

**TINGKAT KEMAMPUAN MELAKUKAN GULING DEPAN SISWA  
KELAS V SDN 3 PENGASIH**

**SKRIPSI**

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



Oleh :  
Afri Bernada Cinta Dea  
NIM: 09604224083

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SEPTEMBER 2013**

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "TINGKAT KEMAMPUAN MELAKUKAN GULING DEPAN SISWA KELAS V SD NEGERI 3 PENGASIH" yang disusun oleh Afri Bernada Cinta Dea, NIM 09604224083 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 29 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Purwanto, M.Pd	Ketua Pengaji		11/9/13.....
Yuyun Ari W, M.Or	Sekretaris Pengaji		11/9/13.....
Sriawan, M.Kes	Pengaji I		11/9/13.....
F.Suharjana, M.Pd	Pengaji II		06/9/13.....

Yogyakarta, September 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan



NIP: 19600824 198601 1 001

## **PERSETUJUAN**

Proposal skripsi yang berjudul “TINGKAT KEMAMPUAN MELAKUKAN GULING DEPAN SISWA KELAS V SD NEGERI 3 PENGASIH” yang disusun oleh AFRI BERNADA CINTA DEA, NIM 09604224083 ini telah disetujui oleh pembimbing dan layak untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013

Menyetujui,

Pembimbing Skripsi



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

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini benar-benar hasil karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau yang diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kaidah penulisan 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, September 2013  
Yang menyatakan,

Afri Bernada Cinta Dea  
NIM. 09604224083

## **MOTTO**

1. Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang nasihat menasehati dalam kebenaran dan nasihat-menasehati dalam kesabaran. ( Q.S.Al' Asyri:1-4)
2. Tak ada modal yang dibutuhkan untuk membuat hidup lebih bermakna, kecuali dengan kejujuran, berusaha keras dan mau menerima secara ikhlas ( Afri Bernada Cinta Dea).
3. Manfaatkan masa mudamu sebelum datang masa tuamu.
4. Dalam bertanding adalah baik menyerang untuk mengetahui kelemahan lawan. Tapi lebih baik mengetahui kelemahan sendiri sebelum menghadapi lawan.

## **PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua Orangtua, Bapak Marjiman,SPd.SD dan Ibu Srimulyati,SPd yang selalu mencerahkan kasih sayang, doa restu dan tetesan keringat serta air mata ibulah yang menjadikan ananda kuat dalam menjalani segala hal hingga dapat mengenyam pendidikan tinggi.
2. Adik saya Afif Himawan yang senatiasa memberikan dukungan dalam penyusunan laporan ini.

# **KEMAMPUAN MELAKUKAN GULING DEPAN SISWA KELAS V SD NEGERI 3 PENGASIH**

Oleh:  
AfriBernadaCintaDea  
NIM :09604224083

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hambatan pada diri siswa SD Negeri 3 Pengasih dalam mengikuti pembelajaran guling depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan melakukangulingdepansiswakelas V SD Negeri 3 Pengasih,

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif atau hanya menggambarkan saja. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswakelas V SD Negeri 3 Pengasih dengan jumlah 27 siswa yang terdiri dari 13 siswa putra dan 14 siswa putri. Adapun sampel yang digunakan adalah seluruh anggota populasi. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan melakukan guling depan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian memperoleh bahwa kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih berkategori sedang, secara keseluruhan terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (25,93%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, 2 siswa (7,41%) dalam kategori sangat kurang.

Kata kunci:*Kemampuan, gulingdepan*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi “Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Pengasih” dengan lancar.

Penulis menyadari tanpa sumbangan tenaga dan pemikiran dari berbagai pihak, Tugas Akhir Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA., selaku Rektor yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk kuliah di FIK UNY.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Bapak Sriawan M.Kes selaku KAPRODI PGSD yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi
5. Bapak HeriPurwanto M.Pd., selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, saran dan pengarahan selama penulisan skripsi.
6. Ibu Tri Ani HastutiM.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang dengan sabar memberikan nasihat selama menempuh perkuliahan.
7. Kepala BAPEDDA Kulon Progo yang telah memberikan ijin penelitian untuk mengambil data di SD Negeri 3 Pengasih Kulon Progo...
8. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Klaten yang telah memberikan ijin penelitian untuk mengambil data di SD Negeri 3 Pengasih Kulon Progo.
9. Bapak Suwaji,S.Pd selaku kepala SD Negeri 3 Pengasih Kulon Progo yang telah memberikan ijin penelitian untuk mengambil data pada kelas V.
10. Ibu Ch.Lastinah,S.Pd Jas selaku guru SD Negeri 3 Pengasih Kulon Progo yang telah membantu kelancaran pengambilan data pada kelas VII.

11. Bapak Ibu guru SD Negeri 3 Pengasih yang telah ikut membantu terlaksananya penelitian ini.
12. Siswa siswi kelas V SD Negeri 3 Pengasih kerena sudah kesedian dan partisipasinya untuk membantu pengambilan data.
13. Teman-teman PGSD PENJAS kelas C angkatan 2009 yang telah memberikan dorongan serta sumbangan tenaga dan pemikiran selama penyusunan tugas akhir ini.
14. Semuapihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Akhirnya penulis berharap, semoga tulisan yang sangat sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan Program Studi Pendidikan Guru SekolahDasar, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta pada khususnya dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya.

## DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar BelakangMasalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan .....	9
2. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Senam Lantai.....	10
3. Pengertian Kemampuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan .....	12
4. Pengertian Senam Lantai Guling Depan.....	15
5. Karakteristik Anak Umur 6-12 Tahun .....	22
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berpikir .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	26
A. Desain Penelitian .....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
C. Subjek dan Sampel Penelitian .....	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
1.Instrumen Penelitian.....	27
2.Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.Uji Coba Instrumen.....	33
E. Analisi Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian .....	38
B. Hasil Penelitian .....	39
1.Hasil Penelitian Kemampuan Guling Depan Siswa Putra dan Putri...	39
2.Hasil Penelitian Guling Depan Siswa Putra.....	42
3.Hasil Penelitian Guling Depan Siswa Putri.....	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
 BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN .....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	50
D. Saran .....	51
 DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN .....	53

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1.Kisi-kisi Rubrik Tes Unjuk Kerja Guling Depan.....	30
Tabel 2.Rubrik Penilaian Tes Guling Depan .....	32
Tabel 3.Validitas dan Reliabilitas .....	36
Tabel 4.Kategori Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Berdasarkan Rentang Norma skor Baku .....	37
Tabel 5.Skor Baku Kategori.....	39
Tabel 6.Data Kasar Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan.....	39
Tabel 7.Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan.....	40
Tabel 8.Data Kasar Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra.....	42
Tabel 9.Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra.....	43
Tabel 10.Data Kasar Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putri.....	45
Tabel 11.Data Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putri.....	46

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1.Cara Berguling ke Depan Dari Sikap Awal Jongkok.....	16
Gambar 2.Berguling ke Depan Dari Sikap Awal Berdiri .....	17
Gambar 3.Latihan Berguling ke Depan Model I.....	18
Gambar 4.Latihan Membulatkan Badan Model II .....	18
Gambar 5.Latihan Menggulingkan Badan Model III.....	19
Gambar 6.Latihan Menggulingkan Badan Model IV .....	19
Gambar 7.Latihan Menggulingkan Badan Model V .....	19
Gambar 8.Latihan Menggulingkan Badan Model VI .....	20
Gambar9.Latihan Menggulingkan Badan Model VII .....	20
Gambar10.Histogram Data Kasar Kemampuan Melakukan Guling Depan Secara Keseluruhan .....	40
Gambar 11.Histogram Kemampuan Melakukan Guling Depan Secara Keseluruhan.....	41
Gambar 12.Histogram Data Kasar Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra.....	43
Gambar 13.Histogram Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra.	44
Gambar 14.Histogram Data Kasar Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putri.....	45
Gambar 15.Histogram Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putri..	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1.Rubrik Penilaian Tes Uji Coba Guling Depan .....	54
Lampiran 2.Daftar Uji Coba Siswa Penelitian.....	58
Lampiran 3.Data Hasil Uji Coba Penelitian.....	59
Lampiran 4.Validitas dan Reliabilitas.....	60
Lampiran 5.Rubrik Penilaian Tes Guling Depan .....	61
Lampiran 6.Daftar Siswa Penelitian .....	63
Lampiran 7.Data Kasar Hasil Penelitian.....	64
Lampiran 8.Frekuensi Data Penelitian .....	65
Lampiran 9.Foto Dokumentasi Hasil Penelitian .....	67
Lampiran 10.Surat ACC Proposal Skripsi .....	71
Lampiran 11.Kartu Bimbingan Skripsi.....	72
Lampiran 12.Surat Uji Coba Instrumen Skripsi.....	73
Lampiran 13.Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	74
Lampiran 14.Surat Permohonan Penelitian dari UNY.....	75
Lampiran 15.Surat Permohonan Ijin dari Gubernur.....	76
Lampiran 16.Surat Permohonan Ijin dari Bapeda.....	77
Lampiran 17.Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	78

