di tentukan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas, maka timbul keinginan untuk meneliti tentang pengaruh bermain *aussie gym fun* terhadap keterampilan guling belakang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Perlunya kelentukan dan koordinasi tubuh dalam melakukan gerakan guling belakang.
2. Permainan dalam *aussie gym fun* dapat menarik siswa untuk mengikuti dan melakukan gerakan-gerakan senam lantai
3. Belum pernah diadakan penelitian tentang pengaruh metode bermain *aussie gym fun* terhadap gerakan senam lantai guling belakang di ekstrakurikuler senam SD Tarakanita Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan agar permasalahan tidak terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah “Pengaruh Bermain *Aussie Gym Fun* Terhadap Keterampilan Guling Belakang pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Senam Lantai di SD Tarakanita Yogyakarta.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan menjadi inti dari penelitian yang akan dilakukan adalah “Adakah Pengaruh Bermain *Aussie Gym Fun* Terhadap Ketrampilan Guling Belakang pada Siswa SD Tarakanita Yogyakarta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Senam Lantai?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain *aussie gym fun* terhadap ketrampilan guling belakang pada siswa SD Tarakanita Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler senam lantai.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pendidikan jasmani pada umumnya dan peneliti pada khususnya, selain itu juga sebagai bahan referensi melatih senam lantai melalui pendekatan bermain.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Siswa ekstrakurikuler memperoleh suasana latihan dan pengalaman baru dan menghilangkan kejenuhan.

b. Bagi Guru dan Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan dan masukan bagi guru dan pelatih dalam meningkatkan kemampuan guling belakang dan sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam mengajar senam guling belakang.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Bermain

Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh rasa senang. Sebagai aktivitas yang menyenangkan bermain juga banyak memberikan manfaat bagi yang melakukannya. Menurut Sukintaka (1992:76) “Bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak-anak. Karena rasa senang inilah yang akan membentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan”. Bermain dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapanpun.

Menurut B.E.F. Montolalu, dkk (2008:1.10) “Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan anak secara spontan karena disenangi, dan sering tanpa tujuan tertentu. Bagi anak, bermain merupakan suatu kebutuhan yang perlu agar mereka dapat berkembang secara wajar dan utuh, menjadi orang dewasa yang mampu menyesuaikan dan membangun dirinya, menjadi pribadi yang matang dan mandiri”.

Menurut Sukintaka (1992:1) bermain telah menjadi kenyataan merupakan gejala yang menyebar luas dalam luas dalam macam-macam kalangan masyarakat. Baik golongan anak-anak, remaja, orang dewasa, laki-laki maupun perempuan. Jadi bermain ini tidak terbatas oleh umur dan status sosial. Pada anak sekolah dasar rasa

senang akibat bermain merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang menyenangkan dalam melaksanakan kegiatan pendidikan, terutama dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Bermain menurut Mulyadi (2004:11), secara umum sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan.

Terdapat lima pengertian bermain:

- a. Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai intrinsik pada anak.
- b. Tidak memiliki tujuan ekstrinsik, motivasinya lebih bersifat intrinsik.
- c. Bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.
- d. Melibatkan peran aktif keikutsertaan anak.
- e. Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa dan perkembangan sosial dan sebagainya.

Menurut Sukintaka (1992: 87-88) bermain dapat dibagi menjadi: bermain sendiri, bermain bersama, bermain tunggal dan bermain beregu. Jadi bermain itu tidak hanya melibatkan satu orang saja tetapi sekelompok orang yang mempunyai satu tujuan terutama pada anak Sekolah Dasar (SD) yang menyukai bermain. Menurut Driyarkara dalam buku Sukintaka (1992: 8) bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan. Sedangkan menurut Sukintaka (1992: 7) bermain mempunyai sifat-sifat sebagai berikut:

- a. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.

- b. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- c. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerja sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Manfaat bermain menurut B.E.F. Montolalu (2008:1.18-1.19):

- a. Bermain memicu kreativitas.
- b. Bermain bermanfaat mencerdaskan otak.
- c. Bermain bermanfaat mengurangi konflik.
- d. Bermain bermanfaat untuk melatih empati.
- e. Bermain bermanfaat mengasah panca indra.
- f. Bermain sebagai media terapi.
- g. Bermain itu melakukan penemuan.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan yang bersifat sukarela atas dasar senang yang memiliki manfaat yang baik bagi tubuh dan dapat mencerdaskan otak.

2. Pengertian *Aussie Gym Fun*

Gene Schembri (1991: 5) mengatakan bahwa:

“Aussie gym fun adalah Australia Gymnastic Federation’s program yang dimodifikasi untuk guru dan pelatih senam anak sekolah dasar. Ini adalah AUSSIE SPORT program yang diakui dan isinya untuk membentuk dasar gerakan senam dari tingkat 0”.

Aussie gym fun yang merupakan gerak dasar senam yang berasal dari Australia ini memiliki beberapa aktivitas dasar (Gene Schembri, 1991:83):

- a. *Statics* (statis)

Statis merupakan kegiatan mempertahankan tubuh agar diam dan seimbang. Posisi ini biasanya dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu bertumpu (*support*), menggantung (*hang*), dan keseimbangan. Dalam *aussie gym fun* terdapat beberapa gerakan statis, antara lain: *tuck sit*, *v-sit*, *front support*, *rear support*, *inverted shoulder support*, *knee scale*, *arabesque*, *bent body rear support*, *side lunge*, *scorpion stand*, *elephant stand*, *sit with arms raised*, dan *front and rear lying positions* (Gene Schembri, 1991: 103). Menurut Agus Mahendra (2001: 20) statis adalah posisi tubuh yang dibuat oleh semua posisi “bertahan” atau “diam” yang sangat umum dalam senam..

b. Springs (lompatan)

Gerakan *springs* (lompatan) yang terdapat dalam *aussie gym fun*, antara lain : *straight jump*, *jump with partner*, *bench hops*, *mini-trampoline straight jumps*, *chain jumping*, *jump backwards*, dan *bench*, *beatboard jump from run* (Gene Schembri, 1991: 114-121). Menurut Agus Mahendra (2001:25) *springs* (lompatan) merupakan pola gerak dominan yang meliputi kegiatan-kegiatan yang menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat.

c. Landing (pendaratan)

Gerakan *landing* (pendaratan) dalam *aussie gym fun*, antara lain: *step-up*, *jump and land*, *backward landings*, *jump backward and land*, *landing through the hoop* dan *prone landing* (Gene

Schembri, 1991: 114-123). *Landing* (pendaratan) diartikan secara meluas sebagai penghentian gerak yang terkontrol dari tubuh yang melayang pada saat turun. Pendaratan dilakukan di atas dua kaki, tangan, atau disebarkan pada bagian tubuh yang lebih besar, seperti pada punggung (Agus Mahendra, 2001:17).

d. *Rotation* (putaran)

Dalam *aussie gym fun* beberapa gerakannya, antara lain: *rocking exercise, shoulder stand roll down and stand, floor sequence, forward roll down a slope, roll with a bean bag, rocking in place with arms folded behind head, long axis rotations, backward shoulder roll* dan *side rolls “egg rolls”* (Gene Schembri, 1991: 133-141). Menurut Agus Mahendra (2001: 30) “putaran” berhubungan dengan gerak berputar yang berporos internal (tubuh), baik secara longitudinal, transversal, maupun medial (*anterior-posterior*).

e. *Locomotiosn* (gerakan berpindah tempat)

Gerakan *locomotion* dalam *aussie gym fun* ada beberapa gerakan, antara lain: *walk along a bench/beam, bench walk and jump, crawl along the beam/bench, side step along a bench, walking steps, walk turn and dismount, beam passes, partnr switch, turn* dan *sequences* (Gene Schembri, 1991: 129-132). *Locomotion* didefinisikan sebagai berulang-ulang memindahkan tubuh atau

gerak tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat (Agus Mahendra, 2001: 25).

f. Swing (ayunan)

Swing (ayunan) adalah bagian yang melekat dengan senam dan dapat diperkenalkan pada tingkat keterampilan manapun. Gerakan ayunan dalam permainan *aussie gym fun*, antara lain: *Long hang swing, long hang swing and successive 1/2 turns, running glide and return lead-up, front support swing, lead-up, front support swings on bar* dan *swing on low bar* (Gene Schembri, 1991: 144-146). Kegiatan-kegiatan pendahuluan yang berkaitan dengan gantungan dan tumpuan, termasuk berbagai macam pegangan dan posisi tubuh selama menggantung atau bertumpu, merupakan dasar utama dari pembentukan keterampilan mengayun (Agus Mahendra, 2001:27).

Permainan *aussie gym fun* merupakan latihan senam dengan tujuan agar melakukan gerakan dasar senam dengan rasa senang, latihan *aussie gym fun* bentuk latihannya menggunakan latihan sirkuit. Latihan menggunakan sirkuit dalam *aussie gym fun* ini terdiri dari 4-6 pos (*station*) (Gene Schembri, 1991: 138). Gerakan pada setiap pos (*station*) disesuaikan dengan fokus tujuan dari latihan tersebut.

Dalam penelitian ini permainan *aussie gym fun* lebih difokuskan pada gerakan-gerakan dasar yang mempengaruhi seorang siswa melakukan guling belakang. Sehingga permainan *aussie gym*

fun yang diambil dalam penelitian ini yang mempengaruhi kekuatan lengan, keseimbangan dan kelentukan.

