

**TINGKAT PENDUKUNG PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI SISWA KELAS IV DAN V DALAM
PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR
NEGERI SINDUADI 1 KECAMATAN MLATI
KABUPATEN SLEMAN DIY**

SKRIPSI

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



Oleh
Taufika Sri Rejeki
NIM 09604221028

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Pendukung Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas IV dan V Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY” yang disusun oleh Taufika Sri Rejeki, NIM 09604221028 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 10 Juli 2013
Pembimbing



F. Suharjana, M.Pd.
NIP.19580706 198403 1 002

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 tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 10 Juli 2013
Yang Menyatakan



Taufika Sri Rejeki
NIM.09604221028

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Pendukung Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas IV dan V Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Agustus 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F. Suharjana, M. Pd	Ketua/ Pembimbing		26/8/13
Komarudin, M. A	Sekertaris/Anggota II		26/8/13
Dr. Sri Winarni	Anggota III		23/8/13
Yudanto, M. Pd	Anggota IV		26/8/13

Yogyakarta, Agustus 2013

Fakultas Ilmu keolahragaan
Dekan



Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Sebelum keberhasilan dan kesuksesan di tangan jangan mundur selangkah pun, tunjukkanlah kebesaran hati dalam menghadapi berbagai cobaan sepahit apapun dalam kehidupan ini.

(Taufika Sri Rejeki)

- ❖ Kerja keras adalah perjuangan, doa adalah kekuatan, orang-orang yang tersayang adalah semangat.

(Taufika Sri Rejeki)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

- ❖ Ayahandaku Sujadi dan Ibundaku Muryanti tercinta sebagai orangtuaku yang dengan kesabarannya, kemurnian hati yang tidak terbatas, yang selalu mendoakan untuk keberhasilan penulis. Terima kasih untuk segala pengorbanan dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah aktivitasku.
- ❖ Adikku Nurussani Fafi Rohmatillah yang ku cintai terimakasih atas doa dan dukungannya.

**TINGKAT PENDUKUNG PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI SISWA KELAS IV DAN V DALAM
PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR
NEGERI SINDUADI 1 KECAMATAN MLATI
KABUPATEN SLEMAN DIY**

Oleh
Taufika Sri Rejeki
09604221028

ABSTRAK

Penelitian ini disusun berdasarkan kurangnya peran aktif siswa dan kurangnya sarana prasarana senam lantai di SD Negeri Sinduadi 1 dalam pencapaian pembelajaran. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Sinduadi 1 yang berjumlah 108 siswa. Uji validitas instrumen menggunakan teknik Corrected Item Total Correlation dengan taraf signifikan 5% dengan batasan r tabel dan $n=23$ maka tingkat pendukung secara keseluruhan didapat validitas sebesar 0,413. Sedangkan uji Reliabilitas instrumen menggunakan Alpha Cornbach dan didapat reliabilitas sebesar 0,947. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman dengan pengkategorian sebagai berikut: berkategori sangat tinggi sebanyak 45,4%, tinggi sebanyak 42,6%, sedang sebanyak 11,1%, rendah sebanyak 0%, dan sangat rendah sebanyak 0,9%.

Kata Kunci: *tingkat pendukung, senam lantai, siswa kelas IV dan V*

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu saya panjatkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan kasih sayang dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini. Skripsi dengan judul “Tingkat Pendukung Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas IV dan V Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY” Skripsi ini dapat tersusun dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya oleh pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rahmat Wahab, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi dan telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Program Studi PGSD Penjas FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak F. Suharjana, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Dosen Penasehat Akademik penulis selama menjadi mahasiswa di FIK UNY.

6. Bapak dan Ibu dosen FIK UNY yang telah berkenan membimbing dan menularkan ilmu selama studi
7. Bapak Sudiyo, S.Ag, M.Pd., selaku Kepala SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman yang telah memberikan izin pengambilan data.
8. Bapak Triyana A.Ma.Pd, selaku Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman yang turut memberikan izin dan suport kepada peneliti.
9. Seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman yang ikut partisipasi dalam proses pengambilan data penelitian.
10. Teman-teman PGSD penjas 2009 sebagai teman senasib seperjuangan yang selalu mendukung penulis.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih membutuhkan banyak masukan. Oleh sebab itu, kritik yang membangun dan saran akan diterima untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 10 Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTA R	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Pendukung	8
2. Hakikat Pembelajaran	14
3. Hakikat Pendidikan Jasmani	15
4. Hakikat Senam Lantai	18
a. Pengertian Senam	18
b. Unsur Senam	19
c. Jenis Senam	20
d. Senam Lantai.....	22

5. Karakteristik Siswa Kelas IV	24
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	28
 BAB III. METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel	30
C. Subjek Penelitian	31
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Uji Coba Instrumen	36
F. Analisis Data	38
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Faktor Intern Jasmani	42
2. Faktor Intern Psikologi	44
3. Faktor Intern.....	45
4. Faktor Ekstern Keluarga	46
5. Faktor Ekstern Sarana Prasarana	48
6. Faktor Ekstern Sivitas Akademik	49
7. Faktor Ekstern	50
8. Pembahasan	52
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi	56
C. Keterbatasan Penelitian	56
D. Saran	57
 DAFTAR PUSTAKA	58
 LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi angket tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai	34
Tabel 2. Skor jawaban pernyataan positif dan negatif tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai	35
Tabel 3. Rangkuman hasil analisis validitas	38
Tabel 4. Kategori skor berdasarkan kurva normal baku	39
Tabel 5. Distribusi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman	41
Tabel 6. Distribusi tingkat pendukung faktor intern jasmani dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai	43
Tabel 7. Distribusi tingkat pendukung faktor intern psikologi dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai	44
Tabel 8. Distribusi tingkat pendukung faktor intern dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai	45
Tabel 9. Distribusi tingkat pendukung faktor ekstern keluarga dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai	47
Tabel 10. Distribusi tingkat pendukung faktor ekstern sarana prasarana dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai	48
Tabel 11. Distribusi tingkat pendukung faktor ekstern sivitas akademik dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai	49
Tabel 12. Distribusi tingkat pendukung faktor ekstern dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.	42
Gambar 2. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor intern jasmani	43
Gambar 3. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor intern jasmani	45
Gambar 4. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor intern.....	46
Gambar 5. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor ekstern keluarga	47
Gambar 6. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor ekstern sarana prasarana	49
Gambar 7. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor ekstern sivitas akademik	50
Gambar 8. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor ekstern	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Expert Judgement	61
Lampiran 2. Surat Keterangan Expert Judgement	63
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validitas	65
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	66
Lampiran 4. Angket Uji Coba	72
Lampiran 5. Angket Penelitian	75
Lampiran 6. Data Uji Coba Penelitian	78
Lampiran 7. Perhitungan hasil Reliabilitas dan Validitas	80
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian	82
Lampiran 9. Statistik Deskriptif	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang dilaksanakan di Indonesia merupakan pendidikan yang mengarah pada tujuan pendidikan nasional. Pendidikan nasional meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur serta sehat jasmani dan rohani. Dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional tersebut guru pendidikan jasmani khususnya, dituntut untuk meningkatkan profesionalisme, kemandirian, berkemauan untuk maju, meningkatkan kreatifitas dan mempunyai etos kerja yang tinggi.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan serta kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara emosional.

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah dasar merupakan tahap dasar pembinaan kesegaran jasmani bagi siswa. Pembinaan ini tanpa didukung ketersediaannya jam pelajaran yang cukup, sulit rasanya untuk mencapai tujuan dengan hasil yang optimal. Wawan Suherman (2001: 26) Selain itu keberhasilan program pendidikan jasmani di sekolah

juga didukung oleh beberapa faktor seperti tersedianya alat dan fasilitas yang memadahi, kecakapan guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi pelajaran maupun kemauan siswa untuk mengikuti pelajaran.

Menurut Muhajir (2006: 70) belajar senam bagi siswa sekolah dasar merupakan cara untuk mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam sebagai upaya pendidikan yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik. Kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Materi senam di sekolah dasar disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan dengan tingkat kemampuan dan keterbatasan siswa. Menurut kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP,2006: 13), ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam aktivitas senam meliputi aspek-aspek sebagai berikut: senam ketangkasan sederhana, senam ketangkasan menggunakan alat, senam ketangkasan tanpa alat dan senam lantai.

Menurut Muhajir (2006: 133) senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan baik untuk olahraga sendiri maupun untuk olahraga lain. Itulah sebabnya, senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerakan yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap anggota

tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Pembelajaran senam lantai seharusnya didukung oleh faktor yang bisa mendukung keterlaksanaan pembelajaran. Faktor yang mendukung yaitu siswa, guru, keluarga, sarana dan prasarana, metode, kurikulum, administrasi dan lingkungan. Dengan didukung adanya faktor-faktor tersebut maka pelaksanaan pembelajaran senam lantai akan berjalan baik dan sukses.