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan manusia melalui bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Secara spesifik pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang didalamnya terkandung banyak tujuan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Guru diharapkan memperhatikan beberapa faktor, diantaranya: faktor siswa, faktor materi, faktor sarana dan prasarana, serta faktor penilaian. Dalam prosesnya guru hendaknya mengajarkan berbagai gerak dasar, strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, dan kerjasama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2004:4) adalah :

- a. Mampu mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta mampu mendesain program latihan kebugaran jasmani yang aman sesuai dengan latihan.
- b. Memajukan kompetensi untuk melakukan gerakan yang efisien, memiliki keterampilan teknis dan taktis serta pengetahuan yang memadai untuk melakukan paling tidak satu jenis aktivitas jasmani olahraga
- c. Mendemonstrasikan gaya hidup aktif dan gemar melakukan kegiatan jasmani secara reguler
- d. Menghormati hubungan dengan orang lain karena berpatisipasi dalam kegiatan olahraga, menghargai kegiatan olahraga yang mengarah kepada

pemahaman yang universal dan multi budaya serta memiliki kegembiraan karena mengikuti olahraga secara reguler.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), merupakan salah satu pedoman yang harus dimiliki oleh setiap guru untuk menyiapkan peserta didik kearah yang lebih baik. KTSP merupakan sebuah dokumen yang akan diimplementasikan sebagai panduan proses pembelajaran, baik di kelas maupun di luar kelas. Pembelajaran hendaknya berlangsung secara efektif dan efisien yang mampu membangkitkan aktivitas dan kreativitas peserta didik. Para pendidik hendaknya mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan bagi peserta didik.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari kurikulum yang harus disampaikan kepada peserta didik oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesempatan dengan baik. Proses pelaksanaan pembelajaran harus sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui aktifitas jasmani (Depdiknas, 2004:2)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan di jenjang tingkat sekolah seperti di SD, SMP, SMA. Di sekolah dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan materi atau bahan ajar yang harus ditempuh oleh siswa sekolah dasar. Di tingkat sekolah dasar materi yang diberikan kepada siswa adalah materi gerak dasar dari cabang olahraga. Di SD Negeri 3 Pengasih mata pelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan sangat diminati oleh para siswa. Siswa sekolah dasar sangat menyukai pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena banyak unsur bermainnya dalam pembelajarannya, sehingga membuat anak merasa tertarik. Selain itu, Para siswanya sangat berminat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Semua siswa baik laki-laki maupun perempuan aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Keaktifan para siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani juga didukung oleh lengkapnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri 3 Pengasih. Selain di SD Negeri 3 Pengasih sarana pendidikan jasmaninya lengkap, dan letaknya yang strategis, SD Negeri 3 Pengasih juga dekat dengan lapangan sepak bola dan gor kecil untuk olahraga, sehingga sangat mendukung jalannya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD tersebut.

Di SD Negeri 3 Pengasih juga diadakan kegiatan ekstrakurikuler pada sore hari di luar jam sekolah. Banyak siswa yang ikut aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Selain dari itu masyarakat di sekitar SD Negeri 3 Pengasih sangat mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD tersebut. Terutama orang tua wali murid dari siswa yang juga ikut aktif dalam mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa, dengan memfasilitasi segala kebutuhan siswa yang berkaitan dengan sarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dengan begitu siswa menjadi

lebih semangat lagi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dengan adanya fasilitas dan pihak-pihak yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, maka akan tercipta pembelajaran yang efektif dan efisien.

Materi dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bermacam-macam yaitu ada sepak bola, bolavoli, atletik, bulutangkis, tenis meja, soft ball, senam dan masih banyak lagi lainnya. Materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang akan dibahas pada penelitian ini adalah senam. Senam berasal dari bahasa Inggris yaitu gymnastic yang artinya telanjang (melakukan gerakan senam dalam keadaaan setengah telanjang). Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia yaitu menggeliat atau meregangkan anggota badan.

Dalam materi senam lantai ini, materi guling depan yang menjadikan Siswa SD Negeri 3 Pengasih mengalami kurangnya kemampuan untuk melakukan gerakan guling depan. Hal ini tentunya akan membuat siswa kadang merasa diri kurang mampu untuk melaksanakan materi pembelajaran ini. Materi guling depan merupakan pengembangan materi yang telah diberikan sejak kelas 1. Karena pada waktu kelas 1 siswa sudah pernah menerima pembelajaran senam lantai yang paling dasar. Materi guling depan pada intinya menekankan siswa agar dapat menggulingkan badannya dengan melalui bagian belakang kepala mulai dari tenguk, punggung, pinggang dan pinggul bagian belakang. Dalam aspek penilaian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memperhatikan faktor

penilaian sebagai berikut yaitu sikap awal, gerakan saat melakukan dan sikap akhir.

Pengalaman peneliti yang didapat melalui KKN dan PPL di SD Negeri 3 Pengasih yaitu siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, terutama guling depan siswa mengalami kurang kemampuannya untuk melakukan guling depan, kebanyakan siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran senam lantai daripada materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang lainnya seperti sepak bola. Siswa kebanyakan merasa takut untuk mencoba melakukan guling depan dan ada pula yang mempunyai alasan sendiri yaitu ada yang mempunyai badan yang gemuk sehingga rasa percaya dirinya kurang. Selain itu ada pengalaman siswa yang pernah cidera atau kesleo saat melakukan guling depan, sehingga membuat siswa tersebut merasa takut untuk melakukan guling depan. Rasa takut untuk mencoba ini kebanyakan di alami siswa perempuan, karena takut kalau kesleo atau badannya sakit. Kebanyakan para siswa perempuan mempunyai rasa takut yang berlebihan. Selain itu ada siswa yang kurang maksimal dalam melakukan guling depan, Misalnya gerakannya kurang sempurna , bisa berguling tetapi gerakannya kurang bagus, gerakan badan terlalu kaku, dan kurang luwes. Melalui pengamatan langsung di tempat juga tampak bahwa kebanyakan siswa mengalami hal yang sama, mereka merasa takut terlebih dahulu sebelum melakukan. Sehingga tidak ada kemauan untuk bisa, padahal sebelum melakukan guru memberikan contoh terlebih dahulu

dan guru tidak segan-segan untuk memberi bantuan pada siswa saat merasa kesulitan pada saat melakukan guling depan.

Berdasarkan pengalaman peneliti, tentang kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai, khususnya guling depan dan belum adanya data yang otentik tentang hasil pembelajaran guling depan di SD Negeri 3 Pengasih, maka timbul keinginan peneliti untuk meneliti tingkat kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, sehingga peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Pengasih”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka dapat diidentifikasi masalah yang akan diteliti adalah :

1. Kurangnya motivasi siswa dalam melakukan guling depan
2. Sebagian besar siswa masih merasa takut dalam melakukan guling depan
3. Belum diketahuinya tingkat kemampuan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih dalam melakukan guling depan.

### **C. Batasan Masalah**

Dari masalah di atas maka peneliti membatasi masalah ini mengenai tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran senam lantai khususnya pada gerakan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar tingkat kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih’.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih dalam melakukan guling depan.

### **F. Manfaat penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat menambah referensi tentang pembelajaran senam lantai di sekolah dasar khususnya senam lantai materi guling depan

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Siswa**

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan sebagai motivasi siswa dalam proses pembelajaran senam lantai, khususnya materi guling depan.

**b. Bagi Guru**

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga dalam memotivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah

**c. Bagi Sekolah**

Dapat digunakan sebagai masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

**d. Bagi Masyarakat/Orang Tua**

Sebagai masukan bagi pihak–pihak yang kompeten dalam cabang olahraga senam dan memberikan metode pembelajaran untuk meningkatkan efektifitas proses pembelajaran

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

Menurut Oemar Hamalik (2005: 57) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Unsur-unsur dalam system pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah peserta didik, suatu tujuan dan suatu prosedur kerja untuk mencapai tujuan.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh ahli di atas saya menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental,

serta emosional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Depdiknas, 2006: 78).

## **2. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut dengan senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena saat melakukannya tidak menggunakan benda atau perkakas lainnya.

Senam merupakan terjemahan dari kata *Gymnastiek* (bahasa Belanda) dan *Gymnastic* (bahasa Inggris) yang berasal dari bahasa Yunani

(greek), yaitu Gymnos yang artinya telanjang atau setengah telanjang , maksudnya dilakukan dengan tidak memakai pakaian atau dengan badan telanjang dimaksudkan agar dapat melakukan gerakan-gerakan yang bebas dan sempurna Agus Mahendra (1999: 20). Senam dapat didefinisikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dapat dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan dan ketepatan. Menurut Agus Mukholid (2004: 151) senam lantai adalah salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah : 1) sikap lilin, 2) guling depan, 3) guling belakang, 4) berdiri kepala, 5) berdiri dengan lengan, 6) lenting tangan ke depan, 7) meroda, 8) rentang kaki.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan pengertian senam lantai adalah suatu gerakan latihan tubuh atau menggerakan tubuh di atas lantai dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelentukan serta koordinasi gerak tubuh. Dalam contoh yang telah disebutkan di atas, ada salah satu bentuk senam lantai yang membuat banyak siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih merasa

kurang mampu waktu pembelajaran berlangsung yaitu, materi guling depan.