3. Pengertian Program Latihan

Program latihan atau perencanaan latihan adalah proses penyusunan rancangan kegiatan berlatih melatih agar pelaksanaan latihan dapat berjalan dengan baik sehingga tujuan dapat tercapai sesuai dengan tahap yang telah ditentukan. Program latihan tersebut sangat penting bagi seorang atlet dan pelatih karena memiliki tujuan agar dapat menentukan arah yang akan dicapai jelas, dapat mencapai efisiensi dan efektivitas yang tertinggi, memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan-hambatan dalam mencapai tujuan dan sebagai alat kontrol apakah tujuan sudah tercapai atau belum. Program latihan dibagi menjadi 3 fase latihan menurut Greg Brittenham (1988: 176), yaitu:

a. Off-sesason (musim tidak bertanding)

Pada fase ini frekuensi latihan 2-3 kali dalam seminggu, lamanya 20-60 menit dengan intensitas rendah dan interval istirahatnya sedikit atau tidak ada istirahat antara set.

b. Pre-season (menjelang musim tanding)

Pada fase ini frekuensi latihan 3-5 kali perminggu, lamanya ditentukan oleh intensitas, jumlah set, interval istirahat dengan intensitas menengah hingga tinggi dan lama istirahatnya singkat antar set.

c. *In-season* (pada musim tanding)

Pada fase ini frakuensi latihan 1-2 kali seminggu, lamanya singkat, unik, tiap set tidak boleh lebih dari 3 menit, dengan intensitas tinggi dan lama istirahatnya panjang antara tiap set.

4. Macam-macam program latihan:

Program latihan yang merupakan perencanaan latihan ini memiliki berbagai pendapat dari para ahli tentang intensitas, frekuensi dan durasi latihan, antara lain :

- a. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 107) perencanaan latihan adalah seperangkat tujuan kongkrit yang dijadikan motivasi oleh olahagawan untuk berlatih dengan penuh semangat. Dalam program tahunan dibagi menjadi 3 tahap periode, meliputi: periode persiapan (3-4 bulan), periode pertandingan (6-7 bulan) dan periode peralihan atau transisi (1-2 bulan) (Djoko Pekik Irianto, 2002: 107-108).
- b. Menurut penelitian Bowers dan Fox (1992) dalam buku Sukadiyanto (2010:97) menunjukkan bahwa latihan ketahanan dengan frekuensi 2 kali per minggu selama (durasi) 7 minggu lebih baik daripada latihan dengan frekuensi 4 kali per miggu selama 13 minggu.
- c. Menurut Bowers dan Fox (1992) dalam buku Sukadiyanto (2010: 167) dalam prinsip latihan *isokinetik*, frekuensi latihan 3 kali per

minggu selama 8 minggu akan meningkatkan kekuatan mendekati 30%.

- d. Menurut O'Shea, Fox dan Rasch dalam buku Mochamad Sajoto (1988:163) menyebutkan jumlah frekuensi latihan sirkuit 3 kali per minggu, sedangkan lama latihannya hanya Fox yang memberikan ancar-ancar waktu yaitu sekurang-kurangnya selama 6 minggu.

Dalam penelitian ini menggunakan program latihan yang sesuai dengan pernyataan dari O'Shea, Fox dan Rasch dalam buku Mochamad Sajoto (1988:163) yang menyebutkan bahwa frekuensi latihan 3 kali per minggu dengan lama latihan selama 6 minggu.

5. Pengertian Senam

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan dalam senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti, kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, selain itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Selain itu banyak manfaat yang bisa diperoleh dari senam (*gymnastik*) seperti yang dikemukakan oleh, Newton C. Loken dan Robert J Willoughby (1986:14-16), bahwa dengan senam (*gymnastik*) gerakan gerakan membangun kekuatan dan tenaga, mengembangkan otot-otot pundak, lengan, dada serta perut.

Mengembangkan kualitas-kualitas seperti keberanian, ketepatan dan kesiapsiagaan, mengembangkan kebiasaan-kebiasaan membuat keputusan yang cepat dan tepat. Mengembangkan pemahaman mengenai simetri, kontinuitas, koordinasi, keseimbangan, penentuan waktu selain itu manfaat yang diperoleh adalah kegembiraan dan kesenangan yang muncul dari keterlibatan mereka dalam kegiatan itu.

Kata senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gymnastik* (*gymnos* yang berarti telanjang dan *gymnazien* yang berarti berlatih tanpa memakai busana). “senam atau *gymnastik* merupakan suatu sistem yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh “ Sayuti Sahara (2002: 14).

Menurut Peter Hwerner yang dikutip oleh Agus Mahendra (2001: 3), “senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”

Selain itu Imam Hidayat (1982: 2), mengemukakan “senam ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”.

Maka dari beberapa pendapat mengenai pengertian senam di atas dapat disimpulkan bahwa senam yaitu suatu bentuk latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja yang disusun secara

sistematis dan dalam gerakan mencakup atau mengandung unsur kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan keterampilan yang dilaksanakan secara berirama.

a. Pengelompokan Senam

Tujuan senam adalah membentuk kelentukan, ketrampilan, dan kesehatan (Imam Hidayat, 1981:2). Menurut *Federation International de Gymnastique* (FIG) yang kemudian dikutip oleh Agus Mahendra (2001:12-14) senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu:

1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistic dengan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat, contohnya: lantai, kuda pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar, dan palang tunggal.

2) Senam Irama (*Rhythmic Gymnastics*)

Senam irama merupakan senam yang terdiri dari komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh.

3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat sulit, misalnya mendarat di atas tangan atau bahu pasangan yang melakukan

senam. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

4) Senam Aerobik (*Sport Aerobic Gymnastics*)

Senam aerobic sport merupakan senam yang berupa tarian atau kalestenik tertentu dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit. Senam ini dilakukan empat katagori, yaitu: single putra, single putri, pasangan dan campuran.

5) Senam Trampolin (*Trampolin Gymnastics*)

Senam trampoline adalah senam yang menggunakan alat yang dinamakan trampoline. Trampoline adalah jenis alat pantul yang terdiri dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk persegi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Senam umum merupakan jenis senam diluar kelima jenis di atas. Contohnya Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), senam aerobik dan lain-lain. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan gerakan ritmis yang mengandung unsur keindahan dan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincahan dan unsur-unsur kebugaran lainnya.

b. Senam Lantai

Menurut Satrio Ahmad Y. (2007:14) “Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilakukan di

atas lantai yang dilapisi karpet sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan. Menurut jenisnya senam lantai terdiri dari guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), salto belakang, salto depan, loncat harimau (*tiger sprong*) sikap lilin, berdiri dengan kedua telapak tangan (*hand stand*), lenting tangan (*hand spring*), lenting tekuk (*neck head spring*), meroda (*cart wheel*) dan sikap kayang.

Menurut Wuryati Soekarno (1986:110) “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras atau permadani sebagai alat yang dipergunakan.” Mujahir (2004:133) mengatakan bahwa :

“Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (*floor exercise*) meliputi guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), kayang, split, sikap lilin, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*head stand*), berdiri dengan kedua telapak tangan (*hands stand*), meroda (*rag slag atau cart wheel*) dan lain sebagainya.”

Berdasarkan bentuk latihan dalam senam lantai dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok yaitu di tempat atau diam di tempat dan gerak (berpindah tempat). Bentuk latihan senam lantai ditempat meliputi: kayang, sikap lilin, *split*, berdiri dengan kepala (*head stand*), berdiri dengan kedua telapak tangan (*hand stand*) dan lain sebagainya, sedangkan bentuk latihan senam lantai yang bergerak (berpindah tempat), meliputi: guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan sebagainya. Beberapa

contoh bentuk latihan senam lantai (Aip Syarifuddin, 1993:101)

dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Bentuk Latihan Senam Lantai

sumber : Aip Syarifuddin (1993:101).

Di Tempat	Gerakan ke Depan	Gerakan ke Belakang	Gerakan ke Samping
1. Sikap lilin	1. Roll/ guling depan	1. Roll/ guling belakang	1. Meroda
2. Jembatan	2. Lompat harimau dan macam-macam loncat	2. Stut	
3. Setimbang (<i>balance</i>)	3. <i>Hands spring</i> ke depan	3. <i>Walk over</i> ke blakang	
4. <i>Splits</i>	4. Macam-macam kip	4. <i>Back Hands Spring</i>	
5. <i>Hands Stand</i>	5. <i>Walk over</i> ke depan	5. Salto ke belakang	
6. <i>Head Stand</i>	6. <i>Round off</i>		
	7. Salto ke depan		

Senam lantai lazim pula disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada saat bersenam tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Apabila terlihat seseorang melakukan senam lantai dengan menggunakan perkakas misalnya balok, tongkat dan latihan yang dilakukan tidak termasuk dalam senam irama, maka perkakas ini hanyalah semata-mata merupakan bantuan sementara dalam peningkatan dari unsur kelemasan, ketangkasan dan kekuatan. Bentuk latihan senam lantai dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam di tempat) dan

bergerak. Kelompok senam yang bergerak meliputi: bergerak ke muka, bergerak ke belakang, dan bergerak ke samping.

c. Ciri-ciri dan Kaidah-kaidah Senam

Ciri-ciri dan kaidah-kaidah gerakan senam menurut Wuryati Soekarno (1986:3) adalah :

- 1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- 2) Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan era/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).
- 3) Gerakan harus selalu tersusun dan sistematis.

d. Faktor Pendukung Keberhasilan dalam Ketrampilan Senam

Beberapa faktor pendukung bagi keberhasilan penguasaan keterampilan senam. Dalam keterampilan senam untuk dapat berhasil dalam penguasaan gerakan setidaknya kamu memiliki dua faktor pendukung menurut Agus Mahendara (1999: 30-43), yaitu:

- 1) Kualitas fisik, yang meliputi kelentukan, kekuatan, power, dan daya tahan.
 - a) Kelentukan sangat penting dalam senam berkenaan dengan
 - (1) Jarak yang luas dari kelentukan penting untuk keindahan, irama dan keanggunan gerak.
 - (2) Banyak ketrampilan senam memerlukan kelentukan derajat tinggi sebelum dapat ditampilkan.