Pembelajaran senam lantai yang baik hendaknya dapat diikuti oleh siswa secara antusias dan berlangsung menyenangkan sehingga dapat berhasil dengan baik. Siswa tidak merasa terpaksa saat mengikuti pembelajaran, sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran senam lantai dengan rasa senang. Dengan rasa senang tersebut diharapkan keterampilan dan kebugaran jasmani siswa akan meningkat. Dalam kenyataannya pembelajaran senam lantai di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman peran aktif siswa masih kurang terutama pada siswa kelas IV dan V. Siswa merasa cepat bosan apabila mengikuti pembelajaran senam lantai karena gerakannya yang dianggap sulit dan merasa takut untuk melakukan gerakan. Apalagi dalam pembelajaran senam lantai alat dan fasilitas yang tersedia di sekolah sangat minim, hanya terdapat matras dari busa dengan tempat pembelajaran yang kurang nyaman. Sehingga akan menimbulkan ketakutan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai.

Kebanyakan siswa kelas IV dan V menganggap aktivitas senam lantai merupakan olahraga yang sulit. Siswa cenderung takut dan tidak berani melakukan aktivitas tersebut. Siswa sering mengeluh lehernya sakit, kepalanya pusing dan pandangan berkunang-kunang setelah melakukan gerakan-gerakan pada senam lantai. Bentuk badan yang gemuk juga menjadi alasan keterampilan senam lantai siswa. Selain itu rasa malu dan rasa tidak percaya diri siswa muncul ketika akan melakukan gerakan.

Alasan lain siswa dalam melakukan gerakan pada senam lantai juga sering tidak sesuai dengan teknik dasar. Misalnya saat melakukan gerakan guling depan dagu tidak ditempelkan ke dada, mengguling dengan menggunakan kepala, dan posisi tangan salah tumpu saat melakukan senam lantai guling depan. Selain itu metode mengajar kurang bervariasi sehingga siswa kurang tertarik, takut dan cepat merasa bosan dengan materi yang disampaikan guru.

Sarana dan prasarana khusus untuk senam sangatlah diperlukan dalam pelaksaaan pembelajaran senam lantai supaya pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan dengan lancar, tidak akan mengganggu kelas lain yang pada saat bersamaan juga dalam pembelajaran. Hal yang lebih penting lagi dengan adanya tempat khusus untuk senam misalnya tempat yang aman dan nyaman siswa tidak akan terganggu oleh pemandangan lingkungan sekitar. Apalagi SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman terletak di sebelah jalan raya dengan banyak aktivitas.

Dengan adanya beberapa hal yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Tingkat Pendukung Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas IV dan V Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Peran dan sikap siswa di SD N Sinduadi 1 terhadap pembelajaran senam lantai masih kurang.
2. Sarana prasarana di SD N Sinduadi 1 dalam pencapaian kelancaran pelaksanaan pembelajaran senam lantai masih kurang.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka penulis membatasi masalah mengenai: “Tingkat Pendukung Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas IV dan V Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah pada: “Seberapa besar tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV

dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah referensi tentang pembelajaran senam lantai di sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan sebagai motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.

b. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga dalam memotivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai masukan dalam penyelengaraan proses pendidikan jasmani dan kesehatan.

d. Bagi Masyarakat

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pendukung

Pendukung merupakan kondisi dalam proses belajar yang ditandai oleh adanya faktor-faktor untuk mencapai tujuan belajar dan ditandai adanya hasil belajar yang meningkat. Faktor pendukung adalah segala sesuatu yang dapat mendorong atau mempengaruhi siswa dalam meningkatkan pembelajarannya untuk menjadi lebih baik. Adapun faktor pendukung dalam pembelajaran adalah sebagai berikut: 1) Faktor internal diantara faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar adalah faktor internal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa baik kondisi jasmani (fisiologis) maupun rohani (psikologis). 2) Faktor eksternal selain dari faktor internal, pembelajaran juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa. Faktor eksternal ini dibagi menjadi dua, yaitu lingkungan (baik yang berasal dari alam maupun sosial budaya) dan instrumental (fasilitas sertamedia yang disediakan di sekolah), (Taufika Sri Rejeki: 2013). Pendukung dalam pembelajaran senam diartikan sebagai suatu hal atau keadaan yang menyebabkan pelaksanaan pendidikan jasmani terutama pembelajaran senam lantai menjadi baik dan lancar.

Menurut Slameto (1995: 54-72), yang mempengaruhi dalam proses pembelajaran dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

a. Faktor *intern*

Faktor intern adalah faktor yang ada pada individu yang sedang belajar. Di dalam faktor intern ini terdiri dari faktor jasmani dan psikologi.

1) Faktor Jasmani

a) Faktor Kesehatan

Sehat identik dengan kondisi tubuh atau badan dalam keadaan baik dan bebas dari penyakit.

b) Cacat Tubuh

Suatu keadaan yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurnanya tubuh. Contoh: buta, tuli dan sebagainya.

2) Faktor Psikologi

Ada 7 faktor yang tergolong dalam faktor psikologi yang dapat mempengaruhi belajar yaitu intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesiapan.

3) Faktor Kelelahan

Kelelahan dapat dibedakan menjadi 2 yaitu:

a) Kelelahan Jasmani

Kelelahan jasmani dapat terlihat dari lemahnya tubuh dan timbulnya kecenderungan untuk membaringkan tubuh.

b) Kelelahan Rohani (psikis)

Kelelahan rohani dapat terlihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan sehingga minat dan dorongan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu akan hilang begitu saja.

b. Faktor *Ekstern*

Faktor ekstern merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Adapun yang termasuk di dalamnya adalah faktor keluarga, faktor sarana prasarana dan faktor relasi.

1) Faktor Keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antar keluarga, suasana rumah maupun keadaan ekonomi keluarga.

2) Faktor Sarana dan Prasarana

Faktor sarana prasarana yang mendukung pembelajaran senam lantai diantaranya matras, hall, papan tolak, dll.

3) Faktor Relasi

Faktor relasi dibedakan menjadi 2 yaitu:

a) Relasi guru dengan siswa

Adalah suatu hubungan yang terjalin antara guru dengan peserta didik agar tercipta keakraban serta kenyamanan dalam menerima dan memproses suatu pembelajaran yang diterima oleh siswa.

b) Relasi siswa dengan siswa

Adalah suatu hubungan yang terjalin untuk membangun kerjasama antar siswa khususnya dalam melakukan suatu pembelajaran atau kompetisi.

Menurut Ngahim Purwanto (1990: 102), faktor yang dapat mendukung berhasil baik atau tidaknya belajar tergantung pada bermacam-macam faktor. Adapun faktor-faktor pendukung tersebut adalah:

- a. Faktor yang ada pada diri organisme itu sendiri yang kita sebut faktor individual. Yang termasuk ke dalam faktor individual antara lain: faktor kematangan/ pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi dan faktor pribadi.
- b. Faktor yang ada di luar individu yang kita sebut faktor sosial. Yang termasuk faktor sosial antara lain: faktor keluarga/ keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat yang dipergunakan dalam belajar mengajar, lingkungan dan kesempatan yang tersedia, dan motivasi sosial.

Sedangkan M. Dalyono (1997: 55-60), berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Adapun faktor-faktor yang menentukan pencapaian hasil belajar adalah:

a. Faktor *internal* (yang berasal dari dalam diri)

1) Kesehatan

Kesehatan jasmani dan rohani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar.

2) Inteligensi dan bakat

Bila seseorang mempunyai inteligensi tinggi dan bakatnya ada dalam bidang yang dipelajari, maka proses belajarnya akan lancar dan sukses bila dibandingkan dengan orang yang memiliki bakat saja tetapi inteligensinya rendah.

3) Minat dan Motivasi

Minat dapat timbul karena daya tarik dari luar dan juga datang dari hati sanubari. Sedangkan motivasi berbeda dengan minat, motivasi adalah daya penggerak/ pendorong unruk melakukan suatu pekerjaan.

4) Cara Belajar

Belajar tanpa memperhatikan teknik dan faktor fisiologis, psikologis dan ilmu kesehatan, akan memperoleh hasil yang kurang memuaskan.

b. Faktor *Eksternal* (yang berasal dari luar diri)

1) Keluarga

Faktor orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak dalam belajar.

2) Sekolah

Kualitas guru, metode mengajar, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan anak, keadaan fasilitas/ perlengkapan di sekolah, keadaan ruangan, jumlah murid per kelas, pelaksanaan tata tertib dan sebagainya, semua ini turut mempengaruhi keberhasilan belajar anak.