### **3. Pengertian Kemampuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes)**

Aktivitas belajar setiap individu berbeda-beda dan tidak selamanya berjalan dengan lancar, ada seseorang butuh waktu sebentar untuk memahami dan mengerti, namun adapula yang membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kepentingan yang sama. Selain itu kadang setiap individu mempunyai kemampuan yang terbatas dalam melakukan sesuatu. Hambatan-hambatan inilah yang menjadikan siswa kurang mampu dalam proses pembelajaran.

Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kakuatan kita berusaha dengan diri sendiri. Sehingga kemampuan adalah sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Kemampuan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terletak di dalam diri seseorang

Menurut Rochman Natawidjaya (1984: 21-22), membagi faktor-faktor yang terletak di dalam dirinya (faktor intern) antara lain:

- a. Kurangnya kemampuan dasar yang dimiliki oleh murid. Kemampuan dasar (intelektensi) merupakan wadah bagi kemampuan tercapainya hasil belajar). Jika kemampuan ini rendah maka hasil yang akan dicapai pun akan rendah pula, dan ini akan menimbulkan kesulitan belajar.
- b. Kurangnya bakat khusus yang mendasari kegiatan belajar tertentu. Karena bakat merupakan dasar untuk mencapai tingkat hasil belajar tertentu maka murid yang kurang atau tidak berbakat dalam suatu kegiatan belajar tertentu, kemungkinan akan mengalami kesulitan belajar.

- c. Kurangnya motivasi atau dorongan untuk belajar. Tanpa motif yang memadai, murid akan banyak mengalami kesulitan belajar, karena motif ini merupakan faktor pendorong.
- d. Situasi pribadi tertentu emosional yang dialami murid. Misalnya pertengangan yang dialami dalam dirinya, situasi kekecewaan (frustasi).
- e. Faktor-faktor jasmaniah, seperti cacat tubuh, gangguan kesehatan, gangguan penglihatan, pendengaran, kelainan jasman dan sebagainya.
- f. Faktor-faktor bawaan, seperti buta warna, kidal, cacat tubuh, dan sebagainya.

Faktor yang terletak diluar dirinya (faktor eksternal) baik yang terdapat di sekolah, maupun dimasyarakat antara lain :

- a. Faktor lingkungan sekolah yang kurang menunjang proses belajar seperti kurang memadainya : cara mengajar, sikap guru, kurikulum atau materi yang dipelajari, perlengkapan belajar yang kurang, cara evaluasi, ruang belajar, situasi social di sekolah, dan sebagainya.
- b. Situasi dalam keluarga yang kurang menunjang proses belajar seperti: kekacauan rumah tangga, kurang perhatian orang tua, dan sebagainya.
- c. Lingkungan sosial yang kurang memadai seperti pengaruh negatif dari pergaulan, situasi masyarakat yang kacau, gangguan kebudayaan seperti film, bacaan-bacaan dan sebagainya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerrjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang.

Menurut Agus Mahendra (2000: 20-22), dalam teori belajar gerak terdapat keterampilan yang mendukung pembelajaran senam sebagai berikut:

a.Keterampilan Lokomotor

Lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat,seperti jalan lari, lompat, berjingkak ,leaping, dan sliding.Dalam senam gerak-gerak tersebut sangat penting digunakan , karena hakekatnya hampir seluruh

keterampilan atau gerakan senam merupakan gerakan lokomotor.seperti skip, handspring, baling-baling atau flic-flac. gerak lokomotor dalam senam terutama sangat diperlukan untuk memperoleh momentum horizontal, seperti berlari pada saat melakukan awal.

b.Keterampilan Nonlokomotor

Keterampilan Nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi-posisi berbeda dengan tetap tunggal di satu titik.Contoh gerakan nonlokomotor melentibng, meliuk, membengkok dan bertumpu. Dalam senam, keterampilan nonlokomotor banyak dipakai dengan pengembangan kelentukan dan lebih banyak mendapat penekanan, karena berhubungan dengan penguasaan keterampilan.

c.Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif adalah keterampilan untuk memanipulasi obyek tertentu dengan anggota tubuh, tangan, kaki atau kepala. Keterampilan yang termasuk didalamnya adalah menangkap, melempar, memukul, menendang dan mendribling.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan keterampilan gerak yaitu terdiri dari keterampilan gerak lokomotor yaitu gerak yang berpindah tempat, gerak nonlokomotor yaitu gerak yang tidak berpindah tempat, dan gerak manipulatif yaitu keterampilan yang memanipulasi obyek tertentu dengan anggota tubuh, tangan, kaki atau kepala.

#### **4. Pengertian Senam Lantai Guling Depan**

Gerakan berguling yaitu bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling ke depan. Menurut Roji (2006: 112) yang dimaksud dengan berguling ke depan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian

belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang.

Teknik melakukan guling depan sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan, kemudian kedua telapak tangan diletakan di atas matras.

2) Tahap gerakan

Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. Kemudian gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Akhir gerakan

Kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus ke depan, pandangan kearah depan.



Gambar 1.Cara berguling ke depan dari sikap awal jongkok

Sumber :Roji, 2006:113

Setelah menguasai dari tahap persiapan jongkok, kemudian lakukan berguling dari tahap persiapan berdiri. Gerakan berguling dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

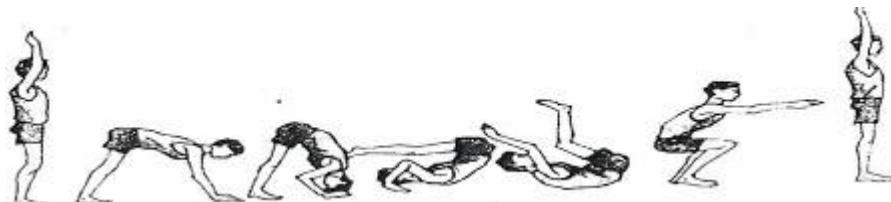
Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan.

2) Tahap gerakan

Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping dan pundak menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Akhir gerakan

Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. Pandangan ke depan atas.



Gambar 2. Berguling ke depan dari sikap awal berdiri

Sumber: Roji, 2006:113

Model pernbelajaran berguling ke depan :

1) Model I

Membulatkan badan dari sikap duduk di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut: kedua kaki dan lutut rapat, lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada. Condongkan badan ke belakang bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali.



Gambar 3. Latihan berguling ke depan model I

Sumber: Roji, 2006:115

2) Model II

Membulatkan badan dari sikap jongkok di lantai (matras). Adapun cara melakukannya sebagai berikut :

Kedua kaki dan lutut rapat lalu di peluk dan dirapatkan ke dada, jatuhkan badan ke belakang dengan kedua kaki di peluk dan dagu dirapatkan ke dada. Angkat kembali badan ke depan dengan tetap memeluk kedua kaki hingga kembali pada posisi jongkok



Gambar 4. Latihan membulatkan badan model II

Sumber : Roji, 2006:115

### 3) Model III

Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut : Berjongkok kedua telapak tangan menempel matras. Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukan kepala diantara kedua sikut ditekuk. Gulingkan badan ke depan dan dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut dirapatkan ke dada.



Gambar 5. Latihan menggulingkan badan model III

Sumber : Roji, 2006:116

### 4) Model IV

Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut atau kaki dengan diakhiri sikap jongkok sambil memeluk kedua lutut atau kaki. Latihan ini merupakan lanjutan dari model pembelajaran III.



Gambar 6. Latihan menggulingkan badan model IV  
Sumber : Roji, 2006:116

5) Model V

Menggulingkan badan dengan merendahkan tumpuan kedua tangan



Gambar 7. Latihan menggulingkan badan model V  
Sumber : Roji, 2006:116

6) Model VI

Bermain menggulingkan badan dari sikap berdiri kangkang tanpa tumpuan kedua telapak tangan.



Gambar 8. Latihan menggulingkan badan model VI  
Sumber : Roji, 2006:117

- 7) Bermain menggunakan badan berpasangan sambil berpegangan  
kedua pergelangan kaki



Gambar 9.Latihan menggulingkan badan model VII  
Sumber Roji, 2006:117

Faktor Pendukung Bagi Keberhasilan Penguasaan Keterampilan Senam dalam keterampilan senam untuk dapat berhasil dalam penguasaan gerakan setidaknya harus memiliki dua faktor pendukung. Agus Mahendra (1999: 30-34) yaitu :

- 1) Kualitas fisik, yang meliputi kelentukan, kekuatan, power dan daya

Tahan

- a) Kelentukan

Kelentukan sangat penting dalam senam berkenaan dengan:

- Jarak yang luas dari kelentukan penting untuk keindahan, irama, dan keanggunan gerak
- Banyak keterampilan senam memerlukan kelentukan derajat tinggi sebelum dapat ditampilkan
- Kelentukan yang baik akan menurunkan kemungkinan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh

b) Kekuatan

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

- Keselamatan: Pesenam yang lebih kuat akan mampu mencegah terjadinya cidera
- Keterampilan: Banyak keterampilan senam tidak ditampilkan tanpa kekuatan lebih
- Mendukung kemampuan lain: Kemampuan seperti kecepatan, daya tahan, power, dalam batas tertentu tergantung pada kekuatan

c) Daya ledak (power)

Power adalah atribut fisik yang paling dominan yang diperlukan dalam senam. dalam hal ini bahwa pesenam harus menggerakan tubuhnya secara cepat, sehingga memerlukan kekuatan dan kecepatan secara simultan

2) Kualitas motorik, yang meliputi keseimbangan dan orientasi ruang

a) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan titik berat badan dekat dengan tubuh atau 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 jongkok, berguling belakang dan pada saat berdiri.