(3) Kelentukan yang baik menurunkan kemungkinan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh.

b) Kekuatan

Kekuatan adalah sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi. Dalam penampilan senam kekuatan mempunyai manfaat langsung:

(1) Keselamatan: Pesenam yang lebih kuat akan mampu mencegah terjadinya cedera.

(2) Ketrampilan: Banyak ketrampilan senam tidak ditampilkan tanpa kekuatan lebih.

(3) Mendukung kemampuan lain: kemampuan seperti kecepatan, daya tahan, power, dalam batas tertentu tergantung pada kekuatan.

2) Kualitas motorik, yang meliputi, keseimbangan, orientasi ruang:

a) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan titik berat dekat dengan tubuh/memperkecil sudut bidang tumpu. Dalam hal ini unsur keseimbangan merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam senam.

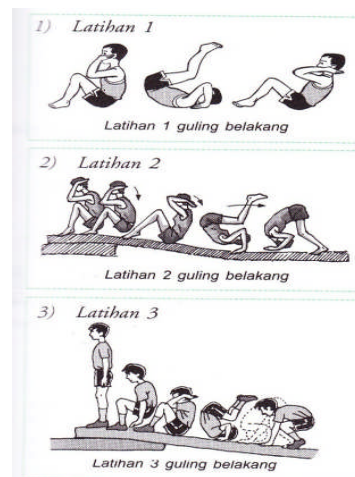
b) Orientasi ruang

Orientasi ruang adalah kemampuan seseorang untuk bisa merasakan dan berfungsi dalam situasi-situasi seperti; posisi

tubuh terbalik, berputar, pada ketinggian, dan posisi tubuh pada saat melayang.

6. Guling Belakang

Gerakan guling belakang dimulai dengan sikap jongkok, telapak tangan menghadap ke atas, jari menuju ke belakang, ibu jari tangan menyentuh kepala di atas telinga. Sentuhkan dagu ke dada, gerakan gerakan pinggul ke belakang, untuk mulai berguling. Menurut Muhajir (2007: 70), guling ke belakang adalah mengguling badan ke belakang dengan posisi badan tetap membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditunduhkan sampai dagu melekat di dada. Pada saat berguling ke belakang, jaga agar badan tetap tertekuk, dengan kedua tangan menekan matras.



Gambar 1. Rangkaian Guling Belakang dengan Matras Miring
sumber: (Muhajir, 2007: 71)

Usahakan lutut menyentuh matras dan akhirilah sikap guling ke belakang ini dengan sikap jongkok”, (Jhon dan Mary Jean Traetta 1985: 12)



Gambar 2. Rangkaian Guling Belakang
sumber: (Jhon dan Mary Jean Traetta, 1985:12)

Sedangkan definisi guling ke belakang menurut Satrio Ahmad Y (2007: 15), adalah “berguling ke belakang merupakan kebalikan dari guling ke depan. Gerakan dimulai dari sikap jongkok, telapak tangan ke atas, jari menuju ke belakang. Bergulinglah ke belakang dengan cara menggelinding kedua kaki luruskan ke belakang. Jaga agar badan tetap bertekut dengan kedua tangan menekan matras”. Sedangkan menurut Roji (2007: 116) berguling ke belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung dan tengkuk. Teknik melakukan gerak berguling ke belakang dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Rangkaian Guling Belakang dengan awalan berdiri
sumber : Roji (2007: 115)

7. Pengertian Ekstrakurikuler

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002: 291) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa".

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Menurut Rusli Lutan (2002: 72) ekstrakurikuler adalah:

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Karena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata

pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:

- a) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
 - b) Berbudi pekerti luhur.
 - c) Memiliki pengetahuan dan keterampilan.
 - d) Sehat rohani dan jasmani.
 - e) Berkepribadian yang mantap dan mandiri.
 - f) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.
- 2) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta meningkatkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Dari penjelasan di atas pada hakekatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan melibatkan bermacam unsur. Pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, pendidik seyogyanya memahami tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar, prinsip-prinsip atau teori belajar gerak, materi yang

diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan dan sikap pendukung yang ditanamkan yang mengacu pada usaha atau proses pembelajaran dapat terlaksana secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai atau yang telah ditetapkan. Menurut S.C. Utami Munandar yang dikutip oleh Tri Hadi Karyono (2002: 14). “Siswa usia 5-13 tahun disebut masa usia sekolah dasar karena pada usia ini biasanya anak duduk di sekolah dasar.” Masa tersebut dibagi menjadi dua, yaitu masa kelas rendah (usia 6-9 tahun) dan masa kelas tinggi (usia 10-13 tahun). Berdasarkan pembagian kedua masa tersebut di atas anak sekolah dasar anak kelas atas dalam penelitian ini tergolong pada masa kelas-kelas tinggi. Sifat-sifat kelas-kelas tinggi sekolah dasar, yaitu:

- a. Berminat pada kehidupan sehari-hari yang praktis dan konkret, serta ada kecenderungan membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Bersikap realistis, ingin tahu dan ingin belajar.
- c. Berminat pada hal-hal mata pelajaran khusus.
- d. Usia 11 tahun, anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya.
- e. Anak menganggap nilai raport sebagai ukuran yang tepat terhadap prestasi sekolah.
- f. Dalam permainan tidak lagi terkait pada peraturan tradisional, melainkan berusaha membuat peraturan sendiri.

Kegiatan bermain anak sejak usia muda perlu mendapatkan perhatian pra orang dewasa, pendidik termasuk para guru atau pembinaan Penjaskes di Sekolah Dasar khususnya bagi anak-anak, selain dapat dipandang sebagai kebutuhan alami dan spontan, juga dapat dipandang sebagai kebutuhan esensi, terutama untuk kesehatan mental jasmani dan perkembangan sikap sosial-mental dan program (aktivitas jasmani) harus dikemas (disajikan) sedemikian rupa, sehingga terkesan sebagai hiburan, menarik dan menyenangkan bagi siswa.

Siswa sekolah dasar termasuk dalam kelas tinggi. Sukintaka (1992: 45) berpendapat tentang karakteristik siswa sekolah dasar sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Waktu reaksi semakin baik.
- 2) Badan lebih sehat dan kuat
- 3) Koordinasi makin baik.
- 4) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
- 5) Ada kesadaran mengenai badannya.

b. Psikis atau Mental

- 1) Menaruh perhatian pada permainan yang terorganisasi.
- 2) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkanya.
- 3) Sifat kepahlawanan kuat.

- 4) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.
- 5) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.

c. Social dan Emosional

- 1) Ingin mengetahui segalanya.
- 2) Mudah dibangkitkan
- 3) Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi, dan mempertahankan sesuatu.
- 4) Loyal terhadap kelompok atau “gang” nya.
- 5) Rasa bangga berkembang.
- 6) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian oleh Tri Wirayanti (2007). Penelitian berjudul “Peningkatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Pendekatan *Contextual Teaching and Learning*”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan tiga siklus terdiri dari 20 siswa putri dan 19 siswa putra. Setting penelitian dilaksanakan di lapangan pada jam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Teknis analisis data yang digunakan deskriptif kualitatif dari hasil angket, pengamatan selama proses pembelajaran dan hasil tes kemampuan. Hasil penelitian berdasarkan analisis data dapat dikatakan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui pendekatan *Contextual teaching and Learning* meningkat. Motivasi kriteria tinggi dari 25,64 % menjadi

87,18 %, aktivitas siswa pada siklus I 51,28 % siklus II 76,92 % siklus III 87,18 %. Sedangkan prestasi yang diperoleh siswa dari siklus I rerata 70,35 % siklus II 76 % dan siklus III 81,73 %

2. Penelitian oleh Tri Iswiyati Lestari (2009). Penelitian berjudul “Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAKEM)”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan tiga siklus, setiap siklus 2x tatap muka dan setiap tatap muka 70 menit, dengan sampel 20 siswa yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah diskriptif kuantitatif dengan persentasi dan diskriptif kualitatif dengan naratif. Hasil penelitian bahwa efektivitas pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan PAKEM dapat meningkatkan dari target 75 % menjadi 90 %.

C. Kerangka Berfikir

Senam lantai adalah gerakan tubuh yang memadukan antara keseimbangan, kekuatan, kelentukan dan orientasi ruang. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam senam lantai adalah gerakan guling belakang.

Keefektifan teknik guling belakang dapat dikuasai siswa, jika siswa bisa menguasai gerak tubuh diantaranya keseimbangan, kekuatan, kelentukan dan orientasi ruang. Namun kondisi ekstrakurikuler senam lantai di Sekolah Dasar (SD) Tarakanita Yogyakarta terlihat belum

sempurna dan siswa merasa kesulitan dalam melakukan gerakan guling belakang, itu dikarenakan karena kondisi tubuh siswa yang baru mengenal senam lantai dan belum menguasai dasar gerak tubuh dalam melakukan gerakan guling belakang. Sehingga siswa kurang maksimal dalam mengikuti ekstrakurikuler dan merasa terlalu sulit dalam melakukan gerakan guling belakang sehingga siswa cenderung kurang aktif saat melakukan latihan gerakan guling belakang.

Pada penelitian ini, peneliti hendak memberikan bentuk latihan bermain *aussie gym fun*. Penelitian ini diharap dapat membuktikan pengaruh latihan bermain *aussie gym fun* terhadap peningkatan gerakan guling belakang.