3) Masyarakat dan Lingkungan sekitar

Bila di sekitar tempat tinggal keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan, terutama anak-anaknya bersekolah tinggi, baik moralnya, hal ini akan mendorong anak untuk giat belajar.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ada 2 faktor yang menjadi faktor pendukung proses pembelajaran senam lantai yaitu faktor intern dan ekstern. Faktor intern terdiri atas (1) faktor jasmani dan (2) faktor psikologi, sedangkan faktor ekstern terdiri atas (1) faktor keluarga, (2) faktor Sarana prasarana dan (3) faktor sivitas akademik (masyarakat sekolah).

2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan sebuah konsep yang terkait proses belajar mengajar, yang mengandung arti bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik dan bagaimana peserta didik mempelajarinya. Menurut Azhaer Arsyat (2006: 1), pembelajaran adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses pembelajaran itu terjadi karena adanya interaksi seseorang dengan lingkungan. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi kapan saja. Salah satu tanda bahwa seseorang melakukan proses pembelajaran adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikap.

Nasution dalam Sugihartono, dkk (2007: 80), mendefinisikan pembelajaran sebagai suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar. Lingkungan dalam pengertian ini tidak hanya ruang belajar, tetapi juga meliputi guru, alat peraga, perpustakaan laboratorium, dan sebagainya yang relevan dengan kegiatan belajar siswa. Menurut Oemar Hamalik (2005: 57), pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi dalam mencapai tujuan pembelajaran.

M. Sobry Sutikno dalam Suswanti (2007: 6), menjelaskan pembelajaran itu adalah segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Secara menyeluruh didalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Pembelajaran lebih menekankan pada cara-cara mengorganisasi materi pembelajaran, menyampaikan materi pelajaran dan mengelola kelas. Menurut Sukintaka (2001: 29), pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik dan bagaimana peserta didik mempelajarinya. Dalam proses pembelajaran ada proses mengajar dan ada proses belajar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu proses yang sengaja diciptakan agar peserta didik atau siswa melakukan kegiatan belajar dan dalam proses pembelajaran terjadi interaksi antara pendidik dan peserta didik.

3. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk pada sekolah dasar, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Menurut Wawan Suherman (2001: 25), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, dan mengembangkan kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan

hidupnya, agar tumbuh berkembang secara harmonis dan otomatis sehingga mampu melakukan tugas bagi dirinya sendiri dan pengembangan bangsa.

Menurut Depdikbud (2004: 5), pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang disusun untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Sedangkan menurut Agus S.S (1999: 24) pendidikan jasmani merupakan alat untuk mengantarkan anak menuju perubahan-perubahan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang lebih baik.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah sebuah konsep yang terkait dalam proses belajar dan mengajar yang mengandung pengertian, proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, tujuannya menyeluruh yang mencakup aspek fisik dan membuat orang percaya diri, disiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia.

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Agus S.S (1999: 25) adalah:

- a. Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani.

- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamaman diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP, 2006: 13), ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Permainan dan olahraga meliputi: Olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, keterampilan non lokomotor, keterampilan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tennis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: Mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: Ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi: Permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: Piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan meliputi: Penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

4. Hakikat Senam Lantai

a. Pengertian Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris yaitu *Gymnastics* atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *Gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 1), kata *Gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 1), pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics* mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian yang dikandung oleh kata itu seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang begitu dikandung *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Peter H. Werner dalam Agus Mahendra (2001: 3)

mengatakan: *Gymnastics may be globalli defined as any phisical exercise on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strenght, flexibillity, agility, coordinationand body control.* Dalam pengertian bebas, maka definisi tersebut berbunyi: senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

b. Unsur-unsur Senam

Menurut Agus Mahendra (2001: 3-5) adapun unsur-unsur senam sebagai berikut:

1) Kalestenik

Yaitu kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi, senam kesegaran jasmani), meningkatkan kelentukan dan keluwesan (senam wanita), serta memelihara teknik dasar dan keterampilan (misalnya untuk petinju atau pemain sepak bola).

2) Tumbling

Yaitu gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus, adapun cirinya adalah adanya unsur melompat, melayang bebas diudara dan dilakukan dengan cepat.

3) Akrobatik

Yaitu keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan balansing (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat.

c. Jenis Senam

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*)

yang diartikan menjadi Federasi Senam Internasional, dalam buku Agus Mahendra (2001: 5-10) senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

1) Senam artistik (*artistis gymnastics*)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:

Artistik putra:

- a) Lantai (*Floor Exercises*)
- b) Kuda Pelana (*Pommel Horse*)
- c) Gelang-gelang (*rings*)
- d) Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
- e) Palang Sejajar (*Parallel Bars*)
- f) Palang Tunggal (*Horisontal Bar*)

Artistik Putri:

- a) Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
- b) Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)
- c) Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)
- d) Lantai (*Floor Exercises*)

2) Senam ritmik sportif (*sportove ritmic gymnastics*)

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik, menjadi ciri dari senam ritmik sportif ini.

Adapun alat-alat yang digunakan adalah:

- a) Bola (*ball*)
- b) Pita (*Ribbon*)
- c) Tali (*Rope*)
- d) Simpai (*Hoop*)
- e) Gada (*Clubs*)

3) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat yang sulit. Misalnya mendarat di atas tangan pasangan atau di bahunya. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal atau berpasangan. Senam ini, bersama-sama dengan senam trampolin dan sports aerobics, baru masuk ke dalam jajaran organisasi senam dibawah FIG pada tahun 1996, pada kongres FIG di Atlanta Olimpic Games, USA.

4) Senam aerobik sport (*sports aerobics*)

Senam aerobik sport merupakan pengembangan dari senam aerobik. Agar pantas dipertandingkan, latihan senam aerobik yang berupa tarian atau kalitesnik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akribatik yang sulit. *Sport aerobic* saat ini mempertandingkan empat kategori yaitu: single putra, single putri, pasangan campuran, trio.

5) Senam trampolin (*trampolining*)

Senam trampolin merupakan pengembangan dari suatu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar. Pada mulanya penggunaan trampolin ini hanya untuk membantu penguasaan keterampilan akrobatik untuk senam artistik atau untuk para peloncat indah. Namun karena latihannya memang menarik, akhirnya dikembangkan menjadi suatu latihan yang dipertandingkan.

6) Senam umum (*general gymnastics*)

Senam umum adalah segala jenis senam diluar kelima jenis senam di atas. Dengan demikian, senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, senam SKJ, senam wanita, termasuk ke dalam senam umum.

d. Senam Lantai

Menurut Muhajir (2006: 69), senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang berasas matras atau permadani sebagai alat yang dipergunakan. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota bagian tubuh dari

kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Selanjutnya Imam Hidayat (1982: 6-50), mengatakan bahwa bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (*floor exercise*) meliputi sikap lilin, kayang. Splits, setimbang, *head balance*, guling depan, guling belakang, *hand stand*, lompat harimau, *walk over*, *neck kip*, meroda, *stut*, *hand spring*, *back handspring*, *round off* dan salto.

Senam lantai lazim pula disebut dengan istilah 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 irama, maka perkakas ini hanyalah semata-mata merupakan bantuan semantara dalam peningkatan dari unsur pelemasan, ketangkasan, keseimbangan dan kekuatan.

Materi senam di Sekolah Dasar disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan dengan tingkat kemampuan dan keterbatasan siswa. Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP, 2006: 14), ruang lingkup dalam aktivitas senam lantai meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Senam ketangkasan sederhana yang terdiri dari meroda, *head stand*, mencium lutut, kayang.

- 2) Senam ketangkasan tanpa alat yang terdiri dari guling depan, guling belakang, meloncat berputar di udara 90 derajat, meloncat berputar 180 derajat.
- 3) Senam ketangkasan menggunakan alat terdiri dari loncat harimau, berguling melewati rintangan.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4) sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindahkan bahkan mudah dibawa pelakunya atau siswa. Sedangkan prasarana atau perkakas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindahkan (semi permanen) tetapi berat dan sulit. Sarana prasarana yang harus dimiliki sekolah untuk senam lantai menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4) yaitu matras, peti loncat, tali loncat, simpai, bola plastik dan tongkat.

5. Karakteristik Sekolah Dasar Negeri Sinduadi 1

a. Karakteristik Siswa

Masa usia sekolah dasar dibagi menjadi dua yaitu masa kelas rendah sekolah dasar berumur 6 sampai dengan 9 tahun dan masa kelas tinggi yang berusia 10 sampai dengan 13 tahun Utami Munandar dalam Hera Lestari, dkk, 2007: 16). Dari uraian tersebut dapat dikatakan bahwa anak usia sekolah dasar kelas rendah dan kelompok I yang terdiri atas kelas 1 sampai dengan kelas 3 dapat disebut anak kelas bawah. Sedangkan anak usia sekolah dasar kelas

tinggi dan kelompok II yang terdiri dari kelas 4 sampai dengan kelas 6 dapat disebut anak kelas atas. Dengan demikian siswa kelas atas merupakan siswa sekolah dasar yang duduk di kelas 4 sampai dengan kelas 6 atau antara usia 10-13 tahun.