**5. Karakteristik anak umur 6-12 tahun (siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih)**

Menurut Hurlock dalam bukunya yang dikutip oleh Muhammad Al Mighwar (2006: 60-61), ada 11 masa dalam rentangan kehidupan manusia. Antara lain adalah masa kanak-kanak awal, yaitu pada umur 2 sampai 6 tahun, masa kanak-kanak akhir yaitu: Umur 6 sampai 10 atau 12 tahun , masa pubertas yaitu pada umur 10/11 sampai 12/13 tahun. Dan masa remaja awal yaitu pada umur 13/14 sampai 17 tahun. Kendati relatif singkat , masa pasca puber terjadi secara bertahap, yaitu tahap pra puber, tahap puber, dan tahap pasca puber. Adapun waktu dan ciri-ciri masa pra puber (umur 6-12 tahun) adalah tahap ini disebut juga tahap pematangan, yaitu pada 1 atau 2 tahun terakhir masa kanak-kanak. Pada masa ini anak dianggap sebagai “pra-puber”, sehingga ia tidak disebut seorang anak dan tidak pula disebut seorang remaja. Pada tahap ini ciri-ciri seks sekunder mulai nampak, namun organ-organ reproduksinya belum berkembang secara sempurna.

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa anak kelas V SD sebagai populasi dan sampel dari penelitian ini berada pada masa pra puber, yang juga merupakan periode transisi dan tumpang tindih.

Dikatakan transisi sebab pubertas berada dalam peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa remaja. Tumpang tindih sebab beberapa ciri biologis-psikologis kanak-kanak masih dimilikinya, sementara beberapa ciri remaja juga dimilikinya. Jadi , masa pra puber meliputi tahun-tahun terakhir masa kanak-kanak dan tahun-tahun awal masa remaja. Menjelang anak matang secara seksual, ia masih disebut “anak puber”. Begitu matang secara seksual, ia disebut “remaja” atau “remaja muda”.

Jadi masa pra puber adalah masa yang unik dan khusus yang ditandai oleh berbagai ciri tersendiri dari perubahan perkembangan yang tidak muncul pada tahap-tahap lainnya. Pada masa ini selain perubahan fisik juga terdapat perubahan emosi, minat dan orientasi. Sehingga akan sangat mempengaruhi pemikiran, perilaku dan psikologis anak dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya

## **B. Penelitian yang relevan**

1. Menurut Sri Heriyanti (2008) dalam skripsinya yang berjudul “Tingkat Kesulitan Siswa Kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam Pembelajaran Guling Depan”, Populasinya adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 24 Purworejo sebanyak 137 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi. Teknik pengambilan data dengan menggunakan angket. Teknik analisi data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan belajar guling belakang adalah sedang dengan prosentase

51,09%. Penghambat dari faktor intern termasuk kategori sedang dan faktor ekstern juga dalam katagori sedang. Secara rinci sebanyak 8,76% siswa kelas VII selama mengikuti pembelajaran guling belakang dalam katagori sangat sulit, 5,85% dalam katagori sulit, 51,09% siswa dalam katagori sedang , 27,74% siswa dalam katagori tidak sulit , dan 6,57% katagori sangat tidak sulit.

2. Menurut Rubsiyah (2009/2010) dalam skripsinya yang berjudul “Tingkat Kesulitan Belajar Senam Lantai Roll Belakang Siswa Kelas Atas SD Negeri Purwosari Purwodadi Purworejo Tahun Pelajaran 2009/2010”, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri Purwosari yang berjumlah 100 siswa dan uji coba instrument dilakukan di SD Negeri Jenar Wetan 1 terhadap 30 siswa, menggunakan analisis diskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Hasil Penelitian menunjukkan sedang dengan prosentase kategori sangat tinggi sebanyak 6%, kategori tinggi sebanyak 27%, kategori sedang sebanyak 31%, kategori rendah sebanyak 29% dan kategori sangat rendah sebanyak 7%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori di atas, maka dapat dikemukakan, bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Khususnya, dalam pembelajaran guling depan sangat ditentukan oleh faktor internal yang berasal dari tiap-tiap individu (siswa)

yang terdiri dari faktor psikologis, dan faktor eksternal terdiri dari :guru, materi, sarana prasarana, serta lingkungan yang mendukung. Proses belajar dapat berjalan dengan baik dan lancar bila unsur-unsur penyebab kurangnya kemampuan belajar tersebut dihilangkan.

Dengan adanya prestasi atau hasil belajar yang rendah, dimungkinkan siswa masih mengalami kurang kemampuan dalam melakukan guling depan. Untuk dapat mengatasi masalah ini perlu diketahui penyebab kurangnya kemampuan siswa dalam pelajaran guling depan. Untuk meningkatkan prestasi belajar siswa perlu ditingatkannya lagi kemampuan-kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian diskriptif kuantitatif dengan prosentase Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Pengasih. Artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan menggunakan tes dan pengukuran, sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Pengasih. Subjek yang akan diteliti adalah siswa kelas V.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan , maka variabel pada penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu, tingkat kemampuan melakukan guling depan, kurang kemampuan dalam melakukan guling depan adalah tingkat kurang kemampuan siswa dalam pembelajaran guling depan yang diukur berdasarkan kemampuan setiap siswa dalam melakukan guling depan. Tingkat kemampuan tersebut dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud lembar unjuk kerja untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan setiap siswa dalam melakukan gerakan guling depan. Sehingga peneliti harus menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa. Dari penilaian tersebut dapat diambil skor. Skor yang diperoleh dapat digunakan untuk mengukur kurangnya

kemampuan melakukan guling depan baik dari sikap awal, sikap saat melakukan dan sikap akhir setelah melakukan.

### **C. Subyek dan Populasi Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 145) subyek penelitian adalah subyek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih laki-laki dan perempuan. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto(2010: 173). Pengambilan subyek ini didasarkan atas dua hal, yaitu :

- 1.Subyek merupakan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih
- 2.Masih aktif sekolah

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih, yaitu sebanyak 27 siswa, 14 siswa putri dan 13 siswa putra..

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1.Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis (Suharsimi Arikunto, 1992: 156). Instrumen adalah alat bantu bagi peneliti di dalam menggunakan metode pengumpulan data. Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya

mengumpulkan data, agar data dan kegiatannya itu menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.(Suharsimi Arikunto, 2005: 101). Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dengan menggunakan rubrik penilaian.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) ada 3 langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu : mendefinisikan konstrak, menyidik faktor dan menyusun butir-butir pernyataan atau pertannyaan.

a. Mendefinisikan konstrak

Konstrak dalam penelitian merupakan suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstrak yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstrak dalam penelitian adalah tingkat kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstrak yang akan diteliti yaitu materi guling depan yang terdiri dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir

c. Menyusun butir-butir pernyataan

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen adalah menyusun item-item pernyataan atau indikator. Item-item tersebut merupakan aspek yang akan dinilai dalam praktek guling depan. Dari aspek yang akan

dinilai dapat disusun berbagai macam kriteria penilaian dalam guling depan.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu adalah tes unjuk kerja yang dimodifikasi yang digunakan untuk menilai guling depan siswa yang terdiri dari tiga aspek yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan akhir gerakan, Dari setiap aspek yang dinilai terdapat kriteria penilaian yang dituangkan dalam rentang skor. Skor maksimal setiap siswa adalah 9 jika dapat melakukan semua gerakan sesuai indikator, dan skor minimal adalah 0 jika tidak bisa melakukan setiap indikatornya. Setiap siswa akan mendapatkan skor 1 jika mampu melakukan setiap indikatornya, jika tidak mampu melakukan atau tidak sesuai dengan indikator maka memperoleh nilai 0 dengan keterangan (-). Setelah selesai membuat kriteria penilaian baru dibuat rubrik penilaian untuk menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa guna untuk mengetahui tingkat kemampuan melakukan guling depan. Kisi-kisi penilaian yang sudah dimodifikasi adalah sebagai berikut :

Tabel 1.Kisi Kisi Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja Guling Depan

No	Variabel	Faktor	Indikator	Skor
	Kemampuan melakukan guling depan	Tahap persiapan	1.Berdiri dengan kaki rapat 2.Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga 3.Pandangan mata ke matras	1 1 1
		Tahap gerakan	4.Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus  5.Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras  6.Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1 1 1
		Akhir gerakan	7.Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat  8.Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga  9.Pandangan ke depan atas	1 1 1
	Jumlah			9