D. Hipotesis Penelitian

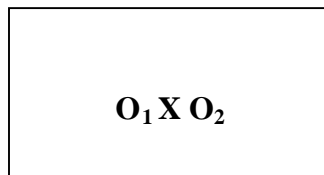
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang signifikan bermain *aussie gym fun* terhadap keterampilan guling belakang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre-experimental designs* yaitu *one-group pretest-posttest Design*. Menurut Sugiyono (2010: 109), *pre-experimental designs* merupakan eksperimen yang masih dipengaruhi oleh variabel luar dalam terbentuknya variabel dependen (terikat), jadi variabel dependen (terikat) bukan semata-mata terbentuk oleh pengaruh variabel independen (bebas) karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Sedangkan bentuk dari eksperimen ini yaitu *one-group pretest-posttest Design* dimana dilakukan *pretest* sebelum diberi perlakuan, dengan demikian perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, (2010: 110-111). Bentuk ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

O_1 : nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

O_2 : nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan) (Sugiyono, 2010: 111)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 60) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah latihan metode bermain *aussie gym fun* (sebagai perlakuan atau *treatment*), sedangkan variabel terikatnya adalah ketrampilan guling belakang. Untuk mempermudah dan memperjelas dalam pengukuran kedua variabel tersebut di atas, perlu diberi batasan secara operasional. Batasan tersebut adalah:

1. Bermain Aussie Gym Fun

Bermain *aussie gym fun* adalah bentuk permainan senam yang membuat anak-anak merasa senang dan tidak jenuh dalam melakukan kegiatan senam. Bentuk permainannya antara lain *crawl along the rope* merupakan gerakan merangkak di atas tali, *inverted shoulder support* merupakan gerakan mempertahankan kaki di atas dengan tumpuan bahu (seperti sikap lilin), *bench hoop* merupakan gerakan melompat melewati bangku panjang dengan bantuan tangan, dan *rocking exercise* merupakan gerakan berayun seperti kuda dengan posisi membulat seperti bola. Bermain *aussie gym fun* digunakan untuk meningkatkan keterampilan guling belakang peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta.

2. Keterampilan Guling Belakang

Keterampilan guling belakang peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta akan diukur menggunakan lembar penilaian keterampilan guling belakang.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 61) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler senam lantai SD Tarakanita Yogyakarta. Keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi yang berjumlah 28 siswa.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

a. *Pretest dan posttest.*

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Variasi jenis instrument penelitian adalah: angket, ceklis (*check-list*) atau daftar centang, pedoman wawancara, pedoman pengamatan. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan ceklis (*check-list*).

Dalam hal ini peneliti perlu menyusun sebuah rancangan penyusunan instrumen yang dikenal dengan “kisi-kisi”. Kisi- kisi adalah sebuah tabel yang menunjukkan hal-hal yang disebutkan dalam kolom, penyusunan instrumen menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti

dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrument yang disusun (Suharsimi Arikunto, 2010:205).

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:205-206) manfaat dari kisi-kisi adalah:

- a. Peneliti memiliki gambaran yang jelas dan lengkap tentang jenis instrumen dan isi dari butir-butir yang akan disusun.
- b. Peneliti akan mendapatkan kemudahan dalam menyusun instrumen karena kisi-kisi ini berfungsi sebagai pedoman dan menuliskan butir-butir.
- c. Instrumen yang disusun akan lengkap dan sistematis karena ketika menyusun kisi-kisi peneliti belum dituntut untuk memikirkan rumusan butir-butirnya.
- d. Kisi-kisi berfungsi sebagai “peta perjalanan” dari aspek yang akan dikumpulkan datanya, dari mana data diambil, dan dengan apa pula data tersebut diambil.
- e. Dengan adanya kisi-kisi yang mantap peneliti dapat menyerahkan tugas menyusun atau membagi tugas dengan anggota tim ketika menyusun instrument.
- f. Validitas dan reabilitas dapat diperoleh dan diketahui oleh pihak-pihak di luar tim peneliti sehingga pertanggung jawaban peneliti lebih terjamin.

Terkait dengan masalah pengembangan instrumen, Suharsimi Arikunto (2010:135), menyatakan bahwa secara umum dalam menyusun instrument penelitian terdapat beberapa tahap yaitu:

- b. Mengadakan identifikasi terhadap variabel-variabel yang ada di dalam rumusan judul penelitian atau yang tertera di dalam problematika penelitian.
- c. Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel.
- d. Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel.
- e. Menderetkan deskriptor dari setiap indikator.
- f. Merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrument.
- g. Melengkapi instrument dengan (pedoman atau instruksi) dan kata pengantar.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) dalam menyusun suatu instrument ada tiga langkah yang harus diperhatikan, yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pertanyaan.

- a. Mendefinisikan konstruk, adalah langkah pertama yang membatasi perubahan variabel yang akan diukur. Dalam penelitian ini variabel utama yang akan diukur adalah keterampilan guling belakang.
- b. Menyidik faktor, adalah langkah kedua dengan menyidik faktor-faktor yang menyusun konstruk yaitu dari perubahan variabel menjadi faktor-faktor atau sub variabel. Faktor dalam penelitian ini adalah guling belakang.

- c. Menyusun butir pertanyaan atau pernyataan, adalah langkah ketiga dengan menyusun butir-butir pertanyaan/ pernyataan yang memacu pada faktor-faktor yang berpengaruh pada penelitian ini.

Berikut ini merupakan lembar penilaian unjuk kerja yang kemudian dijabarkan menjadi pernyataan-pernyataan yang digunakan sebagai lembar penilaian *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2. Lembar Penilaian Unjuk Kerja

Konstrak	Faktor	Butir-butir	Nilai
Guling Belakang	1. Sikap awal	a. Posisi jongkok membelakangi matras.	1
		b. Posisi lengan ditekuk dengan ibu jari menempel di telinga dengan telapak tangan menghadap atas.	1
		c. Posisi dagu didekatkan ke dada.	1
	2. Gerakan	a. Diawali dari pantat, pinggul dan punggung diletakkan secara bertahap.	1
		b. Posisi kedua lutut dekatkan dengan badan dan dagu didekatkan dengan dada.	1
		c. Kedua tangan diletakkan di matras dengan telapak tangan dan jari-jari menempel di matras.	1
		d. Pada saat kedua tangan di letakkan di matras,pinggul diangkat dan berusaha meluruskan kedua kaki rapat.	1
		e. Meletakkan ujung kaki di atas kepala.	1
	3. Sikap akhir	a. Kembali mendarat dengan dua kaki tumit diangkat (posisi jongkok)	1
		b.Posisi lengan lurus di buka selebar bahu	1
Σnilai			10

Keterangan:

- a. Setiap gerakan pada butir bernilai 1.
- b. Bila tidak melakukan gerakan sesuai butir bernilai 0.
- c. Nilai yang diperoleh = jumlah gerakan pada butir yang dilakukan.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Dalam penelitian ini diberi perlakuan 16 kali perlakuan dengan bermain *aussie gym fun* dengan durasi waktu 1 jam setiap perlakuan dan dengan intensitas ditambah setiap setelah 4 kali perlakuan (*treatment*).

Analisis Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2010:211). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat . tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Sehingga untuk mengukur instrumen tersebut valid atau tidaknya dapat diukur dengan rumus sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2010:213):

Rumus 1 : dengan nilai simpangan

$$= \frac{\Sigma}{(\Sigma^2)(\Sigma)}$$

Keterangan

r_{11} = Reabilitas instrumen

V_r = Varians responden

V_s = Varians sisa

Langkah 1 Mencari jumlah kuadrat responden dengan rumus :

$$(\quad) = \frac{\sum x^2}{n} - \frac{(\sum x)^2}{(n \times k)}$$

Keterangan

(\quad) = jumlah kuadrat responden

k = banyaknya butir pertanyaan

N = banyaknya responden atau subjek

X_t = skor total setiap responden

Langkah 2 Mencari jumlah kuadrat total dengan rumus :

$$((\quad)) = \frac{\sum x^2}{n} - \frac{(\sum x)^2}{(n \times k)}$$

Keterangan

(\quad) = jumlah kuadrat butir

$\sum x^2$ = jumlah kuadrat jawab benar seluruh butir

$(\sum x)^2$ = kuadrat dari jumlah skor total

Langkah 3 Mencari jumlah kuadrat totak dengan rumus :

$$() = \frac{(\Sigma) (\Sigma)}{(\Sigma) + (\Sigma)}$$

Keterangan

$()$ = jumlah kuadrat total

Σ = jumlah jawab benar seluruh butir

Σ = jumlah jawab salah seluruh butir

Langkah 4 Mencari jumlah kuadrat sisa dengan rumus :

$$() = () - () - () - ()$$

Langkah 5 Mencari varians responden dan varians dengan menggunakan tabel

Langkah 6 Masukkan ke dalam rumus 11

Uji reabilitas dalam penelitian ini menggunakan *koefisien reliabilitas belahan tes* yang dilakukan dengan bantuan program komputer *Microsoft Excel*. Kriteria yang digunakan jika r hitung $> r$ tabel pada $df = N-2$ dengan taraf signifikan 5% maka instrumen dinyatakan reliabel. Jika r hitung $< r$ tabel pada $df = N-2$ dengan taraf signifikan 5% maka instrumen dinyatakan tidak reliabel. Penelitian ini menunjukkan bahwa r hitung $> r$ tabel yaitu $0.967 > 0.62$, termasuk dalam katagori sangat tinggi.

2. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan guling belakang. Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak 3 kali percobaan. Kemudian diambil hasil tes terbaik kemudian dicari nilai rata-rata dari 3 penilai. Tata cara pelaksanaan tes keterampilan guling belakang adalah sebagai berikut :

- a. Peralatan dan bahan : matras.
- b. Cara : setiap peserta ekstrakurikuler senam lantai melakukan gerakan guling belakang 3 kali secara bergantian.
- c. Penilaian : setiap gerakan yang dilakukan diberi nilai 1 dan bila tidak dilakukan diberi nilai 0 dengan nilai maksimal 10.