Karakteristik anak Sekolah Dasar Negeri Sinduadi 1 sangat beraneka ragam, siswa pada umumnya adalah senang melakukan kegiatan manipulatif, ingin serba konkret, dan terpadu. Siswa masih mendambakan berlangsungnya pengalaman di lingkungan keluarga dapat pula dialami di sekolah. Dalam menerima pelajaran siswa juga bermacam-macam, misalnya dalam pelajaran pendidikan jasmani pada umumnya dan senam lantai pada khususnya, siswa masih sering tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Siswa juga ada yang cepat merasa bosan dan takut jika disuruh praktik melakukan gerakan-gerakan pada senam lantai.

Karakteristik siswa kelas atas usia 10-12 tahun menurut Harsuki (2000 : 67-68) adalah sebagai berikut:

- 1) Perkembangan sex berkembang, menjadi kuat setelah masa akhir dari kelas VI.
- 2) Pengembangan lebar otot-otot besar dan penyesuaian dari otot-otot yang kecil memerlukan latihan tertentu.
- 3) Jantung tidak tumbuh sebagaimana cepetnya pertumbuhan tubuh, tekanan darah akan menurun apabila fisik mulai istirahat.
- 4) Kesenangan pada permainan dengan bola makin bertambah.
- 5) Perhatian dengan teman sekelompok kuat
- 6) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi orang dewasa.

- 7) Rasa bangga berkembang.
- 8) Koreksi bentuk tubuh lebih diperkuat lewat kebiasaan sehari-hari.
- 9) Memperbaiki kekuatan otot lengan, bahu, punggung dan tungkai.

b. Karakteristik Sekolah

SD Negeri Sinduadi 1 merupakan sekolah dengan status negeri yang juga merupakan rintisan Sekolah Standar Nasional dengan akreditasi A. Sekolah Dasar Negeri Sinduadi beralamatkan di Karanganyar, Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman DIY. Luas seluruh sekolah yaitu 2.800 m² yang digunakan sebagai gedung dan sebagai halaman sekolah. Saat ini SD Negeri Sinduadi 1 dikepalai oleh Bapak Sudiyo, S.Ag, M.Pd. Saat ini jumlah siswa di SD Negeri Sinduadi 1 yaitu 334 siswa yang terdiri dari 180 siswa putra dan 154 siswa putri. SD Negeri Sinduadi 1 terbagi menjadi 2 gedung sekolah, gedung utara untuk kelas 1,2 dan 3 sedangkan gedung selatan untuk kelas 4,5 dan 6. Dalam kenyataannya lapangan olahraga jauh masih dari sekolah, tempat pembelajaran penjas juga masih berdekatan dengan ruang kelas yang lain sehingga dapat mengganggu berlangsungnya kegiatan belajar mengajar.

6. Penelitian Yang Relevan

- a. Hasil penelitian yang berkaitan adalah penelitian yang berjudul Identifikasi faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam irama kelas VIII dalam pendidikan jasmani di SLTP Negeri 1 Wates Kulon Progo oleh Kristianti Dewi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SLTP N 1 Wates Kulon Progo sebanyak 216 siswa. Sampel yang digunakan berjumlah 60 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket. Uji validitas menggunakan rumus Pearson Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan teknik Alpha Cronbach. Teknis analisis data yang digunakan adalah teknik analisa statistik yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan menemukan nilai-nilai statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam irama secara rinci faktor penghambat siswa dari faktor siswa masuk kategori sedang (39,35%), faktor penghambat dari faktor guru masuk kategori rendah (30,32%), faktor penghambat dari faktor sarana dan prasarana masuk kategori sedang (38,06), faktor penghambat dari faktor lingkungan sekolah masuk kategori sedang (43,23%).
- b. Hasil penelitian yang berkaitan adalah penelitian yang berjudul Tingkat Kesulitan Belajar Guling Depan Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Surokriyan oleh Sutrismi. Populasinya adalah

seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri Surokriyan sebanyak 24 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh populasi. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dalam persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan termasuk kategori siswa kelas V dan VI SD Negeri Surokriyan dalam melakukan guling depan Sangat Tinggi (8,33%), Tinggi (12,50%), Sedang (58,33%), Rendah (12,50%), dan Sangat Rendah (8,33%).

7. Kerangka Berpikir

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Khususnya, dalam pembelajaran senam lantai siswa sangat ditentukan oleh faktor internal yang berasal dari tiap-tiap individu (siswa) yang terdiri dari faktor jasmani dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor keluarga, sarana prasarana, sivitas akademik. Proses belajar dapat berjalan dengan baik dan lancar apabila unsur-unsur pendukung pembelajaran diterapkan.

Dengan adanya hasil belajar yang rendah, dimungkinkan siswa masih mengalami kesulitan dalam belajar senam lantai. Untuk dapat mengatasi kesulitan siswa dalam pembelajaran senam lantai, dapat diidentifikasi tingkat pendukung yang dapat mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari tiap-tiap

individu atau peserta didik yang terdiri dari jasmani dan psikologi, faktor yang berasal dari luar tiap-tiap individu meliputi keluarga yang terdiri dari cara mendidik dan suasana keluarga, sarana prasarana yang terdiri dari kelengkapan fasilitas dan kondisi peralatan, sivitas akademik yang terdiri dari guru, peserta didik dan karyawan/ administrasi sekolah. Salah satu cara pemecahan masalahnya guru harus bisa mengidentifikasi tingkat pendukung yang dapat membantu siswa dalam pembelajaran senam lantai. Hal tersebut dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk menentukan tindak lanjut dari guru pendidikan jasmani dalam rangka memilih metode dan strategi yang tepat agar peserta mudah menerima, bersemangat dan termotivasi untuk mengikuti materi pembelajaran ini.

Untuk mengetahui tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY dibutuhkan suatu angket, yaitu dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar negeri sinduadi 1 kecamatan mlati kabupaten sleman. Sedangkan metode yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Tujuan metode ini adalah sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan subjek atau objek penelitian (seseorang atau lembaga masyarakat) berdasarkan fakta-fakta tampak atau sebagaimana adanya. Menurut Suharsimi Arikunto (2005:234) “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel gejala atau keadaan”. Sedangkan Sugiyono (2009 : 21), penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai. Yaitu kondisi dalam proses belajar senam lantai yang ditandai oleh adanya faktor-faktor pendukung

untuk mencapai tujuan belajar dan ditandai adanya hasil belajar yang meningkat dan akan diungkap melalui instrumen berupa angket.

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, maka peneliti akan meneliti seluruh anggota populasi yang ada. 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 (Sugiyono 2009:80). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Sinduadi 1 dengan jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 61 siswa kelas IV dengan jumlah siswa putra 39, putri 22 dan 47 siswa kelas V dengan jumlah siswa putra 25, putri 22. Jadi jumlah keseluruhan adalah 108 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini berupa angket dengan sifat tertutup yang berupa jumlah pernyataan tertulis sehingga siswa langsung menjawab pada jawaban yang telah disediakan dengan memberi tanda pada jawaban yang dipilih. Teknik angket ini dipergunakan untuk mengungkap tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY.

Menurut Sugiyono (2009: 142), angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2002: 7-11), ada tiga langkah yang ditempuh dalam menyusun instrumen yaitu mendefinisikan konstrak, menyidik faktor, dan menyusun butir pernyataan atau pertanyaan. Selain tiga langkah tersebut, beberapa langkah yang harus dilakukan yaitu konsultasi ahli (kalibrasi ahli), uji validitas butir tes (instrumen). Penjelasan masing-masing langkah didalam penusunan instrumen sesuai dengan pendapat diatas adalah sebagai berikut:

1. Mendefinisikan konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dan konstrak yang akan diteliti. Dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dalam pendidikan jasmani di SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY.

2. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor yang disangka kemudian di yakini menjadi komponen dari konstrak yang akan diteliti. Faktor yang akan

diteliti yaitu faktor yang pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY adalah:

- a. Faktor yang berasal dari tiap-tiap individu atau peserta didik (intern) terdiri dari faktor jasmani dan psikologi.
- b. Faktor yang berasal dari luar tiap-tiap individu atau peserta didik (ekstern) yang meliputi:
 - 1) Faktor keluarga yang terdiri dari cara orang tua mendidik dan keadaan keluarga.
 - 2) Faktor Sarana prasarana yang terdiri dari kelengkapan fasilitas dan kondisi peralatan.
 - 3) Faktor sivitas akademik (masyarakat sekolah) yang terdiri dari guru, peserta didik (siswa) dan karyawan/ administrasi sekolah.