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Setelah individu sampel ditetapkan , maka kegiatan yang dilakukan adalah cara pengumpulan data sampel penelitian yang sering disebut responden. Hasil penilaian tes unjuk kerja siswa meliputi tahapan-tahapan teknik guling depan yang benar dengan aspek-aspek dan skor yang ditentukan. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan guling depan, yang terdiri dari 3 faktor yang harus dicapai dalam penilaian yaitu, tahap persiapan, tahap gerakan dan akhir gerakan. Setiap subjek atau siswa yang akan dinilai dicantumkan dengan urutan subjek 1 sampai subjek terakhir dengan urutan ke kanan. Rubrik penilaian guling depan sebagai berikut :

Tabel 2.Rubrik Penilaian Tes Guling Depan

Faktor	Subjek Indikator	1	2	3	4	5	6	7	8
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat								
	2.Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga								
	3.Pandangan mata ke matras								
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada maras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus								
	2.Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras								
	3 .Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan pangul bagian belakang menyentuh matras								
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat								
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga								
	3. Pandangan ke depan atas								
Jumlah									

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa pernyataan atau kemampuan yang diperoleh dari siswa pada proses pembelajaran guling depan. Adapun teknik pengumpulan datanya berupa unjuk kerja, jadi setiap siswa harus melakukan guling depan untuk dinilai seberapa besar tingkat kemampuannya dalam melakukan gerakan guling depan dari tahap persiapan, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Penilaian tersebut menggunakan tes unjuk kerja. Dalam tes unjuk kerja aspek yang dinilai yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Kriteria penilaiannya juga dibuat untuk menilai setiap gerakan yang akan dilakukan siswa. Setiap siswa akan dinilai menurut setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa dengan rentang skor 1-9, skor paling rendah yaitu 0 dan skor tertinggi dengan skor 9. Skor 1 jika hanya terpenuhi 1 kriteria, skor 2 jika terpenuhi 2 kriteria, skor 3 jika terpenuhi 3 kriteria dan seterusnya jika siswa melakukan semua kriteria atau indikator sesuai dengan pedoman maka mendapat skor 9.

### **3. Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar valid (Suharsimi Arikunto, 2005: 167). Baik buruknya instrumen ditunjukkan oleh tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas). Uji coba instrument dilaksanakan di SD Negeri Borosuci Kecamatan Kalibawang Kulon Progo, dengan subyek penilitian kelas V yang berjumlah 9 siswa. Maksud diujicobakan terlebih dahulu adalah untuk mengetahui tingkat keterbacaan instrumen mengungkap faktor yang ingin diteliti. Validitas instrumen penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Adapun langkah-langkah dalam pengambilan uji coba :

- 1) Sebelum melakukan penelitian konsultasi kepada dosen pembimbing.
- 2) Sebelum melakukan uji coba peneliti berkonsultasi ke guru Penjasorkes
- 3) Pengumpulan Data
- 4) Tabulasi Peneliti melakukan analisis data
- 5) Mengetahui validitas dan reliabilitas
- 6) Menentukan butir rentang skor dan jumlah skor

a Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. (Suharsimi Arikunto, 1998: 160).

Suatu instrumen yang valid atau sohih mempunyai validitas tinggi, dan sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dapat mengungkap data dari variabel dengan teliti secara tepat. Untuk memperoleh instrumen yang valid peneliti harus bertindak hati-hati sejak awal penyusunan, dengan mengikuti langkah-langkah penyusunan instrumen, yaitu memecah variabel menjadi sub variabel dan indikator, baru memuaskan butir-butir pernyataan. Apabila cara dan isi tindakan ini sudah betul, dapat dikatakan bahwa peneliti sudah boleh berharap memperoleh instrumen yang memiliki validitas logis.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis butir, yaitu dengan mengorelasikan skor-skor yang ada pada butir-butir.

Sedangkan uji validitasnya menggunakan rumus korelasi product

Moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{N \cdot (\sum x^2) - (\sum x)^2\} \{N \cdot (\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi

$x$  = skor butir / item

$y$  = skor total

$\sum x$  = jumlah skor butir/item

$\sum y$  = jumlah skor total

## b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 1998: 170).

Dalam penelitian untuk menghitung reliabilitas digunakan rumus Alpha Cronbach :

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$  = koefisien reliabilitas alpa

$k$  = jumlah item

$\sigma_b$  = varian butir

$\sigma_1$  = varian total

Tabel 3. Validitas dan Reliabilitas

No.	Variabel	Validitas	Reliabilitas
1	Kemampuan melakukan guling depan	0,832	0,768

## E. Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan, untuk memberikan makna sari skor yang ada, kemudian dibuat kategori menurut tingkat yang ada yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengkategorian tersebut menggunakan mean standar dan standar deviasi (SD).

Tabel 4. Kategori Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Berdasarkan Rentang Norma Skor Baku

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Sumber : (Anas Sudjono, 2006: 175)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi lokasi, Subyek Waktu dan data Penelitian**

##### **1. Diskripsi lokasi penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

##### **2. Diskripsi subyek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih laki-laki dan perempuan.

##### **3. Waktu penelitian**

Penelitian dilakukan pada hari Sabtu 18 Mei 2013.

##### **4. Deskripsi Data Penelitian**

Data hasil penelitian tentang kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih diperoleh dari tes kemampuan melakukan guling, sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing tes sesuai dengan jenis kelamin, serta dilakukan pada data kemampuan melakukan guling depan siswa berdasarkan jenis kelamin, kemudian data dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai *Mean* dan standar deviasi yang diperoleh. Menurut Anas Sudjono (2006: 175) dalam mengkategorikan menggunakan 5 batasan norma dengan penilaian kategori yang digunakan untuk mendeskripsikan data kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 27 siswa, 14 siswa putri dan 13 siswa putra, sebagai berikut:

Tabel 5. Skor Baku Kategori

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang sekali

## B. Hasil Penelitian

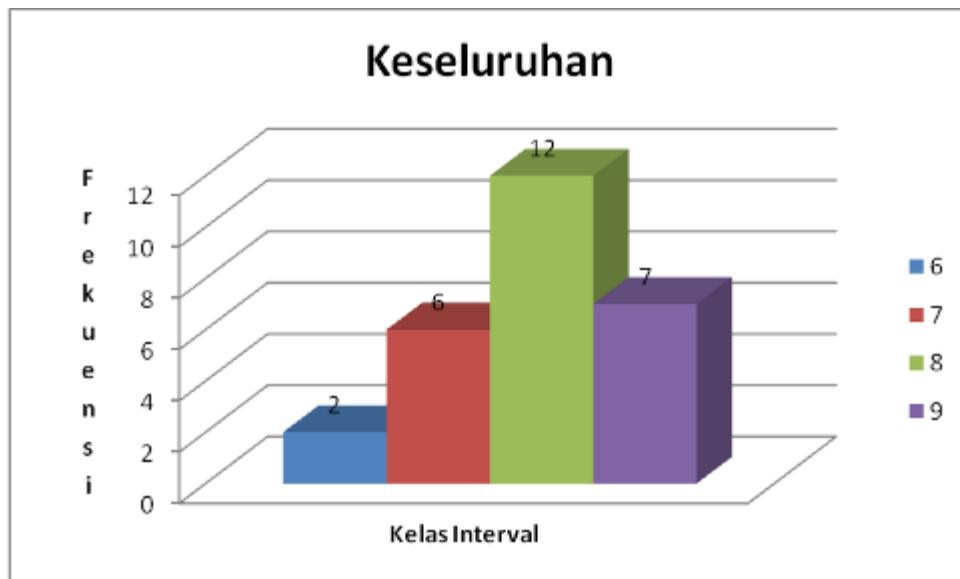
- Hasil Penelitian Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra Dan Putri Kelas V SD Negeri 3 Pengasih Sebanyak 27 Siswa Dapat Disajikan Dalam Tabel 6 Pada Halaman 38.**

Tabel 6. Data Kasar Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Guling Depan Siswa Putra dan Putri Kelas V SD Negeri 3 Pengasih Secara Keseluruhan

Kelas Interval	Frekuensi		Frekuensi Komulatif
	Absolute	%	
9	7	25,93%	7
8	12	44,44%	19
7	6	22,22%	25
6	2	7,41%	27
Jumlah	27	100,00%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada tabel 6 dengan menggunakan program SPSS maka, kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 27 siswa yaitu, 14 siswa putri dan 13 siswa putra, memperoleh nilai maksimum sebesar 9 dan nilai minimum 6. *Mean* diperoleh sebesar 7,89 dan standar deviasi sebesar 0,89. Modus diperoleh sebesar 8 dan median sebesar 8,00.

Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 10. Histogram Data Kasar Kemampuan Melakukan Guling Depan Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil penghitungan seperti pada tabel 6 di halaman 38 yang telah dikonfersikan dengan tabel skor kategori dari Anas Sudjono (2006: 175) dapat disajikan dalam tabel 7 pada halaman 39 sebagai berikut:

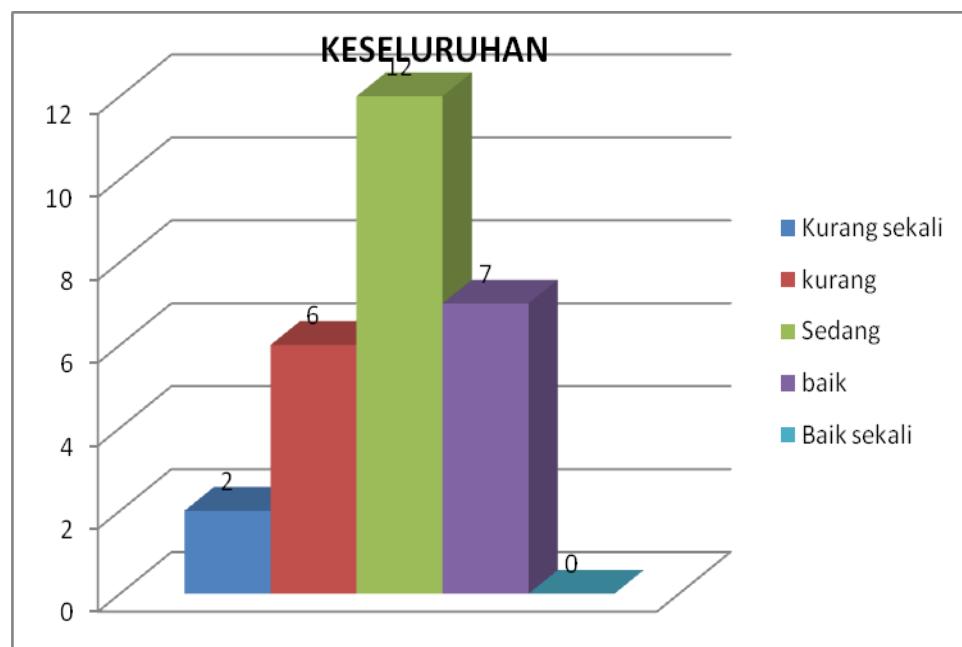
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Pengasih

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
$X > 9,22$	Baik sekali	0	0,00%
$8,33 < X \leq 9,22$	Baik	7	25,93%
$7,44 < X \leq 8,33$	Sedang	12	44,44%
$6,55 < X \leq 7,44$	Kurang	6	22,22%
$X \leq 6,55$	Kurang sekali	2	7,41%
Jumlah		27	100,00%

Dari tabel 7 di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 27 siswa, 14 siswa putri dan 13 siswa putra

terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (25,93%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, 2 siswa (7,41%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih adalah sedang.

Dari keterangan di atas kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 11. Histogram Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Pengasih

Untuk melihat hasil penelitian secara lebih mendalam, deskripsi hasil penelitian kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

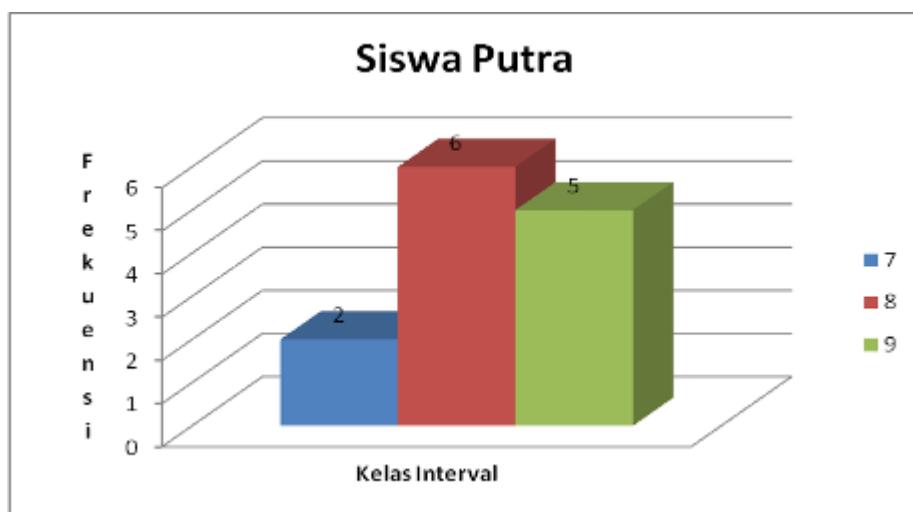
2. Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra Kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang Terdiri dari 13 Siswa Dapat Disajikan Dalam Tabel 8 pada Halaman 41.

Tabel 8. Data Kasar Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra SD Negeri 3 Pengasih

Kelas Interval	Frekuensi		Frekuensi Komulatif
	Absolute	%	
9	5	38.46%	5
8	6	46.15%	11
7	2	15.38%	13
Jumlah	13	100,00%	

Berdasarkan tabel distribusi pada tabel 8 dengan menggunakan program SPSS, kemampuan melakukan guling depan siswa putra SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 13 siswa, memperoleh nilai minimum sebesar 7 dan nilai maksimum 9. *Mean* diperoleh sebesar 8,23 dan standar deviasi sebesar 0,72. Modus diperoleh sebesar 8 dan median sebesar 8,00.

Berdasarkan penghitungan tersebut dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 12. Histogram Data Kasar Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra SD Negeri 3 Pengasih

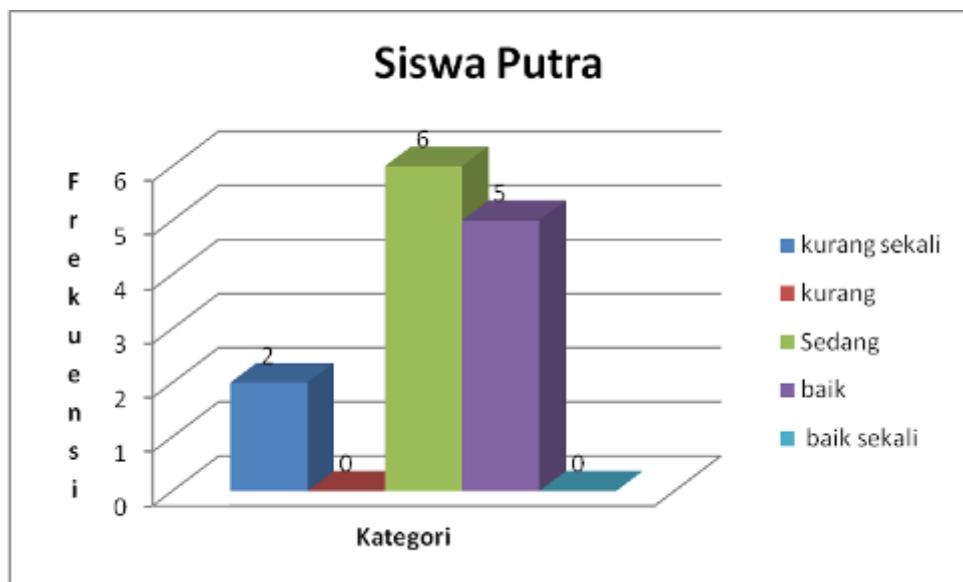
Berdasarkan hasil penghitungan pada tabel 8 yang dikonfersikan dengan tabel skor kategori dari Anas Sudjono (2006: 175) dapat disajikan dalam tabel 9 pada halaman 42 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra Kelas V SD Negeri 3 Pengasih

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
$X > 9,31$	Baik sekali	0	0,00%
$8,59 < X \leq 9,31$	Baik	5	38,46%
$7,87 < X \leq 8,59$	Sedang	6	46,15%
$7,15 < X \leq 7,87$	Kurang	0	0,00%
$X \leq 7,15$	Kurang sekali	2	15,38%
Jumlah		13	100,00%

Dari tabel 9 di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kemampuan melakukan guling depan siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 13 siswa terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 5 siswa (38,46%) dalam kategori baik, 6 siswa (46,15%) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00%) dalam kategori kurang, 2 siswa (15,38%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan kemampuan melakukan guling depan siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 13 siswa adalah sedang.