Instrumen dalam penelitian ini mempunyai validitas dan reabilitas yang sudah baku yang di uji cobakan di selabora UNY dengan 10 anak yaitu validitas yang dimiliki adalah 0,83 dan reabilitas yang dimiliki adalah 0,97.

Kegiatan penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu atau dengan 18 kali tatap muka sesuai dengan pernyataan O'Shea, Fox dan Rach yang dikutip oleh Mochamad Sajoto (1988:163). Pada tatap muka pertama, sebelum siswa diberikan perlakuan latihan dengan metode bermain *aussie gym fun* dengan permainan *crawl along the rope*, *inverted shoulder support*, *bench hops*, dan *rocking exercise*, siswa diberikan tes awal (pre-test) dahulu yang berupa tes kemampuan guling belakang yang dilakukan 3

kali, selanjutnya diberikan perlakuan latihan dengan metode bermain/sirkuit gym dengan 16 kali tatap muka, pada akhir tatap muka siswa diberikan tes akhir (post-test) yang sama dengan tes awal tes kemampuan guling belakang yang dilakukan 3 kali.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Normalitas

Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan rumus Chi Kuadrat (Sugiyono, 2010: 107) yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyipang atau tidak dari distribusi normal. Adapun rumusnya adalah :

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

χ^2 = Chi Kuadrat.

f_o = Frekuensi yang diobservasi.

f_h = Frekuensi yang diharapkan

Taraf signifikansi yang digunakan 5 %, sehingga apabila Chi Kuadrat hitung (χ^2_{obs}) < dari pada Kai Kuadrat tabel (χ^2_{table}), maka datanya normal, bila sebaliknya berarti distribusinya tidak normal.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* pada taraf signifikasi 5 % yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria yang

digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran data adalah jika *Asymp. SSig* > 0,05 maka sebaran data dikatakan normal, sebaliknya jika *Asymp. Sig* < 0,05 maka sebaran data dikatakan tidak normal.

b. Homogenitas

Uji Homogenitas (Sutrisno Hadi, 1969: 301) adalah sebagai berikut :

$$F = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan :

Fdbvb : dbvk = Derajat kebebasan tes awal dan tes akhir

SD_{bs} = Standart deviasi tes awal

SD_{kt} = Standart deviasi tes akhir

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's Test* pada taraf signifikansi 5 % yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila sig hitung > 0,05 berarti populasi penelitian tersebut memiliki kesamaan varians atau homogen, sebaliknya apabila sig hitung < 0,05 berarti populasi penelitian tersebut tidak memiliki kesamaan varians atau tidak homogen.

2. Uji Perbedaan

Analisis data yaitu dengan cara menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu dengan membandingkan *mean* antara hasil *pretest* dan *posttest* pada

taraf signifikan 5 % dengan $df = n - 1$. Apabila t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_0 diterima, jika t hitung lebih besar dari t tabel maka H_0 ditolak. Rumus yang digunakan dari Sugiyono (2010: 122) yaitu :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan :

- \bar{x}_1 : Rata-rata sampel 1
- \bar{x}_2 : Rata-rata sampel 2
- s_1 : Simpangan baku sampel 1
- s_2 : Simpangan baku sampel 2
- $\frac{s_1^2}{n_1}$: Varian sampel 1
- $\frac{s_2^2}{n_2}$: Varian sampel 2
- r : Korelasi antara dua sampel

Uji perbedaan dalam penelitian ini menggunakan *paired sampel t test* pada taraf signifikansi 5 % yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan hasil nilai t hitung dengan nilai t tabel, jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel (t hitung $>$ t tabel) pada df t tabel $N-1$, maka hipotesis diterima, sebaliknya apabila nilai t hitung kurang dari nilai t tabel (t hitung $<$ t tabel) pada df , t tabel $N-1$, maka hipotesis ditolak.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dalam penelitian dapat dicapai dengan pengambilan data pada populasi yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal keterampilan guling belakang, kemudian diberikan perlakuan dan dilakukan tes akhir. Data penelitian lengkap dapat dilihat di lampiran. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan statistik dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*.

Tabel 3. Rangkuman Analisis Data Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Guling Belakang.

Subjek	Tes	N	Mak	Min	Modus	Mean	SD
Peserta Ekstra	Awal	28	8	3	8	5.71	1.33
	Akhir	28	10	5	7	7.89	1.26

Berdasarkan tabel di atas dengan N= 28, pada tes awal nilai maksimal 8 dan nilai minimal 3 dengan modus 8 (delapan), maka diperoleh mean 5.71 dan standar deviasi 1.33. Sedangkan pada tes akhir nilai maksimal 10 dan nilai minimal 5 (lima) dengan modus 7 (tujuh), maka diperoleh mean 7.89 dan standar deviasi 1.26.

B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Pengujian prasyarat analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat tersebut dimaksudkan untuk mengetahui apakah data tersebut dapat dianalisis dengan statistik parametris atau tidak.

Apabila memenuhi persyaratan, maka analisis statistik parametris dapat dilakukan.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* pada taraf signifikansi 5% yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran data adalah jika *Asymp. Sig* > 0,05 maka sebaran data dikatakan normal, sebaliknya jika *Asymp. Sig* < 0,05 maka sebaran data dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

No	Kelompok	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		Keterangan
		<i>Asymp. Sig</i>	Sig 5 %	
1	<i>Pretest</i>	0.42	0,05	Normal
2	<i>Posttest</i>	0.266	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kelompok *pretest* maupun kelompok *posttest* memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0,05 yaitu nilai *Asymp. Sig pretest* 0.42 > 0,05 dan nilai *Asymp. Sig posttest* 0.266 > 0,05. Sehingga kedua kelompok data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's Test* pada taraf signifikansi 5% yang dilakukan

dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila sig hitung $> 0,05$ berarti populasi penelitian tersebut memiliki kesamaan varians atau homogen, sebaliknya apabila sig hitung $< 0,05$ berarti populasi penelitian tersebut tidak memiliki kesamaan varians atau tidak homogen. Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

No	Kelompok	<i>Levene's Test</i>		Keterangan
		Sig Hitung	Sig 5 %	
1	<i>Pretest-Posttest</i>	0.708	0,05	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai sig hitung $> 0,05$ yaitu $0.708 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok *pretest* dan kelompok *posttest* memiliki kesamaan atau homogen. Setelah persyaratan terpenuhi melalui uji prasarat maka pengujian hipotesis eksperimen dapat dilanjutkan.

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini mengatakan bahwa terdapat pengaruh bermain *aussie gym fun* terhadap keterampilan guling belakang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta. Analisis pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sampel t test* pada taraf signifikansi 5% yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan hasil nilai *t* hitung dengan nilai *t* tabel, jika nilai *t*

hitung lebih besar dari nilai t tabel ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$) pada df t tabel N-1 dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis diterima, sebaliknya apabila nilai t hitung kurang dari nilai t tabel ($t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$) pada df t tabel N-1 dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis ditolak.

1. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Guling Belakang

Tabel 6. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Guling Belakang

Kelompok	N	Mean	t hitung	t tabel 5 %
Tes Awal	28	5.71	15.95	2.052
Tes Akhir	28	7.89		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 15.95 dan t tabel dengan $N = 28$, $df = 28 - 1 = 27$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.052. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, sehingga hipotesis diterima. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara tes awal dan tes akhir peserta ekstrakurikuler senam lantai SD Tarakanita Yogyakarta terdapat perbedaan yang signifikan.

2. Perbedaan Persentase Peningkatan

Peningkatan keterampilan guling belakang dapat dilihat dari persentase peningkatan hasil yang dicapai. Berikut ini adalah rangkuman persentase peningkatan keterampilan guling belakang peserta ekstrakurikuler senam lantai SD Tarakanita Yogyakarta :

Tabel 7. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan Guling Belakang Senam Lantai antara Tes Awal dan Tes Akhir.

Kelompok	N	Mean <i>Pretest</i>	Mean <i>Posttest</i>	Mean Different	Peningkatan Persentase
Tes Awal - Tes Akhir	28	5.71	7.89	2.18	38.18 %

Berdasarkan hasil pengitungan persentase peningkatan keterampilan guling belakang senam lantai diketahui bahwa peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta memiliki peningkatan keterampilan guling belakang senam lantai sebesar 38.18%.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Guling belakang merupakan hal yang sangat penting dalam senam lantai. Guling belakang adalah keterampilan dasar senam lantai yang digunakan untuk melanjutkan gerakan senam yang lebih sulit. Keterampilan guling belakang yang bagus dari setiap pesenam akan menghasilkan gerakan-gerakan senam yang bagus dan prestasi yang bagus pula. Pemilihan metode latihan yang tepat akan berpengaruh dalam peningkatan keterampilan guling belakang. Metode bermain *aussie gym fun* merupakan salah satu metode yang tepat diterapkan kepada peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh keterampilan guling belakang dengan metode bermain *aussie gym fun* terhadap siswa peserta ekstrakurikuler senam lantai SD Tarakanita Yogyakarta, maka hal-hal yang dilakukan adalah: (1) melakukan *pretest* keterampilan guling belakang , (2) memberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, dan (3) melakukan

posttest keterampilan guling belakang, sehingga dapat diketahui peningkatan keterampilan guling belakang peserta ekstrakurikuler senam lantai setelah diberi latihan *aussie gym fun* menggunakan metode bermain.