3. Meyusun butir-butir pernyataan

Langkah ketiga dalam menyusun instrumen adalah menyusun butir-butir pernyataan. Butir-butir pernyataan tersebut harus merupakan penjabaran dari isi faktor, berdasarkan faktor-faktor, kemudian disusun butir-butir pernyataan yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu angket yang disesuaikan dengan butir-butir indikator tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman dengan satu

jenis pernyataan yaitu pernyataan positif yang kisi-kisinya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi angket tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati kabupaten Sleman.

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Angket
Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman	Intern	1. Jasmani	1, 2, 3, 4, 5, 6,
		2. Psikologi	7, 8, 9, 10, 11
	Ekstern	3. Keluarga	
		a. Cara mendidik	12, 13, 14, 15,
		b. Suasana keluarga	16, 17
		4. Sarana prasarana	18, 19, 20, 21,
		a. Kelengkapan fasilitas	22, 23
		b. Kondisi peralatan	
		5. Sivitas akademik (masyarakat sekolah)	
		a. Guru	24, 25, 26
		b. Peserta didik (siswa)	27, 28, 29
		c. Karyawan/ administrasi sekolah	30, 31
Jumlah			31

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa pernyataan atau jawaban yang diperoleh dari siswa dalam proses pembelajaran senam lantai. Adapun teknik pengumpulan datanya berupa angket, yang sudah tersedia jawabannya sehingga responden tinggal memilih salah satu. Skala yang digunakan dalam angket ini adalah *skala likert* yang telah dimodifikasi dengan menggunakan empat alternatif jawaban (Sugiyono, 2009:93) yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat

Tidak Setuju (STS). Skor yang digunakan untuk masing-masing pertanyaan positif yaitu 4,3,2,1 sedangkan untuk pertanyaan negatif yaitu 1,2,3,4 sehingga pertanyaan skor positif dan negatif terbalik. Pemberian keterangan skor dari masing-masing pertanyaan sebagai berikut:

Tabel 2. Skor jawaban pernyataan positif dan negatif tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY.

Alternatif Jawaban	Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

4. Konsultasi Ahli (Kalibrasi Ahli)

Setelah butir-butir pertanyaan tersusun maka langkah selanjutnya konsultasikan butir-butir pernyataan dengan ahli atau pakar. Ahli atau pakar tersebut adalah dosen pengampu mata kuliah dasar gerak senam yaitu Bapak Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd dan ibu Sri Mawarti, M.Pd. Pada proses konsultasi atau kalibrasi tentu saja mengalami perubahan, setelah melalui beberapa konsultasi maka dinyatakan angket istrumen yang dibuat peneliti bisa digunakan untuk uji coba dan pada

akhirnya boleh dijadikan alat untuk pengambilan data penelitian.

E. Uji Coba Instrumen

Uji coba dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik atau mempunyai keandalan (Sugiyono,2009:125). Uji coba dilaksanakan tanggal 27 Mei 2013 pada siswa kelas IV dan V di SD N Sinduadi 2 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman, kelas IV dengan jumlah 11 siswa dan kelas V dengan jumlah 12 siswa. Jadi jumlah keseluruhan 23 siswa. Perhitungan uji coba instrumen yang berupa angket (kuisioner) yang terdiri atas butir pernyataan dengan empat alternatif jawaban untuk setiap pernyataan yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju yaitu dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS 16.0 (Statistical Product and Service Solution)*.

1. Uji Validitas/ kesahihan Instrumen

Untuk menguji validitas instrumen dicari dengan menganalisis setiap butir. Setiap butir dapat diketahui pasti manakah yang memenuhi syarat dan tidak memenuhi syarat. Untuk mengukur validitas instrumen digunakan teknik Corrected Item Total Correlation yaitu mengkorelasikan antara skor tiap item dengan skor total dan melakukan koreksi terhadap nilai koefisien korelasi yang overtimasi. Dengan taraf sidnifikasi 5% atau 0,05,

untuk batasan r tabel dengan n=23 maka didapat r tabel 0,413. Artinya jika nilai korelasi lebih dari batasan yang ditentukan maka pernyataan tersebut dianggap valid sedangkan jika kurang dari batasan yang ditentukan maka pernyataan tersebut dianggap tidak valid. Setelah data uji coba terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel dan SPSS 16.0 for window. Pengujian menghasilkan 4 butir pernyataan yang gugur yaitu nomor 1,11,26,28 dari 35 butir pernyataan yang telah disusun. Dengan demikian ada 31 butir pernyataan dinyatakan sahih/ valid dan digunakan untuk pengambilan data.

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Jumlah Semula	Jumlah Item Gugur	Jumlah Item Valid
Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY	Intern	1. Jasmani	7	1	6
		2. Psikologi	6	1	5
	Ekstern	3. Keluarga	6	-	6
		4. Sarana prasarana	6	-	6
		5. Sivitas akademik (masyarakat sekolah)	10	2	8

2. Uji Reliabilitas

Syarat dari suatu instrumen yang baik adalah menuntut keajegan atau stabilitas hasil pengamatan dengan instrumen. Penghitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Alpha

Cronbach dengan menggunakan bantuan komputer SPSS 16.0 for window. Berdasarkan perhitungan reliabilitas diperoleh koefisien alpha (rtt) sebesar 0,947. Hasil ini dinyatakan bahwa angket reliabel dan siap digunakan sebagai instrumen dalam pengambilan data.

F. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan persentase yang bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan dan menemukan nilai-nilai statistik. Menurut Anas Sudjono (2000:40), untuk menghitung persentase responden yang termasuk dalam kategori tertentu di setiap aspek menggunakan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

keterangan :

p : persentase

f : frekuensi

N: jumlah sampel

Pengkategorian didasarkan pada Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala lima berdasarkan SD dan rerata. Menurut Anas Sudjiono (2006:175) pengkategorian dengan SD dan Rerata adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kategori skor berdasarkan kurva normal baku

No	Kategori	Rentang Nilai
1	Sangat Tinggi	$X > M + 1,5 SD$
2	Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
3	Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
4	Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
5	Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Identifikasi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman dideskripsikan berdasarkan jawaban responden atas angket yang telah disebarluaskan. Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 meliputi faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern terdiri dari faktor jasmani dan faktor psikologi, sedangkan faktor ekstern terdiri dari faktor keluarga, faktor sarana prasarana dan faktor sivitas akademik.

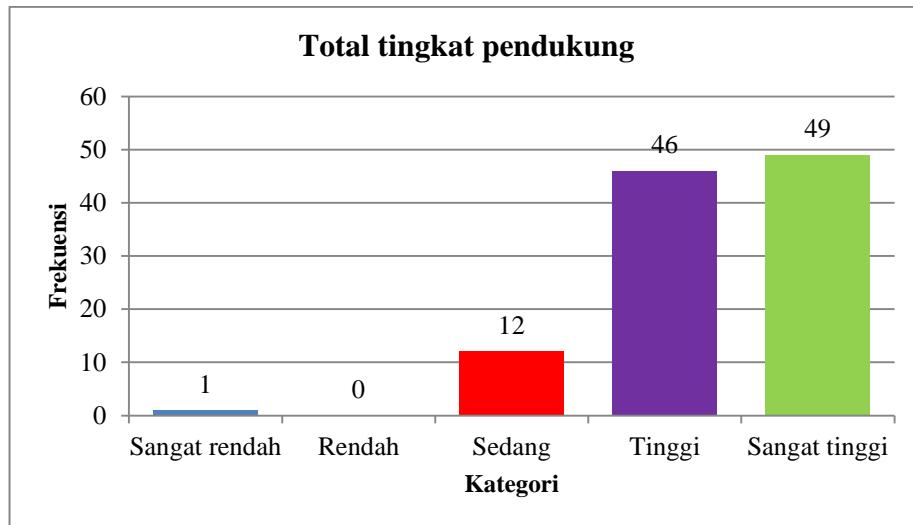
Untuk mempermudah pendeskripsiyan data, maka dilakukan pengkategorian yang meliputi pengkategorian seluruh tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai, pengkategorian setiap faktornya, serta perbandingan persentase tiap faktor tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai tersebut. Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman diukur dengan angket yang berjumlah 31 butir. Analisis terhadap faktor yang diberikan siswa kelas IV dan V menghasilkan skor maksimum=123, minimum=51, mean=98,86, median=100,00, modus=103,0 dan standar deviasi (SD)=11,40. Distribusi frekuensi disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati kabupaten Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 101$	Sangat Tinggi	49	45,4
2	$85 < X \leq 101$	Tinggi	46	42,6
3	$70 < X \leq 85$	Sedang	12	11,1
4	$54 < X \leq 70$	Rendah	0	0
5	$X \leq 54$	Sangat Rendah	1	0,9
Total			108	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 49 siswa (45,4%) menyatakan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai masuk kategori sangat tinggi, 46 siswa (42,6%) menyatakan tinggi, 12 siswa (11,1%) menyatakan sedang, tidak ada siswa (0%) menyatakan rendah dan 1 siswa (0,9%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata skor yang diperoleh, yaitu sebesar 98,86 berada pada interval $85 < X \leq 101$. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati kabupaten Sleman adalah sangat tinggi.