Dari keterangan di atas kemampuan melakukan guling depan siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengasih dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 13. Histogram Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putra Kelas V SD Negeri 3 Pengasih

**3. Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putri Kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang Terdiri dari 14 Siswa Dapat Disajikan Dalam Tabel 10 pada Halaman 43.**

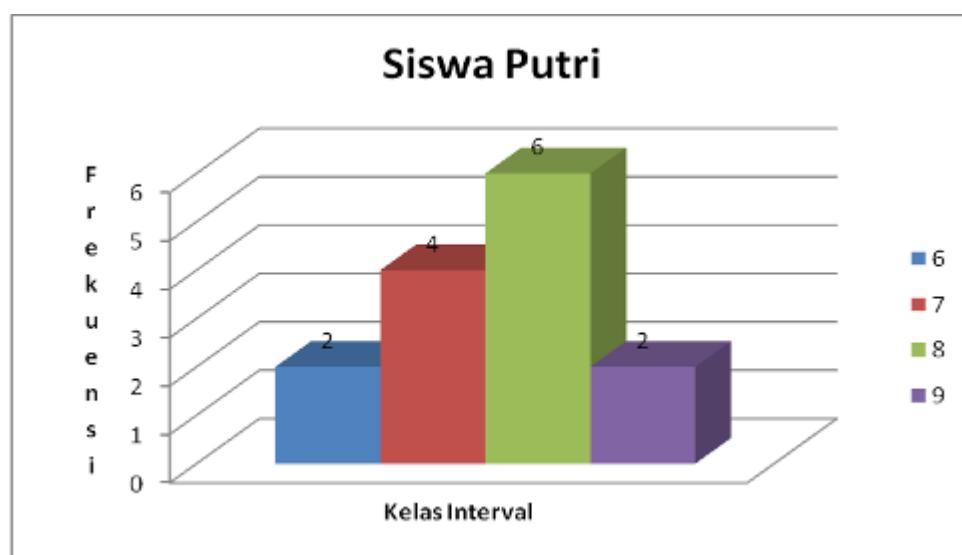
Tabel 10. Data Kasar Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putri Kelas V SD Negeri 3 Pengasih

Kelas Interval	Frekuensi		Frekuensi Komulatif
	Absolute	%	
9	2	14,29%	2
8	6	42,86%	8
7	4	28,57%	12
6	2	14,29%	14
Jumlah	14	100,00%	

Berdasarkan tabel distribusi data kasar pada tabel 10 dengan menggunakan program SPSS, kemampuan melakukan guling depan siswa putri SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 14

siswa, memperoleh hasil penelitian nilai minimum sebesar 6 dan nilai maksimum 9. *Mean* diperoleh sebesar 7,57 dan standar deviasi sebesar 0,94. Modus diperoleh sebesar 8 dan median sebesar 8,00.

Dari hasil penghitungan tersebut disajikan dalam bentuk histogram sebagaimana berikut:



Gambar 14. Histogram Data Kasar Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putri Kelas V SD Negeri 3 Pengasih

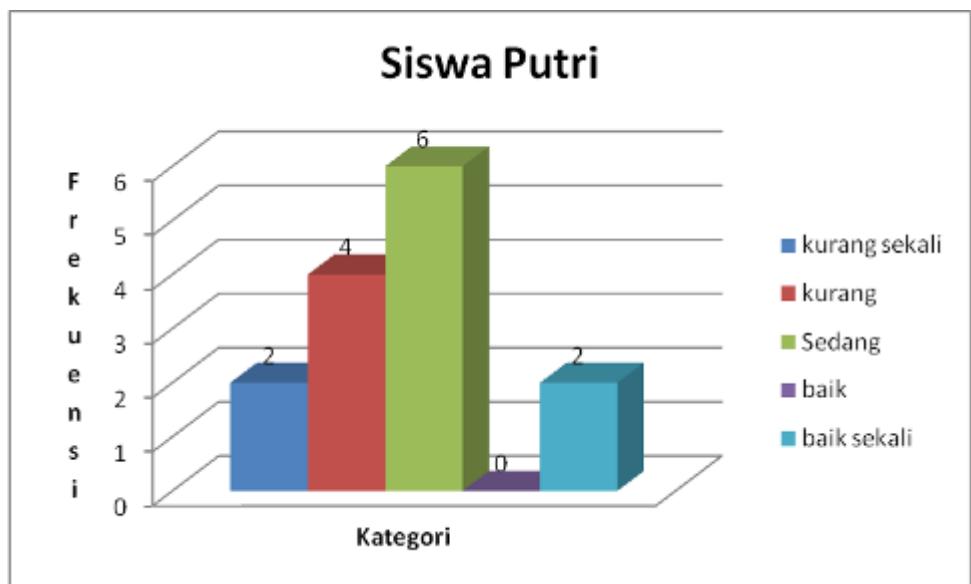
Berdasarkan hasil penghitungan pada tabel 10 yang dikonfersikan dengan tabel skor kategori dari Anas Sudjono (2006:175) dapat disajikan dalam tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putri Kelas V SD Negeri 3 Pengasih

<b>Kelas interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Frekuensi relatif</b>
$X > 8,98$	Baik sekali	2	14,29%
$8,04 < X \leq 8,98$	Baik	0	0,00%
$7,1 < X \leq 8,04$	Sedang	6	42,86%
$6,16 < X \leq 7,1$	Kurang	4	28,57%
$X \leq 6,16$	Kurang sekali	2	14,29%
Jumlah		14	100,00%

Dari tabel 11 pada halaman 44 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kemampuan melakukan guling depan siswa putri kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 14 siswa, terdapat 2 siswa (14,29%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik, 6 siswa (42,86%) dalam kategori sedang, 4 siswa (28,57%) dalam kategori kurang, 2 siswa (14,29%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan kemampuan melakukan guling depan siswa putri kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 14 siswa adalah sedang.

Dari keterangan di atas kemampuan melakukan guling depan siswa putri kelas V SD Negeri 3 Pengasih dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 15. Histogram Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Putri Kelas V SD Negeri 3 Pengasih

### C. Pembahasan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 27 siswa yaitu, 14 siswa putri dan 13 siswa putra terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (25,93%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, 2 siswa (7,41%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 27 siswa adalah sedang.

Setelah dilakukan penghitungan untuk masing-masing jenis kelamin, maka diketahui untuk kemampuan melakukan guling depan siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 13 siswa terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 5 siswa (38,46%) dalam kategori baik, 6 siswa (46,15%) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00%) dalam kategori kurang, 2 siswa (15,38%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan kemampuan melakukan guling depan siswa putra kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 13 siswa adalah sedang, sedangkan siswa putri secara keseluruhan kemampuan melakukan guling depan siswa putri kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 14 siswa terdapat 2 siswa (14,29%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik, 6 siswa (42,86%) dalam kategori sedang, 4 siswa (28,57%) dalam kategori kurang, 2 siswa (14,29%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan kemampuan melakukan guling depan siswa putri kelas V SD Negeri 3 Pengasih yang terdiri dari 14 siswa adalah sedang.

Senam lantai adalah suatu gerakan latihan tubuh atau menggerakan tubuh di atas lantai dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan , kelincahan, kelentukan serta koordinasi gerak tubuh. salah satu bentuk senam lantai yang membuat banyak siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih merasa kurang mampu waktu pembelajaran berlangsung yaitu, materi guling depan. Baik siswa putra maupun putri memiliki kemampuan

melakukan guling depan sedang. Siswa melakukan gerakan guling depan masih belum sesuai dengan kriteria guling depan. Masih ada siswa yang takut, kemudian keluar dari matras, tidak menggunakan tengkuk sebagai poros ketika mengguling, karena setiap siswa masih memiliki kemampuan dan keterampilan yang kurang dalam melakukan guling depan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan kemampuan melakukan guling depan berkategori sedang, secara keseluruhan terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (25,93%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, 2 siswa (7,41%) dalam kategori sangat kurang.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut;

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu bagi siswa untuk bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai, serta bagi para guru pendidikan jasmani, yaitu sebagai bahan kajian untuk lebih memberikan pembelajaran yang menyenangkan kepada siswa, melalui metode-metode mengajar yang efektif, selain itu dapat digunakan untuk landasan memberikan bahan ajar kepada siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa-siswi kelas V SD Negeri 3 Pengasih diharapkan agar para siswa lebih serius memperhatikan dalam belajar gerak senam lantai khususnya guling depan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, supaya kemampuan guling depan menjadi baik dan terarah
2. Bagi guru pendidikan jasmani, agar mengevaluasi program pembelajaran penjas di sekolah guna meningkatkan kemampuan gulingg depan yang dilakukan oleh siswa-siswinya.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang kemampuan melakukan guling depan yang dihubungkan dengan variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 2006. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Agus Mahendra. 1999/2000. *Senam*. Jakarta: Depdikbud
- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Depdiknas. 2006. *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) dan SLTP/SMU Negeri
- Hurlock, Muhammad Al Mighwar. 2006. *Psikologi Remaja Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung: Pustaka Setia.
- Oemar Hamalik. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Rochman Natawidjaya. 1984. *Pengajaran Remedial*. Jakarta: Percetakan Negara
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rubsiyah 2009. Tingkat Kesulitan Belajar Senam Lantai Roll Belakang Siswa Kelas Atas SD Negeri Purwosari Purwodadi Purworejo Tahun Pelajaran 2009/2010. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sri Heriyanti. 2008. Identifikasi Kesulitan Siswa Kelas VII SMP N 24 Purworejo Dalam Pembelajaran Guling Belakang. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Renika Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Manajemen Penelitian* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Renika Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi VI). Jakarta: PT Renika Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Manajemen Penelitian* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Renika Cipta.
- 1992. *Manajemen Penelitian* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Renika Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1991. *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta. Andi offset.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Rubrik Penilaian Tes Uji Coba Guling Depan

Rubrik Penilaian Tes Uji Coba Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri Borosuci  
Kecamatan Kalibawang Kulon Progo

Faktor	Subjek Indikator									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat									
	2.Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga									
	3.Pandangan mata ke matras									
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada maras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus									
	2.Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras									
	3 .Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras									
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat									
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga									
	3. Pandangan ke depan atas									
Jumlah										

## Lampiran 1. Lanjutan 1

### Rubrik Penilaian Tes Uji Coba Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri Borosuci Kecamatan Kalibawang Kulon Progo

Faktor	Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Indikator								
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	—	✓	✓	—	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	—	✓	—	✓	✓	✓	✓	—
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓
	2. Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut terikuk ke samping dan pundak menempel matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan punggul bagian belakang menyentuh matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	✓	✓	—	—	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓
	3. Pandangan ke depan atas	✓	✓	—	✓	✓	✓	—	✓	✓
Jumlah		9	7	6	7	7	8	8	8	8

Penilai  
  
Wariyadi  
NIM :09604224071

Penilai Wariyadi (09604224071)

## Lampiran 1. Lanjutan 2

Rubrik Penilaian Tes Uji Coba Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri Borosuci  
Kecamatan Kalibawang Kulon Progo

Faktor	Subjek Indikator									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	—	✓	✓	—	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	✓	—	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	—
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapuk tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓
	2. Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	✓	✓	—	—	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓
	3. Pandangan ke depan atas	✓	✓	✓	—	✓	✓	—	✓	—
Jumlah		9	7	7	6	7	8	8	8	7

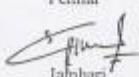
Penilai  
  
Krisna Nurwijayanto  
NIM :09604224041

Penilai:Krisna Nurwijayanto (09604224041)

## Lampiran 1. Lanjutan 3

Rubrik Penilaian Tes Uji Coba Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri Borosuci  
Kecamatan Kalibawang Kulon Progo

Faktor	Subjek Indikator									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	—	✓	✓	—	✓	✓	✓
	2.Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓
	3.Pandangan mata ke matras	—	—	✓	—	✓	✓	✓	✓	—
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapuk tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓
	2.Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut terikuk ke samping dan pundak menempel matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3 .Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	✓	✓	—	—	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓
	3. Pandangan ke depan atas	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah		8	7	7	6	7	8	9	8	8

Penilai  
  
Jamhari  
NIM :09604224022

Penilai: Jamhari (09604224022)

**Lampiran 2. Daftar Siswa Uji Coba Penelitian**

Daftar Siswa Kelas V SD Negeri Borosuci Kecamatan Kalibawang Kabupaten

Kulon Progo Yang Melakukan Uji Coba Praktek Guling Depan

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin
1	Putra Alif Saifudin	L
2	Bayu Nur Wahyudi	L
3	Muji Rahayu	P
4	Kurnio Arya P	L
5	Febrilia Dinda A	P
6	Heni DianAriyani	P
7	Rizki Cahyo N	L
8	Bayu Subagyo	L
9	Yustinus Deni Setiawan	L

### **Lampiran 3. Data Hasil Uji Coba Penelitian**

**Data Uji Coba Instrumen Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri Borosuci  
Kecamatan Kalibawang Kulon Progo**

No	Nama siswa	Jumlah Skor Pengamatan		
		Pengamat I	Pengamat II	Pengamat III
1	Putra Afif Saifudin	8	9	9
2	Bayu Nur Wahyudi	7	7	7
3	Muji Rahayu	7	7	6
4	Kurnio Arya P	6	6	7
5	Febrilia Dinda A	7	7	7
6	Heni Dian Aryani	8	8	8
7	Rizki Cahyo N	9	8	8
8	Bayu Subagyo	8	8	8
9	Yustinus Deni Setiawan	8	7	8

Keterangan : Pengamat I :Jamhari (09604224022)  
Pengamat II :KrisnaNurwijayanto (09604224041)  
PengamatIII :Wariyadi (09604224071)

## Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas

### Validitas

#### Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases	Valid	9 100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0 .0
	Total	9 100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Guling depan	7.4444	.778	.832	<sup>a</sup>
Guling depan	7.7778	.694	.832	.a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

### Reliabilitas

### Correlations

Correlations

		Guling depan 1	Guling depan 2
Guling depan 1	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1	.768*
	N	9	9
Guling depan 2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.768*	1
	N	.016	9

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

Validitas: 0,832

Reliabilitas: 0,768

## Lampiran 5. Rubrik Penilaian Tes Guling Depan

		Rubrik Penilaian Tes Guling Kecamatan Pengasih Wates Kulon Progo																	
Faktor	Indikator	Negeri 3 Pengasih Kecamatan Pengasih Wates Kulon Progo																	
		Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	2
Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua tangan diluruskan ke samping telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Waktu	1. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Adasakan kepala diantara dua tangan bersamaan kedua sikai terlepas ke samping dan pundak memerlukan matras	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian bawah mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Akhir	1. Setelah posisi jongkok,	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓

Lampiran 5. Rubrik Penilaian Tes Guling Depan



## Lampiran 5. Lanjutan 1

Pengasih, 18 Mei 2013

Penile

Afri Bernada Cinta Den  
NIM : 06604224083

## Lampiran 6. Daftar Siswa Penelitian

### Daftar Siswa Kelas V SD Negeri 3 Pengasih Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Yang Melakukan Praktek Guling Depan

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin
1	Bagas saputra	L
2	Okta Sari Adibtya P	P
3	Ridwan Nova M	L
4	Afifah Nuri Indah R	P
5	Nurrohmat Sya'bani	L
6	Destiana Fitri A	P
7	Annisa Jaherta S	P
8	Hanifah Umar	P
9	Hanifah Nur Azizah	P
10	Salsabila Anisyah P	P
11	Khairiana N	P
12	R Andika Gigih S.Y	L
13	Awie Maringo	L
14	Anggy Diarizky	P
15	Yudha Sigit W	L
16	Sri Sumarti	P
17	Farhan Nur E	L
18	Andika Satya P	L
19	A Donitirta W	L
20	A Danutirta P	L
21	Ghina Miftahul J	P
22	Salma Na Nisa	P
23	Fajri Nisa Sumunar	P
24	Khafidz Akmal	L
25	Adi Syahrul R	L
26	Arief Rahman Ikhwan	L
27	Kenza Agari Zenita	P

### **Lampiran 7. Data Kasar Penelitian**

No	Skor	Putra	Putri
1	9	9	7
2	7	7	8
3	7	9	7
4	8	7	7
5	9	9	8
6	7	8	6
7	7	9	8
8	8	8	8
9	6	9	6
10	8	8	7
11	8	8	8
12	7	8	9
13	9	8	8
14	6		9
15	8		
16	7		
17	9		
18	8		
19	9		
20	8		
21	8		
22	9		
23	8		
24	8		
25	8		
26	8		
27	9		

## Lampiran 8. Frekuensi Data Penelitian

### Frequencies

**Statistics**

		Keseluruhan	Siswa Putra	Siswa Putri
N	Valid	27	13	14
	Missing	0	14	13
Mean		7.8889	8.2308	7.5714
Std. Error of Mean		.17158	.20108	.25059
Median		8.0000	8.0000	8.0000
Mode		8.00	8.00	8.00
Std. Deviation		.89156	.72501	.93761
Variance		.795	.526	.879
Range		3.00	2.00	3.00
Minimum		6.00	7.00	6.00
Maximum		9.00	9.00	9.00
Sum		213.00	107.00	106.00

### Frequency Table

**Keseluruhan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	2	7.4	7.4	7.4
	7	6	22.2	22.2	29.6
	8	12	44.4	44.4	74.1
	9	7	25.9	25.9	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

**Siswa Putra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	2	7.4	15.4	15.4
	8	6	22.2	46.2	61.5
	9	5	18.5	38.5	100.0
	Total	13	48.1	100.0	
Missing	System	14	51.9		
	Total	27	100.0		

## Lampiran 8. Lanjutan 1

Siswa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	2	7.4	14.3	14.3
	7	4	14.8	28.6	42.9
	8	6	22.2	42.9	85.7
	9	2	7.4	14.3	100.0
	Total	14	51.9	100.0	
Missing	System	13	48.1		
Total		27	100.0		

### **Lampiran 9. Foto Dokumentasi Penelitian**



Gambar 16.Saat pemanasan



Gambar 17.Saat pemanasan



Gambar 18.Saat melakukan sikap awal



Gambar 19.Saat melakukan sukap awal



Gambar 20.Siswa menjatuhkan kepalanya  
Di matras



Gambar 21.Siswa menjatuhkan  
kepalanya di matras

### Lampiran 9. Lanjutan 1



Gambar 22.Siswa saat menjatuhkan kepalanya ke matras



Gambar 23. Peneliti memberikan aba-abas



Gambar 24.Siswa saat berguling



Gambar 25.Siswa saat berguling



Gambar 26.Peneliti memberikan instrusi



Gambar 27.Peneliti memberikan instrusi

### Lampiran 9. Lnjutan 2



Gambar 28.Siswa saat berguling



Gambar 29.Siswa saat berguling



Gambar 30. Siswa saat berguling



Gambar 31. Sikap akhir setelah berguling



Gambar 32.Siswa Saat Akan Berguling



Gambar 33.Siswi Saat Berguling

### Lampiran 9. Lanjutan 3



Gambar 34. Sikap Akhir Setelah Berguling Gambar 35. Sikap Akhir Setelah Berguling



Gambar 36. Siswi SDN 3 Pengasih



Gambar 37. Halaman SDN 3 Pengasih