Berdasarkan deskriptif data tes awal ketrampilan guling belakang senam lantai, diketahui bahwa skor tertinggi adalah 8, skor terendah adalah 3, mean = 5.71, standar deviasi = 1.33. Deskripsi tes Akhir ketrampilan guling belakang senam lantai diketahui bahwa skor tertinggi adalah 10, skor terendah 5, mean = 7.89, standar deviasi = 1.26.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dan tes akhir guling belakang diperoleh nilai t hitung sebesar 15.95, sedangkan t tabel = 2.052. Ternyata t hitung $>$ t tabel yang berarti hipotesis diterima, dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir *passing* bawah. Artinya, peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta memiliki pengaruh keterampilan guling belakang senam lantai yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan yaitu latihan *aussie gym fun* dengan metode bermain, sehingga terdapat pengaruh keterampilan guling belakang dengan metode bermain terhadap siswa peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan keterampilan guling belakang senam lantai diketahui, peserta ekstrakurikuler senam lantai SD Tarakanita Yogyakarta memiliki nilai persentase peningkatan keterampilan guling belakang senam lantai sebesar 38.18 %. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, terdapat sumbangan metode bermain *aussie gym fun*

terhadap keterampilan guling belakang peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta dapat diterima kebenarannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan keterampilan guling belakang dengan bermain *aussie gym fun* terhadap siswa peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta. Hal itu dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil t hitung tes awal dan tes akhir guling belakang peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta. Uji perbedaan tes awal dan tes akhir menunjukkan hasil t hitung sebesar $15.95 > t$ tabel 5% sebesar 2.052. Peserta ekstrakurikuler senam lantai memiliki peningkatan keterampilan guling belakang sebesar 38.18 %. Berdasarkan pembuktian tersebut maka hipotesis diterima, dengan demikian bermain *aussie gym fun* mempunyai pengaruh terhadap keterampilan guling belakang peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan guling belakang.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih metode latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan keterampilan guling belakang senam lantai.

3. Timbulnya semangat dari peserta ekstrakurikuler senam lantai SD Tarakanita Yogyakarta untuk meningkatkan kemampuan keterampilan guling belakang dengan giat berlatih.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Bermain *Aussie Gym Fun* Terhadap Keterampilan Guling Belakang pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Senam Lantai di SD Tarakanita Yogyakarta” telah dilakukan dengan semaksimal mungkin dan sepenuh hati peneliti. Namun tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, yaitu :

1. Peneliti kesulitan mengontrol dan mengawasi seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi psikologi siswa dan aktivitas siswa di luar, yang dapat mempengaruhi kondisi siswa saat melakukan *pretest* maupun *posttest*.
2. Siswa peserta ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta yang memiliki banyak kegiatan di luar ekstrakurikuler senam lantai yang membuat siswa peserta ekstrakurikuler yang datang terlambat dan terkadang tidak dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

D. Saran-Saran

1. Bagi guru atau pelatih ekstrakurikuler senam lantai di SD Tarakanita Yogyakarta dan sekolah-sekolah yang lain, agar mampu menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan guling belakang peserta ekstrakurikuler yang diampu.
2. Untuk meningkatkan keterampilan guling belakang senam lantai dapat diterapkan metode bermain *aussie gym fun*.

3. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mempengaruhi keterampilan guling belakang, seperti kekuatan otot, koordinasi mata tangan, dan lain sebagainya.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol dan pengkajian terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan guling belakang seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi tubuh, kondisi psikologi siswa, aktivitas siswa di luar dan lain sebagainya

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (1999). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yulistira.
- Aip Syarifuddin. (1993). *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Proyek pembinaan Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti Depdikbud.
- B.E.F. Montolalu, dkk. (2008). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Brittenham, Greg. (1988). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Departemen Pendidikan Nasional. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1995). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Dirjend Diknasmen.
- Djoko Pekik Irianto I. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: UNY.
- Imam Hidayat. (1981). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Departemen dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan.
- Jhon & Traetta Mary. (1985). *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Penerbit Angkasa
- Loken, Newton C & Willoughby. Rober J. (1986). *Petunjuk Langkah Gimnastik*. Semarang: Effar Offset Semarang.
- Mochamad Sajoto. (1988). Jakarta: Depertamen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Mulyadi, S. (2004). *Bermain dan kreativitas. (Upaya Mengembangkan Kreativitas Anak melalui Kegiatan Bermain)*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Narmoatmojo, Winarno. (2009). *Ekstrakurikuler di Sekolah : Dasar Kebijakan dan Aktualisasinya*. Diakses dari <http://winarno.staff.fkip.uns.ac.id/files/2009/10/Makalah-Ekskul-di-Sekolah.pdf>. Pada tanggal 09 April 2013, Jam 14.00 WIB.

- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Rusli Lutan. (2002). *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Olahraga.
- Satrio Ahmad Y. (2007). *Senam*. Jakarta: PT. Indah Jaya Adipratama.
- Sayuti Sahara. (2002). *Senam Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Schembri, Gene. (1991). *Aussie Gym Fun*. Australia : Australia Gymnastic Gederation Inc.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Adan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.
- Sutrisno Hadi. (1969). *Metodologi Research*. Yogyakarta: FIP-IKIP.
- _____. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrument Anket Tes dan Skala Nilai dengan Basik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tri Wirayanti. (2007). *Peningkatan Pembelajaran Penjas melalui Contextual Teaching Learning. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tri Iswiyanti Lestari. (2009). *Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (PAKEM). Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wuryati Soekarno. (1986). *Teoti dan Praktek Senam Dasar*. Klaten: PT.Intan Pariwara

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Expert

SURAT PERMOHONAN

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi kami mohon kepada Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd.. bersedia untuk memberikan penilaian dan masukan pada **Instrumen Unjuk Kerja Guling Belakang** yang disusun oleh :

Nama : Rizki Diah Ayu Permata

NIM : 09601244012

Program Studi : PJKR

Demikian, atas bantuan yang diberikan kami mengucapkan banyak terima kasih

Yogyakarta, 17 Juni 2013

Dosen Pembimbing



Drs. Heri Purwanto, M.Pd.
NIP. 19531216 198103 1 001

Mahasiswa



Rizki Diah Ayu Permata
NIM 09601244012

SURAT PERMOHONAN

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi kami mohon kepada Ibu Farida Mulyaningsih, M.Kes. bersedia untuk memberikan penilaian dan masukan pada **Instrumen Unjuk Kerja Guling Belakang** yang disusun oleh :

Nama : Rizki Diah Ayu Permata

NIM : 09601244012

Program Studi : PJKR

Demikian, atas bantuan yang diberikan kami mengucapkan banyak terima kasih

Yogyakarta, 17 Juni 2013

Dosen Pembimbing



Drs. Heri Purwanto, M.Pd.

NIP.19531216 198103 1 001

Mahasiswa



Rizki Diah Ayu Permata

NIM 09601244012

Lampiran 2. Surat Pernyataan Expert

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. F. Suharjana, M.Pd.

Pekerjaan : Dosen

Instansi : FIK UNY

Menyatakan bahwa saya telah memberikan penilaian dan masukan pada Instrumen Unjuk Kerja Guling Belakang yang disusun oleh :

Nama : Rizki Diah Ayu Permata

NIM : 09601244012

Program Studi : PJKR

Harapan saya, masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Yogyakarta, 1 Juli 2013

Validator



Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP.19580706 198403 1 002

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farida Mulyaningsih, M.Kes.

Pekerjaan : Dosen

Instansi : FIK UNY

Menyatakan bahwa saya telah memberikan penilaian dan masukan pada Instrumen Unjuk Kerja Guling Belakang yang disusun oleh :

Nama : Rizki Diah Ayu Permata

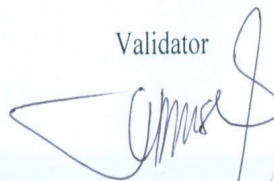
NIM : 09601244012

Program Studi : PJKR

Harapan saya, masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Yogyakarta, 27 Juni 2013

Validator



Farida Mulyaningsih, M.Kes.

NIP. 19630714 198812 2 001

Lampiran 3. Instrumen Penilaian Guling Belakang

FORMAT PENILAIAN GULING BELAKANG

Tahap :

Petunjuk

Berilah skor satu (1) pada setiap gerakan yang dilakukan sesuai dengan keterangan dan skor nol (0) pada gerakan yang tidak dilakukan sesuai dengan keterangan pada kolom penilaian yang tersedia sebagai berikut :

FAKTOR \ SUBJEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1. Sikap Awal																														
a. Posisi jongkok membelakangi matras.																														
b. Posisi lengan ditekuk dengan ibu jari menempel di telinga.																														
c. Posisi dagu didekatkan ke dada																														
2. Gerakan Mengguling																														
a. Diawali dari pantat, pinggul, dan punggung diletakkan ke matras secara bertahap																														
b. Posisi kedua lutut dekatkan dengan badan dan dagu didekatkan dengan dada.																														

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
c. Kedua tangan diletakkan di matras dengan telapak tangan dan jari-jari menempel di matras.																														
d. Pada saat kedua tangan di matras, pinggul diangkat dan berusaha meluruskan kedua kaki rapat.																														
e. Meletakkan ujung kaki di atas kepala.																														
3. Sikap Akhir																														
a. Kembali mendarat dengan kedua kaki tumit diangkat (posisi jongkok).																														
b. Posisi kedua lengan lurus ke depan dan dibuka selebar bahu.																														
TOTAL SKOR																														

Yogyakarta, Agustus 2013

Observer

(.....)