Histogram tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.

Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman terdiri atas 5 faktor. Faktor-faktor yang digunakan sebagai tingkat pendukung pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati kabupaten Sleman selengkapnya dideskripsikan sebagai berikut:

1. Faktor Intern Jasmani

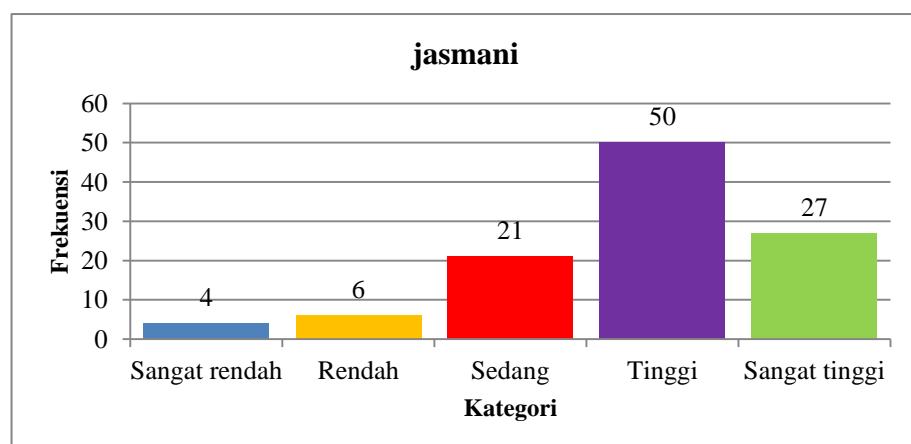
Analisis terhadap skor jawaban pada faktor intern jasmani menghasilkan skor maksimum=24, minimum=6, mean=18,41, median=18,00, modus=18,00 dan standar deviasi (SD)=3,16. Distribusi frekuensi disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi tingkat pendukung faktor intern jasmani dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 20$	Sangat Tinggi	27	25,0
2	$17 < X \leq 20$	Tinggi	50	46,3
3	$14 < X \leq 17$	Sedang	21	19,4
4	$11 < X \leq 14$	Rendah	6	5,6
5	$X \leq 11$	Sangat Rendah	4	3,7
Total			108	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 50 siswa (46,3%) menyatakan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai berkategori tinggi, 27 siswa (25,0%) menyatakan sangat tinggi, 21 siswa (19,4%) menyatakan sedang, 6 siswa (5,6%) menyatakan rendah dan 4 siswa (3,7%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata skor yang diperoleh, yaitu sebesar 18,41 berada pada interval $17 < X \leq 20$. Jadi dapat disimpulkan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor intern jasmani adalah tinggi.

Histogram tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor intern jasmani adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor intern jasmani.

2. Faktor Intern Psikologi

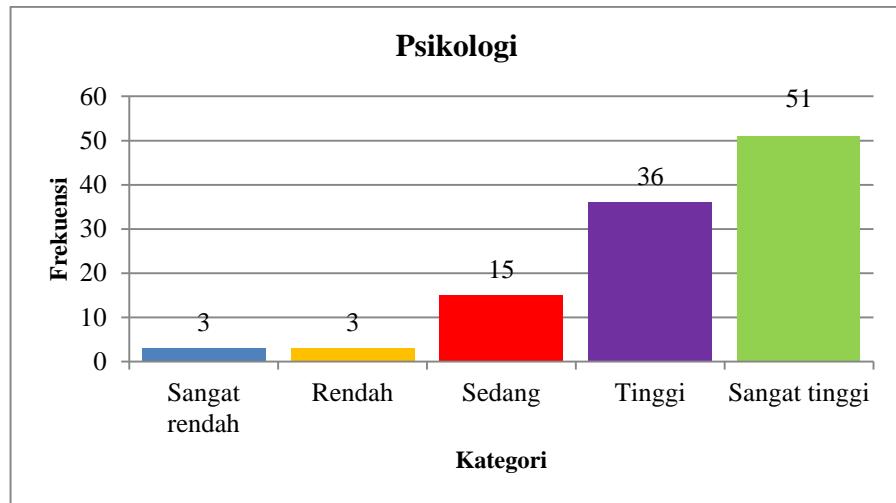
Analisis terhadap skor jawaban pada faktor intern psikologi menghasilkan skor maksimum=20, minimum=5, mean=16,00, median=16,00, modus=15,00 dan standar deviasi (SD)=2,77. Distribusi frekuensi disajikan sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi tingkat pendukung faktor intern psikologi dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 16$	Sangat Tinggi	51	47,2
2	$14 < X \leq 16$	Tinggi	36	33,3
3	$11 < X \leq 14$	Sedang	15	13,9
4	$9 < X \leq 11$	Rendah	3	2,8
5	$X \leq 9$	Sangat Rendah	3	2,8
Total			108	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 51 siswa (47,2%) menyatakan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai berkategori sangat tinggi, 36 siswa (33,3%) menyatakan tinggi, 15 siswa (13,9%) menyatakan sedang, 3 siswa (2,8%) menyatakan rendah dan 3 siswa (2,8%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata skor yang diperoleh, yaitu sebesar 16,00 berada pada interval $X > 16$. Jadi dapat disimpulkan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor intern psikologi adalah sangat tinggi.

Histogram tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor intern psikologi adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor intern psikologi.

3. Total Faktor Intern

Analisis terhadap skor jawaban pada faktor intern menghasilkan skor maksimum=44, minimum=11, mean=34,42, median=35,00, modus=33,00 dan standar deviasi (SD)=5,35. Distribusi frekuensi disajikan sebagai berikut:

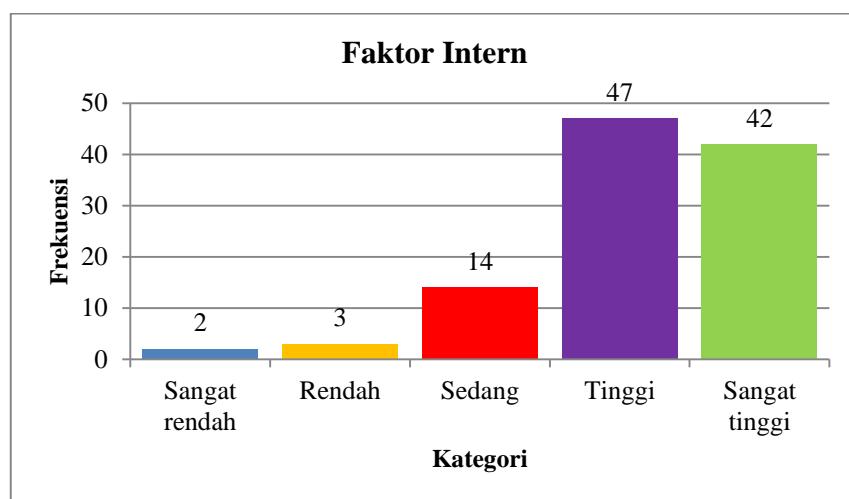
Tabel 8. Distribusi tingkat pendukung faktor intern dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 36$	Sangat Tinggi	42	38,9
2	$30 < X \leq 36$	Tinggi	47	43,5
3	$25 < X \leq 30$	Sedang	14	13,0
4	$19 < X \leq 25$	Rendah	3	2,8
5	$X \leq 19$	Sangat Rendah	2	1,9
Total			108	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 47 siswa (43,5%) menyatakan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai berkategori tinggi, 42 siswa (38,9%) menyatakan sangat tinggi, 14 siswa (13,0%) menyatakan sedang, 3 siswa (2,8%) menyatakan rendah dan

2 siswa (1,9%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata skor yang diperoleh, yaitu sebesar 34,43 berada pada interval $30 < X \leq 36$. Jadi dapat disimpulkan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor intern adalah tinggi.

Histogram tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor intern adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari total faktor intern.