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 390/UN.34.16/PP/2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

16 Agustus 2013

Yth. : Ketua Yayasan Tarakanita
Jalan Bumijo Tgh, Bumijo
Jetis, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rizki Diah Ayu Permata
NIM : 09601244012
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Agustus s.d. September 2013
Tempat/obyek : SD Tarakanita Yogyakarta/siswa
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Bermain *Aussie Gym Fun* Terhadap Keterampilan Guling Belakang Pada Siswa SD Tarakanita Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Senam Lantai.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpi's Agus Sudarko, M.S.
09600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Tarakanita Yogyakarta
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Tanggal	Pertemuan	Keterangan
1.	<i>Pre-test</i>	19 Agustus 2013	1	Kegiatan <i>pretest</i> dilakukan 3 kali oleh peserta ekstrakurikuler senam lati secara bergantian
2.	Perlakuan 1- 4	21 Agustus- 28 Agustus 2013	2-5	Melakukan bermain <i>aussie gym fun</i> dengan gerakan <i>crawl along the rope</i> dengan panjang tali 3 meter, <i>intverted shoulder support</i> dengan menahan 3 detik, <i>bench hops</i> dengan melakukan 5 kali hops , <i>rocing exercise</i> dengan melakukan 8 kali ayunan.
3.	Perlakuan 5-8	30 Agustus- 6 September 2013	6-9	Melakukan bermain <i>aussie gym fun</i> dengan gerakan <i>crawl along the rope</i> dengan panjang tali 4 meter, <i>intverted shoulder support</i> dengan menahan 4 detik, <i>bench hops</i> dengan melakukan 6 kali hops , <i>rocing exercise</i> dengan melakukan 8 kali ayunan.
4.	Perlakuan 9-12	9 September- 16 September 2013	10-13	Melakukan bermain <i>aussie gym fun</i> dengan gerakan <i>crawl along the rope</i> dengan panjang tali 5 meter, <i>intverted shoulder support</i> dengan menahan 5 detik, <i>bench hops</i> dengan melakukan 7 kali hops , <i>rocing exercise</i> dengan melakukan 10 kali ayunan.
5.	Perlakuan 13-16	18 September- 25 September 2013	14-17	Melakukan bermain <i>aussie gym fun</i> dengan gerakan <i>crawl along the rope</i> dengan panjang tali 6 meter, <i>intverted shoulder support</i> dengan menahan 6 detik, <i>bench hops</i> dengan melakukan 8 kali hops , <i>rocing exercise</i> dengan melakukan 11 kali ayunan.
6.	<i>Posttest</i>	27 September	18	Kegiatan <i>post test</i> dilakukan 3 kali oleh peserta ekstrakurikuler senam lati secara bergantian

Lampiran 6. Program Latihan

MODEL LATIHAN GULING BELAKANG

DENGAN METODE BERMAIN AUSSIE GYM FUN

Cabor : Senam Lantai

Waktu : 90 menit

Sasaran :

- a. Kekuata otot lengan
- b. Kekuatan otot kaki
- c. Rotations
- d. keseimbangan

Jumlah atlet : 28 Atlet

Sesi : 1-4 (satu sampai empat)





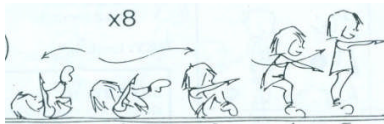
Peralatan : Balok keseimbangan, tali dan hoop

Pukul : 13.00-14.30 WIB

Intensitas : Sedang

Tingkat Atlet : Sekolah Dasar kelas 1-5

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX C	C: <i>coach</i> a. Pengantar : singkat, jelas dan padat. b. Pemanasan berurutan dari jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis. c. Pemanasan dengan permainan.
2.	LATIHAN INTI a. Kekuata otot lengan b. Kekuatan otot kaki c. Rotations d. Keseimbangan	60 menit	Sirkuit <i>gym</i> :	a. Jarak setiap pos 3 meter. b. Setiap siswa melakukan 3 kali secara bergantian. c. <i>crawl along the rope</i> : setiap siswa melakukan di atas tali sepanjang 3 meter. d. <i>inverted shoulder support</i> : setiap siswa

			 <p>Keterangan:</p> <p>a. <i>Crawl along the rope</i></p>  <p>b. <i>Inverted shoulder support</i></p>  <p>c. <i>Bench hops</i></p>  <p>d. <i>Rocking exercise</i></p> 	<p>melakukan gerakan statis ini dengan menahan 3 detik.</p> <p>e. <i>Bench hops</i>: setiap siswa melakukan sebanyak 5 kali <i>hops</i>.</p> <p>f. <i>Rocking exercise</i>: setiap siswa melakukan 8 kali ayunan.</p>
3.	PENUTUP a. Pendinginan b. Presensi c. Berdoa	15 menit	XXXXXX XXXXXX C	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Pelatih Pembimbing

(Rizki Diah Ayu Permata)

Cabor : Senam Lantai

Waktu : 90 menit

Sasaran :

- a. Kekuatan otot lengan
- b. Kekuatan otot kaki
- c. Rotations
- d. Keseimbangan

Jumlah atlet : 28 Atlet

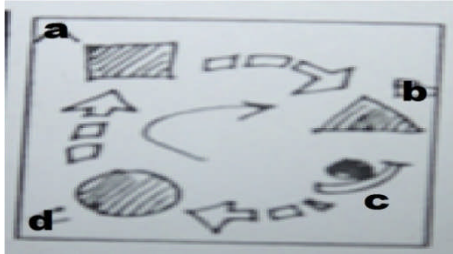
Sesi : 5-8 (lima sampai delapan)




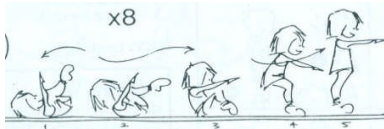
Peralatan : Balok keseimbangan, tali dan hoop

Pukul : 13.00-14.30 WIB

Intensitas : Sedang

Tingkat Atlet : Sekolah Dasar kelas 1-5

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	XXXXXX XXXXXX C	C: <i>coach</i> a. Pengantar : singkat, jelas dan padat. b. Pemanasan berurutan dari jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis. c. Pemanasan dengan permainan.
2.	LATIHAN INTI a. Kekuatan otot lengan b. Kekuatan otot kaki c. Rotations d. Keseimbangan	60 menit	Sirkuit gym:  Keterangan: a. <i>Crawl along the rope</i>	a. Jarak setiap pos 3 meter. b. Setiap siswa melakukan 3 kali secara bergantian. c. <i>crawl along the rope</i> : setiap siswa melakukan di atas tali sepanjang 4 meter. d. <i>inverted shoulder support</i> : setiap siswa melakukan gerakan statis ini dengan menahan 4 detik. e. <i>Bench hops</i> : setiap siswa melakukan sebanyak 6 kali <i>hops</i> .

			 <p><i>b. Inverted shoulder support</i></p>  <p><i>c. Bench hops</i></p>  <p><i>d. Rocking exercise</i></p> 	<p>f. <i>Rocking exercise</i>: setiap sisiwa melakukan 9 kali ayunan.</p>
3.	PENUTUP a. Pendinginan b. Presensi c. Berdoa	15 menit	XXXXXX XXXXXX C	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Pelatih Pembimbing

(Rizki Diah Ayu Permata)

Cabor : Senam Lantai

Waktu : 90 menit

Sasaran :

- a. Kekuatan otot lengan
- b. Kekuatan otot kaki
- c. Rotations
- d. Keseimbangan

Jumlah atlet : 28 Atlet


Sesi : 9-12 (sembilan sampai dua belas)




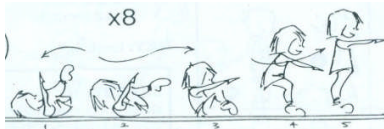
Peralatan : Balok keseimbangan, tali dan hoop

Pukul : 13.00-14.30 WIB

Intensitas : Sedang

Tingkat Atlet : Sekolah Dasar kelas 1-5

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	XXXXXX XXXXXX C	C: <i>coach</i> a. Pengantar : singkat, jelas dan padat. b. Pemanasan berurutan dari jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis. c. Pemanasan dengan permainan.
2.	LATIHAN INTI a. Kekuatan otot lengan b. Kekuatan otot kaki c. Rotations d. Keseimbangan	60 menit	Sirkuit gym:  Keterangan: a. <i>Crawl along the rope</i>	a. Jarak setiap pos 3 meter. b. Setiap siswa melakukan 3 kali secara bergantian. c. <i>crawl along the rope</i> : setiap siswa melakukan di atas tali sepanjang 5 meter. d. <i>inverted shoulder support</i> : setiap siswa melakukan gerakan statis ini dengan menahan 5 detik. e. <i>Bench hops</i> : setiap siswa melakukan sebanyak 7 kali <i>hops</i> .

			 <p><i>b. Inverted shoulder support</i></p>  <p><i>c. Bench hops</i></p>  <p><i>d. Rocking exercise</i></p> 	<p>f. <i>Rocking exercise</i>: setiap sisiwa melakukan 10 kali ayunan.</p>
3.	<p>PENUTUP</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Presensi</p> <p>c. Berdoa</p>	15 menit	<p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p> <p>C</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

Pelatih Pembimbing

(Rizki Diah Ayu Permata)

Cabor : Senam Lantai

Waktu : 90 menit

Sasaran :

- a. Kekuatan otot lengan
- b. Kekuatan otot kaki
- c. Rotations
- d. Keseimbangan

Jumlah atlet : 28 Atlet


Sesi : 13-16 (tiga belas sampai enam belas)



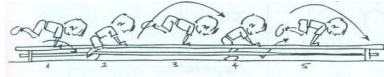

Peralatan : Balok keseimbangan, tali dan hoop

Pukul : 13.00-14.30 WIB

Intensitas : Sedang

Tingkat Atlet : Sekolah Dasar kelas 1-5

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	XXXXXX XXXXXX C	C: <i>coach</i> a. Pengantar : singkat, jelas dan padat. b. Pemanasan berurutan dari jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis. c. Pemanasan dengan permainan.
2.	LATIHAN INTI a. Kekuatan otot lengan b. Kekuatan otot kaki c. Rotations d. Keseimbangan	60 menit	Sirkuit gym:  Keterangan: a. <i>Crawl along the rope</i>	a. Jarak setiap pos 3 meter. b. Setiap siswa melakukan 3 kali secara bergantian. c. <i>crawl along the rope</i> : setiap siswa melakukan di atas tali sepanjang 6 meter. d. <i>inverted shoulder support</i> : setiap siswa melakukan gerakan statis ini dengan menahan 6 detik. e. <i>Bench hops</i> : setiap siswa melakukan

			 <p><i>b. Inverted shoulder support</i></p>  <p><i>c. Bench hops</i></p>  <p><i>d. Rocking exercise</i></p> 	<p>sebanyak 8 kali <i>hops</i>.</p> <p>f. <i>Rocking exercise</i>: setiap sisiwa melakukan 11 kali ayunan.</p>
3.	PENUTUP a. Pendinginan b. Presensi c. Berdoa	15 menit	XXXXXX XXXXXX C	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Pelatih Pembimbing

(Rizki Diah Ayu Permata)

Lampiran 7. Presensi Peserta Ekstrakurikuler Senam Lantai

**PRESENSI PESERTA EKSTRAKURIKULER SENAM LANTAI SD
TARANITA**

No	Nama	PrT																	Po T	Σ
		19Agt	21Agt	23Agt	26Agt	28Agt	30Agt	2 Sep	4 Sep	6 Sep	9 Sep	11Sep	13Sep	16Sep	18Sep	20Sep	23Sep	25Sep	27Sep	
1	Sicilia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
2	Rosaria	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
3	Gabrielle	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
4	Calista	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
5	D. Elvina	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
6	Louise	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
7	Krisna	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
8	Jessica	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
9	Gabriella	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
10	D. Adiela	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
11	Kyla	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
12	Novi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
13	Monica	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
14	Caroline	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
15	Vania	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
16	Brandon	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
17	Despina	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
18	Maria	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
19	Alisa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
20	J. Vania	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
21	Anastasia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
22	Jennifer	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
23	Beatrice	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
24	Gina	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
25	S. Sandra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
26	V. Lisa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
27	Michele	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
28	Velia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18

Keterangan.

PrT : Pre-test

PoT : Post-test

Σ : Jumlah kehadiran dalam latihan.

Lampiran 8. Hasil Penilaian *Pretest* dan *Posttest*

HASIL PENELITIAN *PRETEST* DAN *POSTTEST*

No	Nama Siswa	Pretest			Nilai	Posttest			Nilai
		1	2	3		1	2	3	
1	Sicilia	2	3	3	3	4	4	5	5
2	Rosaria	7	6	7	7	7	7	8	8
3	Gabrielle	3	5	3	5	7	7	7	7
4	Calista	4	5	6	6	7	8	8	8
5	D. Elvina	4	3	5	5	7	7	7	7
6	Louise	3	2	4	4	6	6	5	6
7	Krisna	4	4	4	4	5	6	7	7
8	Jessica	4	5	6	6	7	8	8	8
9	Gabriella	3	4	4	4	7	7	7	7
10	D. Adiela	5	5	5	5	7	8	7	8
11	Kyla	5	5	6	6	8	8	8	8
12	Novi	3	4	4	4	5	7	7	7
13	Monica	4	5	5	5	8	9	9	9
14	Caroline	7	8	8	8	8	10	9	10
15	Vania	5	5	6	6	6	6	7	7
16	Brandon	6	7	7	7	8	8	10	10
17	Despina	3	4	5	5	6	5	7	7
18	Maria	4	5	7	7	8	7	8	8
19	Alisa	6	6	7	7	9	9	8	9
20	J. Vania	7	7	8	8	9	9	10	10
21	Anastasia	6	7	7	7	9	9	8	9
22	Jennifer	7	8	8	8	9	9	10	10
23	Beatrice	4	5	5	5	6	7	7	7
24	Gina	5	5	6	6	7	7	7	7
25	S. Sandra	5	5	6	6	7	8	8	8
26	V. Lisa	4	5	5	5	7	7	8	8
27	Michele	4	5	5	5	6	7	7	7
28	Velia	5	5	6	6	7	8	9	9

Lampiran 9. Analisis Data Validitas dan Reabilitas

No	Nama	Butir Soal										Total	Awal	Akhir
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Aden	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5
2	Dara	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	4	2	2
3	Izul	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5
4	Sekar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5
5	Tala	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	5	3
6	Egi'	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5
7	Tita	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Iyan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5
9	Vito	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5
10	Dika	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5
Validitas		0,9451	0,8333	0,9451	0,8333	0,9451	0,8333	0,8382	0,8382	0,8333	0,9451	1	Belahan	Total
r tabel Pearson		0.632	0.632	0.632	0.632	0.632	0.632	0.632	0.632	0.632	0.632	Reabilitas	0,93528	0,96656
Kriteria		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	r tabel Pearson	0,632	0,632
Katagori		Sangat Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi	Kriteria	Reliabel	Reliabel
												Katagori	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi

Lampiran 10. t- Tabel

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuk uji dua fihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu fihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 11. Analisis Data

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		28	28
Normal Parameters ^a	Mean	5.7143	7.8929
	Std. Deviation	1.32936	1.25725
Most Extreme Differences	Absolute	.169	.190
	Positive	.169	.190
	Negative	-.121	-.167
Kolmogorov-Smirnov Z		.893	1.004
Asymp. Sig. (2-tailed)		.402	.266
a. Test distribution is Normal.			

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.467	3	22	.708

ANOVA

Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	35.314	5	7.063	12.531	.000
Within Groups	12.400	22	.564		
Total	47.714	27			

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	5.7143	28	1.32936	.25123
	Posttest	7.8929	28	1.25725	.23760

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	28	.845	.000

Paired Samples Test

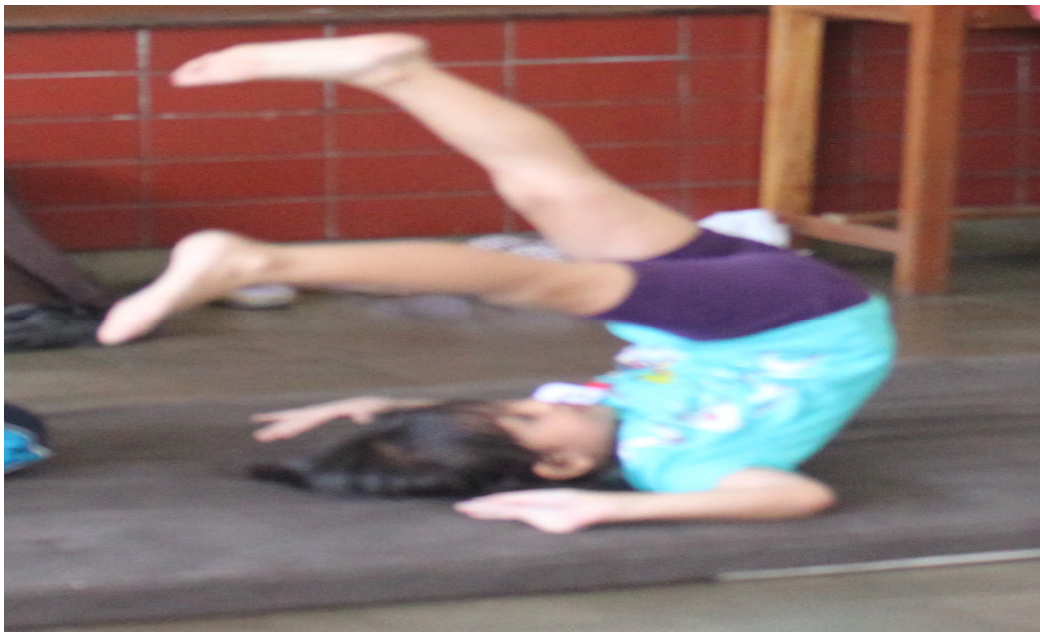
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean				Std. Deviation
Pair 1	Pretest - Posttest	-2.17857	.72283	.13660	-2.45886	-1.89829	-15.948	27	.000

Lampiran 12. Dokumentasi

Pemanasan



Pretest Guling Belakang



Bench hops



Inverted shoulder support



Posttest



Seluruh Peserta Ekstrakurikuler Senam Lantai SD Tarakanita Yogyakarta



Lampiran 13. Buku *Aussie Gym Fun*



Contents

AUSSIE
gym fun



Introduction	3
What is Aussie Gym fun	5
The Aussie Gym fun approach	6
What do I need to teach Aussie Gym fun?	7
Assessing the Awards	8
Award certificate masters	10
Award Activities	13
Award 1	14-19
Award 2	20-25
Award 3	26-31
Award 4	33-37
Award 5	38-43
Award 6	44-49
Class organisation and teaching tips	51
Organisation icons	52
Circuits and how to use them	53
The lesson in detail	54
Summary: Effective Teaching	55
12 Ready-made lessons	56
Introduction	56
Make your own lessons	57
12 sample lessons	58-81
The Gym fun Treasure Chest	83
Fun and fast moving games	84
Body preparation: Fit for Life	92
Locomotor activities: This is the way we travel	100
Statics	102
Spring and Landing	114
Locomotion	128
Rotations	133
Swing	144
Rhythmic Gymnastics: Ball, Rope, Hoop	147
Teacher's Kit	159
Make your own activity cards	160
Circuit using ball, rope, hoop	161
Co-ordination circuit	162
Balances	163
Puzzle Balances	164
Counter Balances	165
Alphabet Kit	166
Springing Circuit	167
Class Record Sheets	168
Lesson Planner	174
Hot and wet weather activities	176
Student's Kit	177
Record Sheets	178
Know your body	184
Colouring in page	185
Match and try	186
Know your animals	187
How to draw	188
Safe Teaching with Gym fun	189
Apparatus ideas	193
Resources	199
National Coaching Accreditation Scheme	200
Sport for all Australians	201
Contacts	202