4. Faktor Ekstern Keluarga

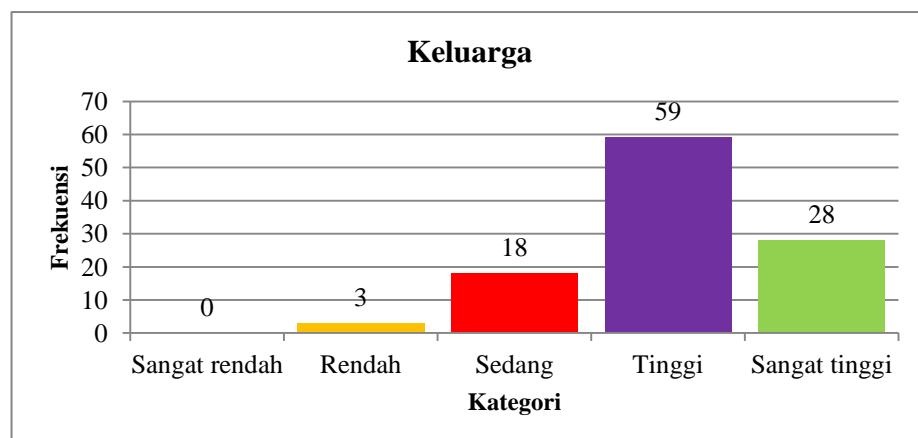
Analisis terhadap skor jawaban pada faktor ekstern keluarga menghasilkan skor maksimum=24, minimum=12, mean=19,33, median=19,00, modus=19,00 dan standar deviasi (SD)=2,30. Distribusi frekuensi disajikan sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi tingkat pendukung faktor ekstern keluarga dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$X > 20$	Sangat Tinggi	28	25,9
2	$17 < X \leq 20$	Tinggi	59	54,6
3	$14 < X \leq 17$	Sedang	18	16,7
4	$11 < X \leq 14$	Rendah	3	2,8
5	$X \leq 11$	Sangat Rendah	0	0
Total			108	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 59 siswa (54,6%) menyatakan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai berkategori tinggi, 28 siswa (25,9%) menyatakan sangat tinggi, 18 siswa (16,7%) menyatakan sedang, 3 siswa (2,8%) menyatakan rendah dan tidak ada siswa (0%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata skor yang diperoleh, yaitu sebesar 19,33 berada pada interval $17 < X \leq 20$. Jadi dapat disimpulkan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor ekstern keluarga adalah tinggi.

Histogram tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor ekstern keluarga adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor ekstern keluarga

5. Faktor Ekstern Sarana Prasarana

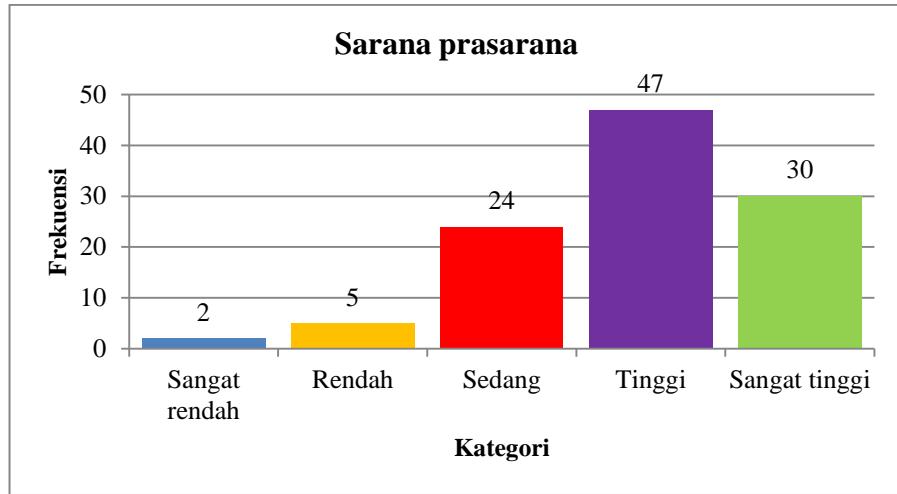
Analisis terhadap skor jawaban pada faktor ekstern sarana prasarana menghasilkan skor maksimum=24, minimum=9, mean=18,77, median=19,00, modus=18,00 dan standar deviasi (SD)=2,73. Distribusi frekuensi disajikan sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi tingkat pendukung faktor ekstern sarana prasarana dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 20$	Sangat Tinggi	30	27,8
2	$17 < X \leq 20$	Tinggi	47	43,5
3	$14 < X \leq 17$	Sedang	24	22,2
4	$11 < X \leq 14$	Rendah	5	4,6
5	$X \leq 11$	Sangat Rendah	2	1,9
Total			108	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 47 siswa (43,5%) menyatakan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai berkategori tinggi, 30 siswa (27,8%) menyatakan sangat tinggi, 24 siswa (22,2%) menyatakan sedang, 5 siswa (4,6%) menyatakan rendah dan 2 siswa (1,9%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata skor yang diperoleh, yaitu sebesar 18,75 berada pada interval $17 < X \leq 20$. Jadi dapat disimpulkan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor ekstern sarana prasarana adalah tinggi.

Histogram tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor ekstern sarana prasarana adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor ekstern sarana prasarana.

6. Faktor Ekstern Sivitas Akademik

Analisis terhadap skor jawaban pada faktor ekstern sivitas akademik menghasilkan skor maksimum=32, minimum=12, mean=26,35, median=27,00, modus=27,00 dan standar deviasi (SD)=3,70. Distribusi frekuensi disajikan sebagai berikut:

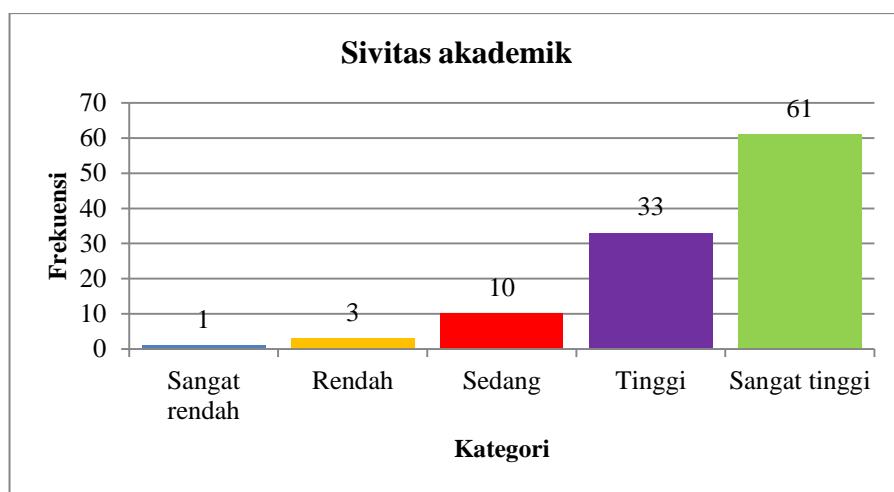
Tabel 11. Distribusi tingkat pendukung faktor ekstern sivitas akademik dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 26$	Sangat Tinggi	61	56,5
2	$22 < X \leq 26$	Tinggi	33	30,6
3	$18 < X \leq 22$	Sedang	10	9,3
4	$14 < X \leq 18$	Rendah	3	2,8
5	$X \leq 14$	Sangat Rendah	1	0,9
Total			108	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 61 siswa (56,5%) menyatakan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai berkategori sangat tinggi, 33 siswa (30,6%) menyatakan tinggi, 10 siswa (9,3%) menyatakan sedang, 3 siswa (2,8%) menyatakan rendah dan 1 siswa (0,9%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata skor

yang diperoleh, yaitu sebesar 26,35 berada pada interval $X > 26$. Jadi dapat disimpulkan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor ekstern sivitas akademik adalah sangat tinggi.

Histogram tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor ekstern sivitas akademik adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari faktor ekstern sivitas akademik.

7. Total Faktor Ekstern

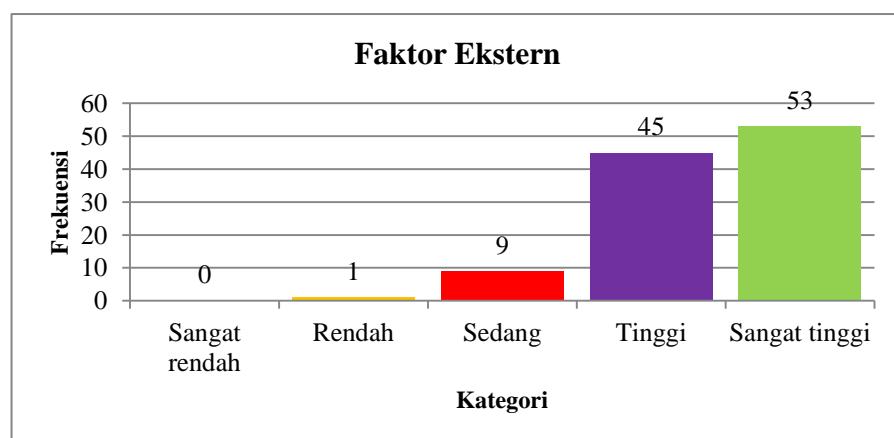
Analisis terhadap skor jawaban pada faktor ekstern menghasilkan skor maksimum=79, minimum=40, mean=64,43, median=65,00, modus=66,00 dan standar deviasi (SD)=7,06. Distribusi frekuensi disajikan sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi tingkat pendukung faktor ekstern dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 65$	Sangat Tinggi	53	49,1
2	$55 < X \leq 65$	Tinggi	45	41,7
3	$45 < X \leq 55$	Sedang	9	8,3
4	$35 < X \leq 45$	Rendah	1	0,9
5	$X \leq 35$	Sangat Rendah	0	0
Total			108	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 53 siswa (49,1%) menyatakan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai berkategori sangat tinggi, 45 siswa (41,7%) menyatakan tinggi, 9 siswa (8,3%) menyatakan sedang, 1 siswa (0,9%) menyatakan rendah dan tidak ada siswa (0%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata skor yang diperoleh, yaitu sebesar 64,43 berada pada interval $55 < X \leq 65$. Jadi dapat disimpulkan tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor ekstern adalah sangat tinggi.

Histogram tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor ekstern adalah sebagai berikut:



Gambar 8. Histogram frekuensi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dari total faktor ekstern.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman berada pada kategori sangat tinggi dengan rerata skor 98,86. Dari hasil pengamatan peneliti selama berada di SD Negeri Sinduadi 1 didapat permasalahan peran aktif siswa dan sarana prasarana yang ada masih kurang. Setelah diambil data menggunakan angket ternyata hasilnya sangat tinggi dan bertolak belakang dengan latar belakang masalah, hal itu dapat disebabkan peserta didik dalam menjawab pernyataan dari angket yang disebarluaskan tidak menjawab dengan jujur atau kurang bersungguh-sungguh dalam memilih jawaban. Faktor-faktor yang mendukung kesimpulan diatas dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Intern

Faktor intern yang menjadi pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat dari indikator penyusunnya yaitu jasmani dan psikologi. Secara rinci, penjelasan tiap indikator yaitu:

a. Faktor Intern Jasmani

Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor intern jasmani siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati

Kabupaten Sleman berada dalam kategori tinggi, dengan rerata skor sebesar 18,41. Berdasarkan penelitian, sebagian besar siswa kelas IV dan V memiliki bentuk tubuh dan fisik yang mendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai, namun pada saat siswa disuruh praktik melakukan gerakan senam lantai siswa masih takut dan tidak bersungguh-sungguh saat mengikuti pembelajaran.

b. Faktor Intern Psikologi

Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang berasal dari faktor intern psikologi siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman berada dalam kategori sangat tinggi, dengan rerata skor sebesar 16,00. Materi senam lantai merupakan materi yang sangat menarik bagi siswa, namun dalam kenyataannya tidak semua siswa senang dengan pembelajaran senam lantai. Selain itu saat pelajaran berlangsung siswa ada yang tidak memperhatikan guru, baik saat memberikan teori maupun saat praktik. Hal ini menyebabkan siswa kurang luwes dan tidak menggunakan teknik yang benar saat melakukan gerakan senam lantai.

2. Faktor Ekstern

Faktor ekstern yang menjadi tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman

berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini terlihat dari masuknya indikator penyusun yaitu keluarga, sarana prasarana dan sivitas akademik. Secara rinci, penjelasan tiap indikator yaitu:

a. Faktor Ekstern Keluarga

Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman yang berasal dari faktor ekstern keluarga berada dalam kategori tinggi, dengan rerata skor sebesar 19,33. Keluarga seharusnya sangat mendukung siswa untuk mengikuti pembelajaran di sekolah dengan sebaik-baiknya, seperti pembelajaran penjas dengan materi senam lantai. Selain itu keluarga juga memotivasi siswa dalam belajar senam lantai, dengan begitu siswa akan semakin bersungguh-sungguh dalam mengikuti semua pelajaran pada umumnya dan pelajaran penjas pada khususnya.

b. Faktor Ekstern Sarana Prasarana

Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman yang berasal dari faktor ekstern sarana prasarana berada dalam kategori tinggi, dengan rerata skor sebesar 18,75. Bentuk dukungan pihak sekolah diantaranya dengan menyediakan sarana prasarana berupa hall (ruangan), matras dan lain-lain. Namun dalam kenyataanya letak

ruangan tempat pembelajaran masih berdekatan dengan ruang kelas, sehingga dapat menganggu kegiatan belajar mengajar kelas lain. Perlengkapan senam lantai di SD Negeri Sinduadi 1 juga masih sangat minim, hanya terdapat sebuah matras dari busa dan tidak ada peralatan pengaman lainnya.

c. Faktor Ekstern Sivitas Akademik

Tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman yang berasal dari faktor ekstern sivitas akademik berada dalam kategori sangat tinggi, dengan rerata skor sebesar 26,35. Faktor sivitas akademik juga sebagai landasan terciptanya pembelajaran yang baik dan lancar. Selain guru pendidikan jasmani mampu menguasai materi, dapat menjelaskan materi dengan baik dan memberikan contoh gerakan senam lantai dengan baik, seharusnya siswa akan lebih tertarik untuk mengikutinya. Kerjasama yang baik antar siswa juga harus diciptakan saat mereka mengikuti pembelajaran terutama pembelajaran senam lantai. Selain itu karyawan atau administrasi juga harus mendukung dan memotivasi siswa dalam belajar di sekolah maupun di rumah.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas IV dan V dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman berada pada tingkat pendukung berkategori sangat tinggi dengan persentase 45,4%, tinggi dengan persentase 42,6%, sedang dengan persentase 11,1%, rendah dengan persentase 0%, dan sangat rendah dengan persentase 0,9%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan data diatas, penelitian ini berimplikasi praktis pada:

1. Terciptanya suasana yang kondusif dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Sinduadi 1.
2. Meningkatnya keterampilan senam lantai pada siswa kelas IV dan V.
3. Siswa kelas IV dan V SD Negeri Sinduadi 1 memiliki potensi untuk optimal dalam menengembangkan kemampuan senam lantai.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel saja yaitu tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai.

2. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket, sehingga dapat dimungkinkan responden dalam mengisi angket tidak sungguh-sungguh.
3. Instrumen berupa angket tidak dapat mengukur secara keseluruhan dalam penelitian.
4. Dalam penelitian ini seharusnya tidak menggunakan skala likert tetapi dengan menggunakan skala guttman.

D. Saran

Berdasarkan analisis data, pembahasan dan kesimpulan tersebut diatas sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar siswa lebih bersemangat dan sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani pada umumnya dan pembelajaran senam lantai pada khususnya.
2. Bagi guru, diharapkan menambah pengetahuan yang berhubungan dengan cabang olahraga senam lantai baik teori maupun praktek agar proses belajar dapat terus meningkat kualitasnya.
3. Bagi sekolah, agar sekolah berperan aktif untuk mensosialisasikan olahraga senam lantai kepada masyarakat.
4. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya tidak menggunakan angket saja dalam pengambilan data, namun ditambah dengan observasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: FPOK
- Agus S.S (1999). *Majalah Ilmiah Olahraga. Kesalahan-kesalahan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
-(2004). *Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Anas Sudjiono (2005). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Azhaer Arsyat (2006). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dalyono (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdikbud (2004). *Instrumen Panduan Bakat Senam*. Jakarta: Pusat PLOP SLTP
- Harsuki (2000). *Karakteristik Siswa*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Hera Lestari, dkk (2007). *Karakteristik Siswa*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Imam Hidayat (1995). *Senam dan Metodik*. Departemen P dan K.
- (1982). *Senam Lantai*. Jakarta: PT Abadi.
- Kristianti Dewi (2005). Identifikasi Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Irama Kelas VIII Dalam Penjas Di SLTP N 1 Wates Kulon Progo. *Skripsi*. FIK UNY.
- Oemar Hamalik (2005). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Ngalim Purwanto (1990). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugraheni (2005). *Karakteristik Siswa*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Slameto (1995). *Belajar Dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugihartono, dkk (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Uny Press
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharsimi Arikunto (1978). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Radar Jaya Ofset.
- (2005). *Manajemen Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukintaka (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY.
- Suswanti (2007). Faktor kendalKendala Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang siswi kelas IV dan V SD N Bakelan Kabupaten Kulon Progo. *Skripsi*. FIK UNY .
- Sutrisno Hadi (2002). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrismi (2008). Tingkat Kesulitan Belajar Guling Depan Siswa Kelas V dan VI SD N Surokriyan. *Skripsi*. FIK UNY.
- <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2194514-faktor-pendukung-dan-penghambat-pembelajaran/#ixzz2ca4YWTdE> diakses pada tanggal 21 Agustus 2013, pukul 12.00 WIB.
- Wawan Suherman (2001) *Diktat Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY.