

**UPAYA PENINGKATAN KEBERANIAN SISWA KELAS V PADA
PEMBELAJARAN GULING DEPAN MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN DI SD SUMBERJO KECAMATAN NGLIPAR,
KABUPATEN GUNUNGGKIDUL
TAHUN 2015**

SKRIPSI

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



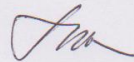
Oleh:
Pranyono
NIM. 13604227098

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015” yang disusun oleh Pranyono, NIM. 13604227098 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2015
Pembimbing



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015” yang disusun oleh Pranyono, NIM. 13604227098, 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 penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2015
Yang Menyatakan,



Pranyono
NIM. 13604227098

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015” yang disusun oleh Pranyono, NIM. 13604227098 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 9 Oktober 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		15/10/15
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		13/10/15
F. Suharjana, M.Pd	Penguji Utama		13/10/15
Amat Komari, M.Si	Penguji Pendamping		12/10/15

Yogyakarta, Oktober 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan,
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Musuh terbesar dalam hidup adalah diri kita sendiri, belajarlal dari masa lalu dan jadikan masa depan sebagai harapan untuk memperbaiki diri menjadi yang lebih baik (Penulis).
2. Biasakanlah untuk berpikir bahwa sukses hanya tinggal selangkah lagi dan pasti akan diraih, niscaya masa depan yang cerah akan ada didepan Anda (Andrew Carnegie).
3. Kesuksesan lebih diukur dari rintangan yang berhasil diatasi oleh seseorang saat berusaha untuk sukses, dari pada dari posisi yang telah diraihnya dalam kehidupan (Booker T. Washington).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Kupersembahkan karya yang sederhana ini kepada:

1. Buat orangtua tercinta Bapak Alm. Patmosuwito dan Ibu Saniyem, terima kasih atas kasih sayang serta doa selama ini.
2. Istriku tercinta Sitatun Khasanah, terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tiada henti.
3. Anak-anakku yang kusayangi Muhammad Yusuf dan Yudha Abdillah semoga menjadi anak yang soleh dan membanggakan buat orangtua.

**UPAYA PENINGKATAN KEBERANIAN SISWA KELAS V PADA
PEMBELAJARAN GULING DEPAN MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN DI SD SUMBERJO KECAMATAN NGLIPAR,
KABUPATEN GUNUNGGKIDUL
TAHUN 2015**

Oleh:
Pranyono
NIM. 13604227098

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi kurangnya keberanian siswa kelas V pada pembelajaran guling depan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian siswa kelas V di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015 melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul berjumlah 9 orang terdiri atas 6 siswa perempuan dan 3 siswa laki-laki. Instrumen penelitian, yaitu: rubrik penilaian keberanian siswa melakukan guling depan. Analisis data secara deskriptif kuantitatif dengan persentase. Indikator keberhasilan, yaitu keberanian siswa minimal sebanyak 75% dari total siswa tuntas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan melalui pendekatan bermain meningkat, hal ini ditunjukkan dengan hasil tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan pada siklus I pertemuan pertama sebesar 0% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 22,22%. Atas dasar tersebut, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan memperbaiki pembelajaran pada siklus I. Ketuntasan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar pada siklus II pertemuan pertama sebesar 55,55% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 77,77%.

Kata kunci : *keberanian, senam lantai guling depan, pendekatan bermain*

KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015”, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas

5. Bapak Heri Purwanto, M.Pd., Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or., Penasehat Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
7. Bapak Drs. Dwi Atmojo, S.Pd., Kepala Sekolah SD SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Agustus 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Keberanian	8
2. Hakikat Pembelajaran	9
3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	11
4. Hakikat Senam Lantai	15
5. Hakikat Bermain	19
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	23
7. Karakteristik Anak di SD Sumberjo Nglipar Gunungkidul	26
B. Penelitian yang Relevan	27

C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis Tindakan.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
C. Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	37
F. Indikator Keberhasilan Tindakan	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
1. Pra Penelitian (Data Awal).....	39
2. Pelaksanaan Siklus I.....	41
3. Pelaksanaan Siklus II.....	48
B. Pembahasan.....	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Hasil Penelitian	59
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	60
D. Saran-saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015	35
Tabel 2. Rubrik Tingkat Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015	36
Tabel 3. Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015.....	37
Tabel 4. Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul..	40
Tabel 5. Data Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	45
Tabel 6. Data Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	47
Tabel 7. Data Siklus II Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	52
Tabel 8. Data Siklus II Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar..	54
Tabel 9. Rangkuman Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Fase Gerakan Mengguling ke Depan	18
Gambar 2. Gerak Menggulingkan Badan Ke Depan dan Belakang.....	22
Gambar 3. Guling Depan Dengan Mengintip Ke Belakang	23
Gambar 4. Guling Depan Dengan Kaki Diangkat	23
Gambar 5. Model Penelitian Tindakan Kelas	32
Gambar 6. Diagram Batang Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Gunungkidul.....	40
Gambar 7. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	45
Gambar 8. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	47
Gambar 9. Diagram Batang Siklus II Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	53
Gambar 10. Diagram Batang Siklus II Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	65
Lampiran 2. Surat Ijin dari SD Negeri Sumberjo Nglipar Gunungkidul	66
Lampiran 3. Keterangan <i>Expert Judgement</i>	67
Lampiran 4. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.	69
Lampiran 5. Kisi-Kisi dan Instrumen Penelitian Keberanian	70
Lampiran 6. Pernyataan Kolaborator	71
Lampiran 7. Daftar Siswa	73
Lampiran 8. Data Awal	74
Lampiran 9. Format Pengamatan Pra Siklus.....	76
Lampiran 10. RPP Siklus I Pertemuan I	78
Lampiran 11. Data Siklus I Pertemuan I.....	81
Lampiran 12. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan I	83
Lampiran 13. RPP Siklus I Pertemuan II.....	85
Lampiran 14. Data Siklus I Pertemuan II.....	88
Lampiran 15. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan II.....	90
Lampiran 16. RPP Siklus I Pertemuan II.....	92
Lampiran 17. Data Siklus II Pertemuan I.....	96
Lampiran 18. Format Pengamatan Siklus II Pertemuan I.....	98
Lampiran 19. RPP Siklus II Pertemuan II.....	100
Lampiran 20. Data Siklus II Pertemuan II.....	104
Lampiran 21. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan II.....	106
Lampiran 22. Dokumentasi.....	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 di dalamnya terkandung banyak tujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Dalam Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006: 158) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, kemampuan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial) serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Ruang lingkup pendidikan jasmani dalam Panduan KTSP Sekolah Dasar (2006: 159) antara lain:

1. Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh dan aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktifitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, ketrampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: penanaman 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 cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani yang telah dijabarkan di atas, aktivitas senam merupakan materi yang diajarkan di sekolah dasar.

Adapun materi untuk aktivitas senam antara lain:

1. Kelas satu meliputi: gerak keseimbangan statis tanpa alat (keseimbangan berdiri dan keseimbangan duduk), gerak keseimbangan dinamis tanpa alat (berjalan meniti garis lurus dan berjalan dengan ujung kaki), senam lantai sederhana (melompat sambil berputar, berguling ke depan, berguling ke belakang, dan split di lantai).
2. Kelas dua meliputi: senam ketangkasan tanpa alat (loncat jauh, loncat ke atas), senam ketangkasan menggunakan alat (meloncati kardus, loncat meraih bola, loncat kelinci melewati balok), berguling dengan telungkap, berguling dengan telentang.
3. Kelas tiga meliputi: senam ketangkasan tanpa alat (latihan meloncat, kombinasi gerak guling dan loncat, kombinasi gerak loncat – berputar dan guling ke depan), senam ketangkasan menggunakan alat (senam ketangkasan dengan bola, berjalan di atas balok, berjalan menggunakan

egrang, berjalan dengan batok kelapa, lompat melalui rintangan, dan lompat tali).

4. Kelas empat meliputi: senam lantai tanpa alat (sikap kapal terbang, sikap kayang, guling depan, guling belakang, sikap lilin), senam lantai dengan alat (lompat kangkang melewati teman, lompat jongkok melewati peti, lompat kangkang melewati peti lompat).
5. Kelas lima meliputi: sikap lilin, *head stand*, guling depan dengan sikap akhir jongkok, guling depan dengan sikap akhir berdiri, guling belakang dengan sikap permulaan jongkok, guling belakang dengan sikap permulaan berdiri, gerak meroda, guling lenting, *hand stand*, lompat kangkang (*split*), rangkaian lari – loncat – guling ke belakang, rangkaian guling ke depan – guling ke belakang - guling lenting, rangkaian guling depan – guling belakang – meroda.
6. Kelas enam meliputi: guling ke depan, guling ke belakang, guling ke samping, *hand stand*, melompat (lompat kardus, melompati peti lompat / teman), meroda, membuat piramida, kombinasi meroda dan melompat.

Berdasarkan cakupan materi senam yang telah dijabarkan di atas, guling depan adalah materi yang diajarkan di kelas V. Guling depan merupakan jenis keterampilan yang menuntut keberanian. Namun demikian di SD Sumberjo ada sebagian siswa mengalami kesulitan untuk melakukan guling depan karena merasa takut, tangan menjadi gemetar saat menyentuh matras. Hal ini sesuai dengan kompetensi dasar 8.2 dalam silabus KTSP yaitu: “Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam dengan koordinasi dan

kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian”. Dari kurangnya keberanian masalah lain juga muncul diantaranya: koordinasi dan kontrol gerak kurang baik karena diawali dengan perasaan takut, faktor keselamatan menurun karena kepercayaan diri hilang karena perasaan takut, kedisiplinan siswa menurun sehingga enggan melakukan guling depan karena perasaan takut. Untuk mengatasi rasa takut siswa, seorang guru harus mampu menggunakan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, guna mencapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran guling depan melalui bermain merupakan salah satu cara untuk mengatasi rasa takut siswa dalam melakukan guling depan. Dari pembelajaran senam khususnya guling depan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2013/2014 dari 15 anak 55% berani melakukan guling depan dan 45% takut melakukan guling depan. Demikian juga di tahun ajaran 2014/2015 dari 6 anak 58% berani melakukan guling depan 42% masih takut untuk melakukan guling depan, sehingga nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75 belum tercapai. Berdasarkan data tahun ajaran 2013/2014 dan tahun ajaran 2014/2015 tingkat keberanian siswa kelas V SD Negeri Sumberjo untuk melakukan guling depan masih rendah, dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul: “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diambil beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Koordinasi dan kontrol gerak atau keterampilan guling depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo masih belum dikuasai dengan baik karena perasaan takut.
2. Keselamatan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo kurang terjaga saat melakukan guling depan, karena kepercayaan diri hilang yang disebabkan rasa takut.
3. Kedisiplinan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo menurun, siswa enggan melakukan guling depan karena perasaan takut.
4. Belum pernah dilakukan upaya peningkatan keberanian siswa kelas V pada pembelajaran guling depan melalui pendekatan bermain di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka supaya masalah yang akan dibahas menjadi lebih fokus, peneliti membatasi permasalahan yaitu upaya peningkatan keberanian siswa kelas V pada pembelajaran guling depan melalui pendekatan bermain di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana peningkatan keberanian siswa kelas V di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015 melalui pendekatan bermain?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan pendekatan bermain untuk meningkatkan keberanian siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, Nglipar, Gunungkidul dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, di antaranya:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran.
 - b. Dapat menambah wawasan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Siswa
 - 1) Membangun keberanian siswa dalam melakukan pembelajaran, khususnya senam guling depan.

2) Dapat menambah pengalaman, karena pembelajaran yang biasanya dilakukan hanya dengan menggunakan cara konvensional. Selain itu anak-anak akan lebih senang dan semangat untuk belajar guling depan dengan adanya pendekatan bermain.

b. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu upaya untuk memecahkan persoalan dan memberikan sumbangsih bagi pengembangan pendekatan pembelajaran khususnya pendidikan jasmani.

c. Bagi Lembaga

Sebagai sarana untuk mengeksplorasi dan membantu memecahkan segala persoalan yang berkaitan dengan proses pembelajaran, khususnya guru pendidikan jasmani.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keberanian

Keberanian berasal dari bahasa latin yaitu *Cor* yang berarti "jantung", dan bahasa Perancis yaitu pada abad pertengahan lama *Corage* yang berarti "hati dan jiwa" atau *cuer* yang berarti "hati." Untuk memiliki keberanian adalah harus memiliki hati untuk menghadapi ketakutan, bahaya atau sakit. Aristoteles mengatakan bahwa, "*The conquering of fear is the beginning of wisdom.* Kemampuan menaklukkan rasa takut merupakan awal dari kebijaksanaan." Artinya, orang yang mempunyai keberanian akan mampu bertindak bijaksana tanpa dibayangi ketakutan-ketakutan yang sebenarnya merupakan halusinasi belaka. Orang-orang yang mempunyai keberanian akan sanggup menghidupkan mimpi-mimpi dan mengubah kehidupan pribadi sekaligus orang-orang di sekitarnya.

Menurut Paul Findley (dalam <http://www.indoskripsi.com.>) bahwa keberanian adalah suatu sifat mempertahankan dan memperjuangkan apa yang dianggap benar dengan menghadapi segala bentuk bahaya, kesulitan, kesakitan, dan lain-lain. Hal senada juga diungkapkan oleh Indra (2010: 32) yaitu keberanian adalah suatu sikap untuk berbuat sesuatu dengan tidak terlalu merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk. Ada beberapa ciri-ciri keberanian menurut Indra (2010: 34) antara lain adanya tekad, percaya diri, konsistensi, dan optimisme. Dari berbagai pendapat yang disampaikan

oleh para ahli tersebut tentang keberanian maka dapat disimpulkan bahwa keberanian adalah sikap untuk melakukan sesuatu tanpa merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk meskipun harus menghadapi bahaya, kesulitan, kesakitan, dan lain-lain. Faktor keberanian dalam penelitian ini meliputi: (1) adanya tekad, (2) percaya diri, (3) konsistensi, (4) optimisme. Sedangkan level keberanian terdiri atas, sangat berani, berani, cukup berani, kurang berani.

2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri siswa. Istilah pembelajaran merupakan terjemahan dari kata "*instruction*". Menurut Gange, Briggs, dan Wager yang dikutip oleh Udin S. Wanataputra (2008: 19), "Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa." Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan yang terdapat pada pasal 1 butir 20 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yaitu "Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar."

Pembelajaran mengandung lima konsep, yaitu: Interaksi, siswa (peserta didik), pendidik (guru), sumber belajar dan lingkungan belajar. Menurut pasal 1 butir 4 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yang dimaksud siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia

pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Sementara itu dalam pasal 1 butir 6 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sasdiknas, pendidik (guru) adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, fasilitator, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Sumber belajar atau *learning resources* adalah segala sesuatu yang dapat digunakan oleh guru dan siswa dalam proses belajar dan pembelajaran. Lingkungan belajar (*learning enviroment*) adalah lingkungan yang menjadi latar terjadinya proses belajar seperti dikelas, perpustakaan, sekolah, tempat kursus dan sebagainya.

Dimiyati, dkk., (1994: 1.2), menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Sama halnya dengan belajar, mengajar pun pada hakekatnya adalah suatu proses, yakni proses mengatur, mengorganisir lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan kegiatan belajar.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Roijackers dalam Wasis Munandar (2012: 10), mengatakan bahwa “Dalam setiap usaha pengajaran atau mengajar sebenarnya ingin menumbuhkan atau menyempurnakan pola laku”. Dalam konteks pendidikan yang dimaksud usaha untuk mencapai penyempurnaan pola laku tersebut diartikan bahwa guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai

sesuatu tujuan yang ditentukan seperti meningkatkan pengetahuan (ranah kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (ranah afektif), serta keterampilan (ranah psikomotor) peserta didik. Dengan demikian pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah merupakan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Dalam kegiatan pembelajaran terjadi adanya interaksi antar siswa yang belajar dengan lingkungan belajarnya, baik dengan guru, siswa lainnya, media, dan atau sumber belajar lainnya. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pembelajaran supaya adanya kemampuan atau kompetensi yang diharapkan akan dimiliki oleh siswa tersebut.

3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial penalaran dan tindakan sosial melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Sekolah Dasar menurut Rusli Lutan, (2004: 1.42) adalah berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan, materi, metode, dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuan, dimana guru harus mampu menyesuaikan materi, metode dengan karakteristik kelas yang berbeda meskipun sudah ada KTSP Pendidikan Jasmani namun dalam pelaksanaan program dan kegiatannya bersifat fleksibel dan dinamis.

Berkaitan dengan pendidikan jasmani Samsudin (2008: 2) menyatakan “Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif sikap sportif dan kecerdasan emosi”. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani psikomotor, kognitif dan afektif terhadap siswa.

Pengembangan domain psikomotor mencakup aspek kesegaran jasmani dan perkembangan perseptual motorik menyatakan bahwa upaya pendidikan jasmani berlangsung melalui gerak dan aktifitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik yang bersifat pembentukan dan pembinaan keterampilan. Untuk menerima rangsang dari luar itu kemudian diolah dan diprogramkan sampai tercipta respon berupa aksi yang selaras dengan rangsang tersebut. Dampak langsung dari aktifitas

jasmani yang merangsang dan kecepatan proses persepsi dan aksi itu adalah perkembangan dan kepekaan sistem saraf.

Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Menyangkut pengetahuan yang berkaitan dengan landasan ilmiah jasmani dan olahraga serta kegiatan mengisi waktu luang serta pengetahuan tentang kesehatan. Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian, seperti intelegensia emosional yang mencakup pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan dan berkemampuan untuk berempati. Ketiga ini sangat berguna dalam masyarakat dan dalam menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak yang jelas dari pendidikan jasmani adalah memberikan kebugaran jasmani bagi siswa dan mampu berfikir kritis, mempunyai pengetahuan yang luas sehingga pertumbuhan dan perkembangan siswa maksimal. Hal ini akan berimbas pada prestasi akademik siswa.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006: 2-3) bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa baik dari fisik maupun psikologis. Ruang lingkup pengajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar harus mencakup aspek tersebut. Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencakup permainan, pengembangan diri, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Melalui aktifitas ini diharapkan siswa akan tumbuh dan berkembang secara maksimal baik dari segi fisik maupun psikologis.

4. Hakikat Senam Lantai

a. Pengertian Senam

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena saat melakukan tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Salah satu aspek atau ruang lingkup pendidikan jasmani adalah senam. Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata *gymnastick* atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda. *Gymnastick* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *Gymnis* yang berarti telanjang (Agus Mahendra, 2001: 1).

Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 2) gimnastik adalah kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak. Selanjutnya mengatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, secara sadar, dan terencana disusun

secara keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 3) juga menyatakan senam adalah gabungan dari *tumbling*, akrobatik, dan *chalestenic*. *Chalestenic* berasal dari bahasa Yunani yaitu *kolos* yang artinya indah dan *stenos* yang berarti kuat. Dengan begitu *chalestenic* bisa diartikan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan sedang dalam bahasa Inggris disebut *free exercise*. *Chalestenic* juga bisa diartikan sebagai latihan fisik untuk memelihara kesegaran jasmani, misalnya senam pagi, senam kesegaran jasmani (SKJ).

Peter H Wenner dalam Agus Mahendra (2001: 3) senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelentutan, kekuatan, kelicahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Jadi fokusnya tubuh bukan alatnya atau gerakannya.

Senam dikenal di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic* dari asal kata *Gymnos* bahasa Yunani yang artinya telanjang. Istilah *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistimatis

sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani (Berty Tilarso, 2000: 1).

Meskipun senam sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi penggalakkan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan, dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan iringan musik.

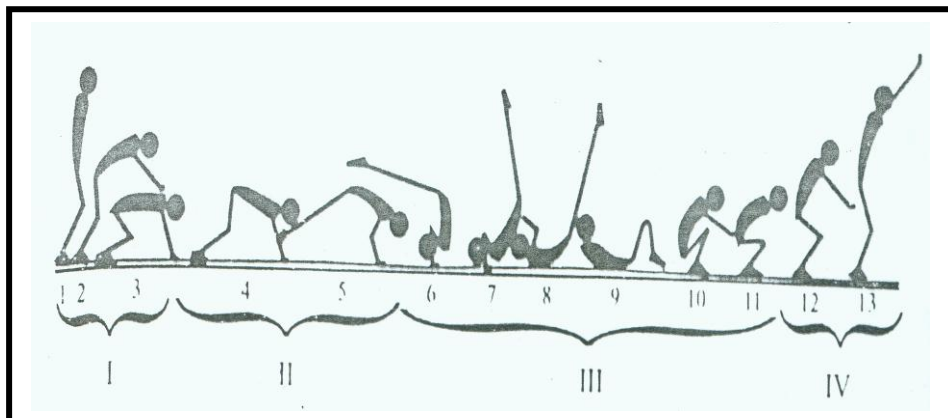
Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan. Menurut Agus Mahendra (2001: 5) senam lantai adalah 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 tangan, (6) lenting tangan ke depan, (7) meroda, (8) rentang kaki.

b. Guling Depan

Muhajir (2004: 133) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”. Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Menurut Sayuti Syahara (2008: 8.21) lebih detail lagi bahwa gerakan guling depan dibagi menjadi beberapa fase mulai dari sikap

berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan. Ini adalah fase awal gerakan sebagai fase awal pendukung gerakan 1 – 3. Mulai tolakan kedua kaki, titik berat badan dibawa ke kedua tangan yang sedang bertumpu atau fase kedua fase pendukung gerakan 4 – 5. Pada fase utama, kedua tangan dibengkokkan, kecepatan penurunan badan mulai dikurangi sampai kedua pundak menyentuh matras. Selanjutnya badan digulingkan ke depan dengan cepat melalui bantuan dorongan kedua kaki dan tangan yaitu gerakan 6 – 11. Setelah sampai ke posisi jongkok yang stabil diteruskan ke berdiri tegak sebagai fase fungsi akhir 12 -13.



Gambar 1. Fase Gerakan Mengguling ke Depan
(Sayuti Syahara, 2008: 8.21)

Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat guling depan menurut Muhajir (2004: 135) yaitu:

- 1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.

- 2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping
- 3) Bahu tidak dilatekkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- 4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut bertolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa untuk menguasai guling ke depan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang datang dari setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian anak. Selain itu juga harus dapat dipelajari, bagaimana si anak membiasakan diri memfungsikan kedua tangannya dalam menahan kecepatan gulingan badan. Bila hal ini terabaikan, dapat mengakibatkan cedera pada ruas tulang leher.

5. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 3) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan. media. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan bermain merupakan

media yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata atau berkomunikasi, belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara.

Menurut Badrut Taman (2009: 1) (dalam Edi Purnama, 2013) pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan anak usia SD. Pendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntunan taraf perkembangannya.

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007:1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Menurut Champhelell (dalam Edi Purnama, 2013) bermain merupakan sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling efektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak. Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif dalam Edi Purnama (2013) sebagai berikut:

1) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukan. Misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin

2) Bermain pasif

Kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris. Sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena in pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

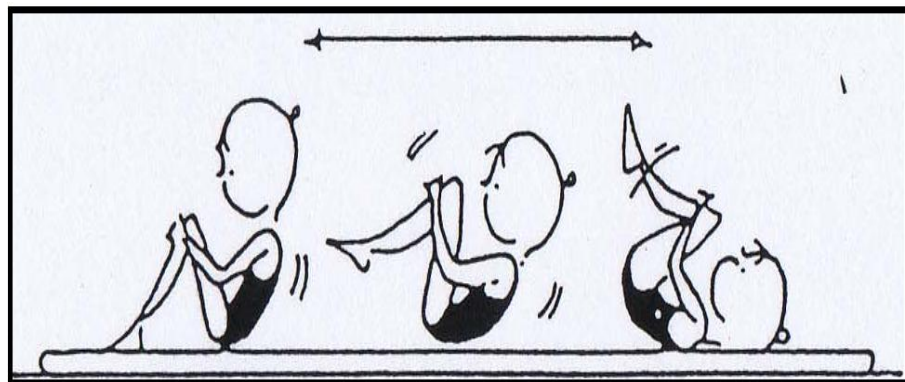
Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di prasekolah, taman kanak-kanak dan SD untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada guling depan.

b. Macam Bermain Untuk Pendekatan Guling Depan

Senam lantai guling depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan kemudian mengguling ke depan dengan tumpuan kedua tangan yang kuat diakhiri dengan sikap awal. Adanya unsur tumpuan tangan yang kuat dan gerak menggulingkan badan ke depan, maka dalam karakteristik model bermain yang akan disampaikan pada siswa, kedua unsur tersebut berada di dalam kegiatan bermain itu.

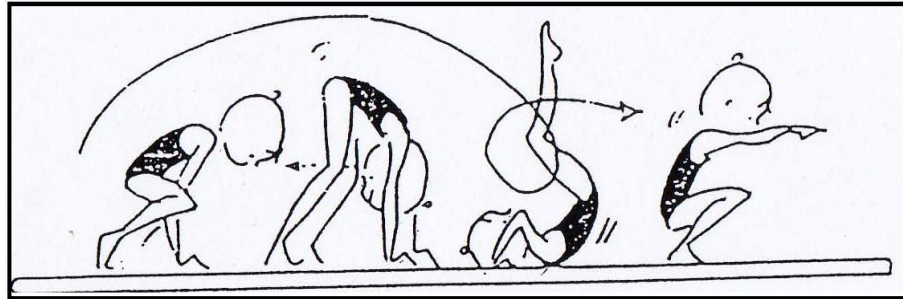
Menurut Sayuti Syahara (2008:8.43) guru dapat mengembangkan berbagai gerakan yang memungkinkan untuk diberikan kepada siswa dengan memperhatikan faktor keselamatan. Berikut pengembangan gerak guling depan yang dapat digunakan sebagai acuan untuk pendekatan bermain.

- 1) Mengguling – gulingkan badan ke depan dan ke belakang pada posisi jongkok yang terkontrol.



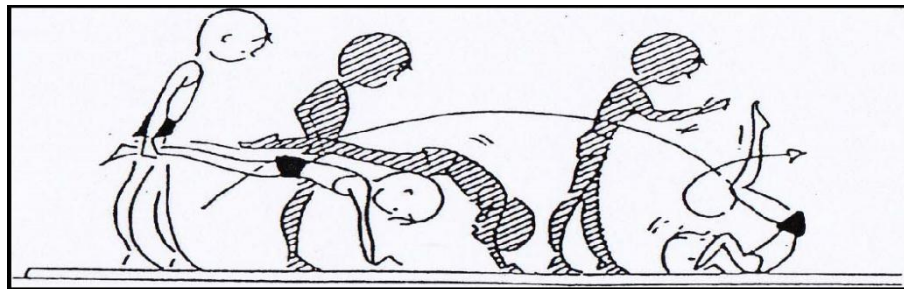
Gambar 2. Sayuti Syahara (2008:8.43)

- 2) Mengintip ke belakang di antara dua tungkai dan mengguling ke depan.



Gambar 3. Sayuti Syahara (2008:8.44)

- 3) Mengguling ke dengan kaki diangkat



Gambar 4. Sayuti Syahara (2008:8.45)

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Sekolah Dasar merupakan bentuk satuan pendidikan yang menyelenggarakan program belajar enam tahun (Depdiknas, 2003: 18). Usia sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan hubungan antara siswa dengan guru pada masa proses belajar mengajar. Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun. Kemampuan motorik anak pun berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak. Karakteristik utama usia sekolah

dasar adalah merupakan penampilan perbedaan-perbedaan individu dalam banyak segi dan bidang, dan bahasa, perkembangan kepribadian dan fisik.

Siswa kelas atas adalah siswa yang duduk di kelas IV, V, VI. Karakteristik jasmani siswa sekolah dasar menurut Sukintaka (1992: 42), sebagai berikut:

- a. Anak kelas III dan IV kira-kira berumur di antara 9-10 tahun, mempunyai karakteristik:
 - 1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
 - 2) Daya tahan berkembang.
 - 3) Pertumbuhan tetap.
 - 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
 - 5) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperhatikan.
 - 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
 - 7) Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki.
 - 8) Gigi tetap, mulai tumbuh.
 - 9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
 - 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.
- b. Anak kelas V dan VI, kira-kira berumur antara 11 sampai 12 tahun, mempunyai karakteristik:
 - 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
 - 2) Ada kesadaran mengenai badannya.
 - 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
 - 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
 - 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
 - 6) Waktu reaksi makin baik.
 - 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
 - 8) Koordinasi makin baik.
 - 9) Badan lebih sehat dan kuat.
 - 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat apabila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
 - 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri.

Ciri-ciri yang lain karakteristik kemampuan motorik anak pada masa usia sekolah dasar adalah kemampuan motorik yang dilakukan masih dalam

bentuk motorik kasar. Menurut Syamsu Yusuf (2004: 70), ciri-ciri khusus dalam kemampuan motorik anak usia sekolah dasar adalah-

- a. Gerakan yang dituntut baru dapat dilaksanakan dalam bentuk kasar.
- b. Pelaksanaan gerakan dalam bentuk kasar tersebut hanya dapat dilakukan bila kondisi dan situasi tempat pelaksanaan gerakan cukup membantu dan mendukung.
- c. Gerakan-gerakan yang dapat dilaksanakan masih dalam bentuk gerakan-gerakan yang sederhana.
- d. Penggabungan beberapa gerakan menjadi serangkaian gerakan belum dapat dilaksanakan. Oleh karenanya peningkatan derajat kesulitan baik terhadap peningkatan kesulitan situasi dan kondisi tempat pelaksanaan gerak maupun terhadap derajat kesulitan gerakan itu sendiri dilakukan secara drastis, tapi diberikan secara perlahan-lahan.
- e. Kemampuan dalam menerima, mengartikan dan mengolah informasi yang diberikan masih sangat terbatas. Oleh sebab itu anak sekolah dasar harus lebih sering diberikan bentuk-bentuk latihan yang sederhana dalam upaya meningkatkan peran alat informasi kinestetik yang berguna dalam melakukan pengaturan dan pengendalian terhadap gerakan yang sedang akan berlangsung.
- f. Laju perkembangan berjalan seirama pada masa bayi dan kanak-kanak, perubahan fisik sangat pesat, pada usia sekolah dasar menjadi lambat dan mulai masa remaja terjadi amat mencolok, pada permulaan remaja bagi perempuan (akhir) dan penghujung remaja akhir bagi laki-laki perkembangan menurun sangat cepat.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa. Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang

baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

7. Karakteristik Anak di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar Gunungkidul

Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul berada di Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul. Karakteristik siswa SD Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang tinggal di daerah dataran tinggi dengan kondisi geografis yang jalannya naik turun, banyak jalan yang masih berbatu, kurangnya alat transportasi menjadikan anak-anak menggunakan aktivitas fisiknya apabila akan melakukan kegiatan. Anak cenderung lari, jalan cepat bahkan melakukan lompatan apabila akan menuju sekolahnya atau bermain di lingkungan rumahnya.

Kondisi SD Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, di mana sebagian besar orang tua siswa siswa berprofesi sebagai petani, sehingga aktivitas siswa setelah pulang sekolah membantu orang tuanya. Seperti cari kayu bakar dan cari rumput. Sebagian siswa jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan siswa tersebut harus berjalan kaki, aktivitas lain di luar sekolah adalah mengaji. Kondisi tersebut berdampak dan berpengaruh pada sistem mata pencaharian penduduknya, di mana mayoritas penduduknya sebagai petani ladang, sementara untuk lahan basah/pesawahan relatif sedikit.

Pengaruh tersebut bisa dilihat dari jarak rumah dengan letak sekolah yang relatif jauh dan kondisi jalan yang naik turun. Bagi sebagian besar

siswa/siswi SD Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul perjalanan tersebut ditempuh dengan berjalan kaki. Perjalanan siswa/siswi SD Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul dari rumah ke sekolah merupakan aktivitas rutin. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisik mereka setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmani siswa

Faktor letak geografis juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan jasmani anak, khususnya di daerah Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul di mana kondisi alamnya merupakan daerah pedesaan dan pegunungan sehingga kondisi ketahanan fisik anak berbeda dengan sekolah-sekolah yang ada di luar daerah Sumberjo dalam artian anak-anak di SD Sumberjo memiliki ketahanan dan kondisi fisik yang kuat dibandingkan dengan anak di perkotaan, dikarenakan anak-anak di daerah ini memiliki banyak aktivitas, misalnya berjalan kaki dan membantu pekerjaan orang tua di kebun.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono Wijayanto (2011) yang berjudul “Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai”. Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan di SD Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan di SD Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul. Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini, menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil penilaian unjuk kerja guling depan dari pra siklus sebelum PTK dari 34 siswa hanya mencapai tuntas KKM 18 anak atau 52,94% dengan nilai rata-rata 63,7. Setelah adanya PTK Siklus I, siswa yang tuntas KKM 26 siswa atau 76,47% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 71,3. Siklus II; 34 siswa semua tuntas KKM 100% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 74,7. Dengan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan penggunaan sarana bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar guling depan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Iswiyanti Lestari (2009), berjudul “Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem)”. Penelitian tersebut merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang menggunakan sampel kelas IV Sekolah Dasar Negeri Somoitan, Daleman, Turi, Sleman, yang berjumlah 20 siswa. Penelitian tersebut merupakan Penelitian Tindakan

Kelas yang menggunakan sampel kelas IV Sekolah Dasar Negeri Somoitan, Daleman, Turi, Sleman, yang berjumlah 20 siswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: hasil rata-rata proses pembelajaran senam lantai pada siklus I (2,62) atau (87,33%), siklus II meningkat menjadi (2,98) atau (99,33%) dimana meningkat sebesar (0,36) atau (12%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan penerapan pembelajaran PAKEM pada pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan proses belajar senam lantai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70%.

Adapun yang membedakan judul penelitian di atas dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan bermain sebagai upaya meningkatkan keberanian dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

C. Kerangka Berpikir

Permasalahan yang dihadapi guru selama ini adalah berkaitan dengan penggunaan pendekatan pembelajaran yang kurang tepat dan belum berjalan secara maksimal. Sehingga, berdampak pada keberhasilan siswa dalam melakukan suatu kegiatan pembelajaran di dalam kelas atau di lapangan. Penyampaian materi pembelajaran akan mudah dipahami oleh anak manakala pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru tepat.

Pendekatan pembelajaran guling depan yang diterapkan oleh guru SD Sumberjo selama ini menunjukkan hasil yang kurang maksimal. Banyak siswa yang masih takut untuk melakukan guling depan. Pendekatan pembelajaran

untuk meningkatkan keberanian siswa kelas V SD Negeri Sumberjo yang digunakan adalah menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran senam guling depan yang menitik beratkan permainan sebagai pendorong keberhasilan pembelajaran. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan tanpa rasa takut dan tertekan.

Pembelajaran akan sangat efektif apabila berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan akan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Penciptaan kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala teknik atau metode yang dipilih untuk digunakan. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan ini dilakukan melalui penelitian tindakan. Diharapkan dengan penelitian tindakan kelas dapat mengetahui kekurangan guru dalam pembelajaran dan memperbaiki pembelajaran senam guling depan.

D. Hipotesis Tindakan

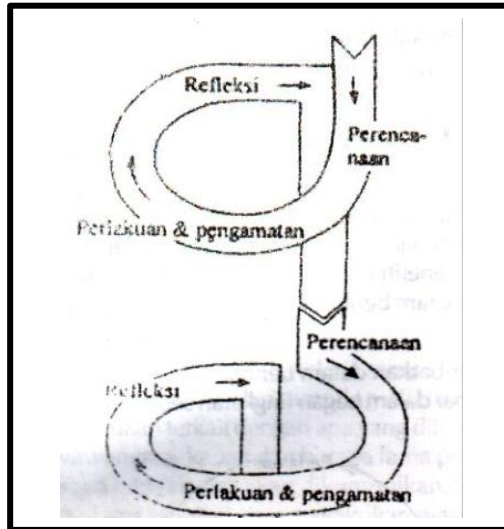
Dalam penelitian ini, peneliti mendapat jawaban sementara tentang hasil penelitian yang diajukan yang berupa hipotesis alternatif (H_a), yaitu ada peningkatan keberanian siswa kelas V di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015 melalui pendekatan bermain.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran lompat jauh yang perlu dipecahkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat pada tabel 6 di halaman 33 sebagai berikut:



Gambar 5. Model Penelitian Tindakan Kelas
(Suharsimi Arikunto, 2013: 132)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan merupakan tindakan mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran. Selanjutnya dilakukan perumusan masalah dan menganalisis penyebab masalah, kemudian mengembangkan menjadi sebuah aksi atau solusi. Penelitian agar lebih ideal dan tidak mengandung unsur subyektif dilakukan dengan cara berpasangan antara pihak yang melakukan tindakan dan pihak yang mengamati proses jalannya tindakan, atau menurut Suharsimi Arikunto (2006: 17) dikenal dengan istilah penelitian kolaborasi. Penelitian dengan cara ini diharapkan mendapatkan mutu kecermatan amatan yang dilakukan.

2. Melaksanakan Tindakan (*Action*)

Implementasi tindakan dilakukan untuk memperbaiki masalah yang muncul, atau dengan kata lain melaksanakan dalam konteks pembelajaran yang sebenarnya. Langkah-langkah praktis tindakan diuraikan, kemudian

implementasi tindakan dimulai dengan mempersiapkan siswa agar siswa benar-benar siap mengikuti pembelajaran. Kegiatan awal dilakukan dengan *warming up* dalam bentuk *game* atau sejenisnya. Kegiatan inti dibagi menjadi dua yaitu kegiatan inti yang berupa *game* atau bermain yang mendekati gerakan mengguling yang dilanjutkan dengan gerakan mengguling ke depan. Kegiatan akhir dilakukan dengan mengevaluasi proses pembelajaran yang telah berjalan.

3. Observasi (*Observation*)

Observasi merupakan kegiatan pengamatan dalam Proses Belajar Mengajar guling depan untuk melihat seberapa tinggi efek tindakan pendekatan bermain pada pembelajaran guling depan. Proses pengamatan dilakukan dari awal sampai akhir selama proses pembelajaran, yang menyangkut waktu, perencanaan, keterlibatan guru selama pembelajaran. Tahap ini dilakukan dengan 2 (dua) orang kolaborator dengan latar belakang sarjana olahraga yang menjadi guru SD dengan tugas mengobservasi dan mencatat tingkat keberanian guling depan.

4. Refleksi (*Reflection*)

Refleksi merupakan kegiatan mengulas secara kritis tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas, dan guru. Hasil observasi direfleksikan bersama. Hasil observasi yang telah ada didiskusikan dengan kolaborator untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Pada tahap ini peneliti mendeskripsikan hasil observasi kolaborator mengenai capaian keberanian siswa untuk menentukan pengembangan pendekatan bermain, agar semua siswa berani.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu keberanian dan pendekatan bermain. Definisi masing-masing variabel penelitian sebagai berikut:

1. Keberanian adalah sikap untuk melakukan sesuatu tanpa merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk meskipun harus menghadapi bahaya, kesulitan, kesakitan dan lain-lain dalam hal ini keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan.
2. Pendekatan bermain adalah cara belajar siswa yang menuntut kemandirian siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan.

C. Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini dilakukan mulai awal semester I tahun ajaran 2015/2016 sampai semua data yang diperoleh sudah sesuai dengan yang diharapkan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul berjumlah 9 orang terdiri atas 6 siswa perempuan dan 3 siswa laki-laki.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). 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, 2006: 126). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah keberanian guling depan dengan ciri-ciri tekad, percaya diri, konsistensi, optimisme. Dapat disajikan seperti pada tabel 1 halaman 35.

Tabel 1. Kisi-Kisi Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Variabel	Faktor	Indikator
Keberanian Guling Depan	Adanya tekad	Adanya kemauan atau itikad siswa ditugaskan dalam mengikuti pembelajaran guling depan
	Percaya diri	Keyakinan yang timbul dari dalam diri siswa pada saat mengikuti pembelajaran guling depan
	Konsistensi	Ketepatan atau kemantapan dalam mengikuti setiap gerakan pada pembelajaran guling depan
	Optimisme	Paham atas segala sesuatu dari segi yang baik dan yakin pada saat melakukan guling depan

Berdasarkan kisi-kisi keberanian guling depan siswa kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, tahun 2015 pada tabel 1, maka dapat dibuat instrumen yang berupa rubrik tingkat keberanian siswa yang akan digunakan sebagai alat pengamatan keberanian di dalam proses upaya peningkatan keberanian guling depan siswa kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, tahun 2015. Rubrik tingkat keberanian guling depan siswa kelas V SD Sumberjo

Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, tahun 2015 dapat disajikan seperti pada tabel 2 di halaman 36.

Tabel 2. Rubrik Tingkat Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Variabel	Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa
Keberanian guling depan	Sangat Berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Cukup berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Kurang berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui lembar observasi keberanian siswa melakukan guling depan. Adapun teknik

pengumpulan datanya berupa format pengamatan keberanian guling depan seperti pada tabel 3 halaman 37.

Tabel 3. Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I dan Siklus II. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam kegiatan pembelajaran, yaitu meningkatnya keberanian siswa dalam melakukan guling ke depan, siswa mencapai tingkat keberanian dalam kategori “berani” dan sangat “berani”. Indikator keberhasilan, yaitu keberanian siswa minimal sebanyak 75% dari total siswa tuntas. Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian tindakan dilaksanakan di SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul. Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan dengan pendekatan bermain yang dilakukan dalam dua siklus. Proses pembelajaran dalam tiap siklus dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Dalam tiap pertemuan siklus dilaksanakan evaluasi untuk mengetahui peningkatan tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung di tiap siklus.

1. Pra Penelitian (Data Awal)

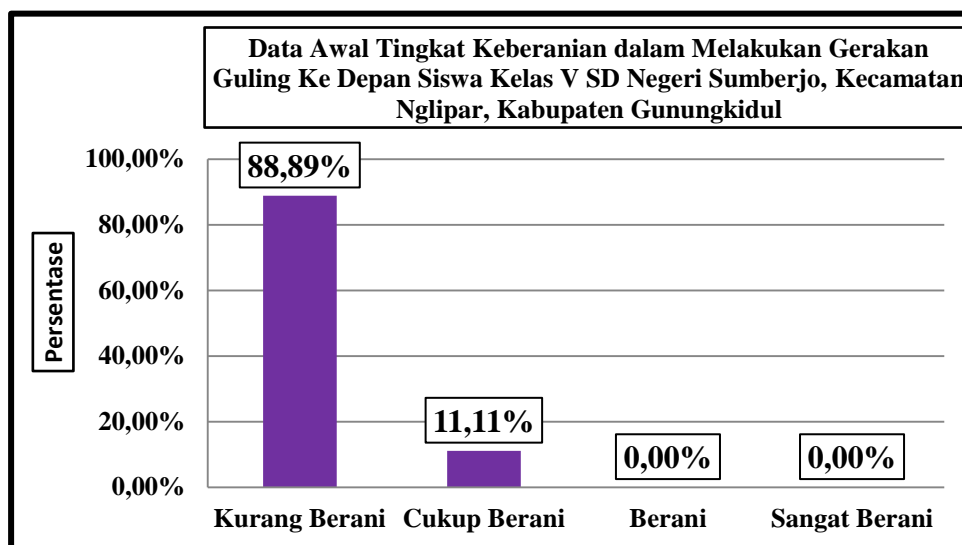
Penilaian data awal dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 29 Juli 2015, sesuai jam KBM di sekolah dengan melibatkan keseluruhan siswa kelas V sebanyak 9 siswa. Data awal menunjukkan tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan masih rendah. Indikator dalam hasil belajar siswa adalah minimal sebanyak 100% dikatakan “Tuntas”.

Berikut ini adalah hasil dari data awal tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang disajikan pada tabel 4 di halaman 40 seperti di bawah ini:

Tabel 4. Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	0	0%	Tuntas (0%)
2	Berani	0	0%	
3	Cukup Berani	1	11,11%	Belum Tuntas (100%)
4	Kurang Berani	8	88,89%	
Jumlah		9	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, data awal tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 6 halaman 40 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 6 di atas bahwa hasil pra penelitian (data awal), menunjukkan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan

guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 8 siswa atau sebesar (88,89%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 1 siswa atau sebesar (11,11%), kategori “Berani” sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 0 siswa (0%).

2. Pelaksanaan Siklus I

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Pelaksanaan siklus satu dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin tanggal 3 Agustus 2015 sesuai jam KBM di sekolah. Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan juga pada hari Rabu tanggal 5 Agustus 2015 juga sesuai jam KBM di sekolah. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran guling ke depan melalui pendekatan bermain.
- 2) Membuat skenario pembelajaran guling depan melalui bentuk permainan.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, misalnya matras, alat-alat untuk pembelajaran guling depan melalui pendekatan bermain.

- 4) Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk mengamati tingkat keberanian dalam melakukan guling depan melalui pendekatan bermain.
- 5) Koordinasi dengan kolaborator.
- 6) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 7) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tindakan

Rincian pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan pendekatan bermain pada siklus I sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
 - b) Guru memimpin berdoa.
 - c) Mengecek kehadiran siswa.
 - d) Apersepsi dan memotivasi siswa.
 - e) Penjelasan tujuan pembelajaran.
 - f) Pemanasan: penguluran dan permainan berburu binatang
- 2) Kegiatan Inti (50 menit)
 - a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan.
 - b) Bermain Menirukan Gajah Berjalan (Pertemuan Pertama)

Cara bermain adalah siswa dibariskan berbanjar menjadi satu atau dua kelompok sesuai dengan jumlah matras yang ada. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan

kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, mata melihat ke belakang diantara dua kaki, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A menuju ke matras (jarak garis A ke matras jangan terlalu jauh). Setelah sampai diatas matras dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan. Saat berjalan dan berguling, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

c) Bermain Gajah Berjalan – Guling Depan dan Kapal Goyang – Guling Depan (pertemuan II)

1) Gajah Berjalan – Guling Depan

Cara bermain adalah siswa dibariskan berbanjar menjadi satu atau dua kelompok sesuai dengan jumlah matras yang ada. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, mata melihat ke belakang di antara dua kaki, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A menuju ke matras (jarak garis A ke matras jangan terlalu jauh). Setelah sampai di atas matras dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan. Saat berjalan dan berguling, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

2) Bermain Kapal Goyang – Guling Depan

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Pada akhir gerakan dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan.

3) Kegiatan Penutup (10 menit)

- a) Melakukan pendinginan.
- b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- d) Berbaris dan berdoa penutup

Hasil data siklus I pertemuan pertama dan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar sebagai berikut:

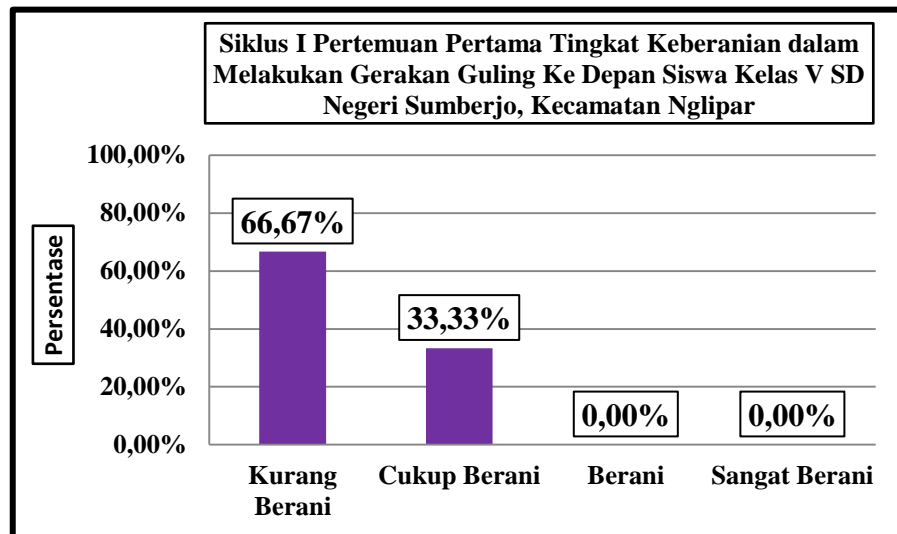
1) Tingkat Keberanian dalam Guling Depan Siklus I Pertemuan Pertama

Berikut ini adalah hasil dari data siklus I pertemuan pertama tingkat keberanian melakukan guling depan yang disajikan pada tabel 5 di halaman 45 seperti di bawah ini:

Tabel 5. Data Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	0	0%	Tuntas (0%)
2	Berani	0	0%	
3	Cukup Berani	3	33,33%	Belum Tuntas (100%)
4	Kurang Berani	6	66,67%	
Jumlah		9	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, data siklus I pertemuan pertama keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 7 halaman 45 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 7 di atas bahwa hasil siklus I pertemuan pertama tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan

Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 6 siswa atau sebesar (66,67%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 3 siswa atau sebesar (33,33%), kategori “Berani” sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%).

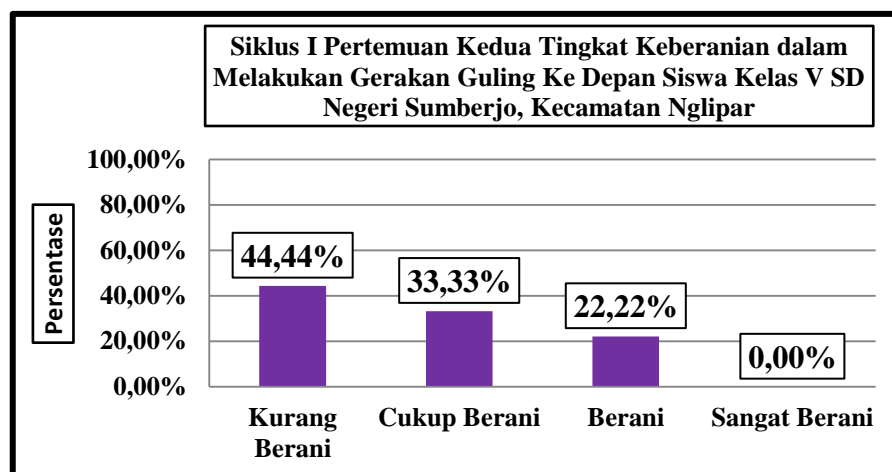
2) Tingkat Keberanian dalam Guling Depan Siklus I Pertemuan Kedua

Berikut ini adalah hasil dari data siklus I pertemuan kedua tingkat keberanian melakukan guling depan yang disajikan pada tabel 6 di halaman 47 seperti di bawah ini:

Tabel 6. Data Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	0	0%	Tuntas (22,22%)
2	Berani	2	22,22%	
3	Cukup Berani	3	33,33%	Belum Tuntas (77,77%)
4	Kurang Berani	4	44,44%	
Jumlah		9	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6 tersebut di atas, data siklus I pertemuan kedua keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 8 halaman 47 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 8 di atas bahwa hasil siklus I pertemuan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 4 siswa atau sebesar (44,44%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 3 siswa atau sebesar (33,33%), kategori “Berani” sebanyak 2 siswa atau sebesar (22,22%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%).

c. Refleksi

Hasil penilaian tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, dalam mengikuti pembelajaran materi guling depan dengan pendekatan bermain di siklus I, hasilnya didapat siswa yang belum tuntas atau masuk kategori “berani” dan “sangat berani” 7

siswa (77,77%), maka dilanjutkan pada siklus II melalui pengembangan pendekatan bermainnya.

Kesimpulan hasil refleksi siklus I ketuntasan belum memenuhi target, yaitu 7 anak yang belum berani. Untuk itu diperlukan tindakan pada siklus II, dengan pengembangan model bermain yang diharapkan dapat meningkatkan keberanian semua siswa.

3. Pelaksanaan Siklus II

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Pelaksanaan siklus dua dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 10 Agustus 2015 sesuai jam KBM di sekolah. Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan juga pada hari Selasa tanggal 12 Agustus 2015 juga sesuai jam KBM di sekolah. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran guling depan melalui bentuk bermain, agar hasilnya yang diperoleh pada siklus dua ini akan sesuai dengan indikator keberhasilan yang diharapkan.
- 2) Membuat skenario pembelajaran guling depan yang lebih fokus melalui bentuk pendekatan bermain.

- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, misalnya matras, alat-alat untuk pembelajaran guling depan melalui pendekatan bermain.
- 4) Dalam tindakan ini juga sama menggunakan instrumen untuk mengamati tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan melalui pendekatan bermain.
- 5) Melakukan koordinasi dengan kolaborator.
- 6) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 7) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tindakan

Rincian pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan pendekatan bermain pada siklus I sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
 - b) Guru memimpin berdoa.
 - c) Mengecek kehadiran siswa.
 - d) Apersepsi dan memotivasi siswa.
 - e) Penjelasan tujuan pembelajaran.
 - f) Pemanasan: penguluran dan permainan melempar elang
- 2) Kegiatan Inti (50 menit)
 - a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan.
 - b) Bermain Kapal Goyang – Guling Depan dan Gerobak Dorong – Guling Depan (pertemuan I).

1) Bermain Kapal Goyang – Guling Depan

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Pada akhir gerakan dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan.

2) Bermain Gerobak Dorong – Guling Depan

Cara bermain adalah siswa berpasang – pasangan, dengan peran sebagai gerobak dan sebagai pendorong gerobak. Siswa dengan peran sebagai gerobak diangkat kedua kakiknya oleh siswa yang berperan sebagai pendorong. Selanjutnya gerobak didorong menuju matras dengan berjalan menggunakan tangan. Setelah mencapai matras tangan siswa sebagai gerobak ditahan, kemudian kaki didorong dan mengguling ke depan di atas matras.

c) Bermain Gajah Berjalan – Guling Depan, Kapal Goyang – Guling Depan dan Gerobk Dorong – Guling Depan (pertemuan II)

1) Bermain Gajah Berjalan – Guling Depan

Cara bermain adalah siswa dibariskan berbanjar menjadi satu atau dua kelompok sesuai dengan jumlah matras yang ada.

Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, mata melihat ke belakang diantara dua kaki, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A menuju ke matras (jarak garis A ke matras jangan terlalu jauh). Setelah sampai diatas matras dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan. Saat berjalan dan berguling, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

2) Bermain Kapal Goyang – Guling Depan

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepaskan kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Pada akhir gerakan dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan.

3) Bermain Gerobak Dorong – Guling Depan

Cara bermain adalah siswa berpasang – pasangan, dengan peran sebagai gerobak dan sebagai pendorong gerobak. Siswa dengan peran sebagai gerobak diangkat kedua kakiknya oleh siswa yang berperan sebagai pendorong. Selanjutnya

gerobak didorong menuju matras dengan berjalan menggunakan tangan. Setelah mencapai matras tangan siswa sebagai gerobak ditahan, kemudian kaki didorong dan mengguling ke depan di atas matras

3) Kegiatan Penutup (10 menit)

- a) Melakukan pendinginan.
- b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- d) Berbaris dan berdoa penutup.

Hasil data siklus II pertemuan pertama dan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar sebagai berikut:

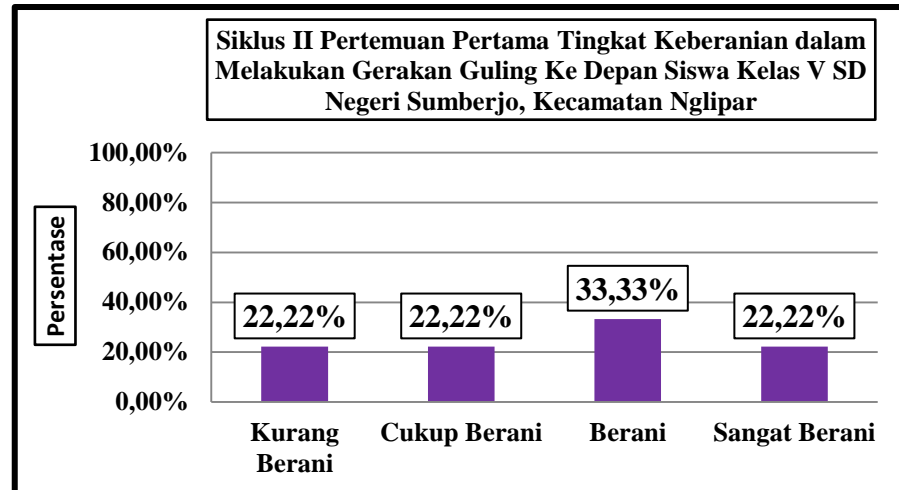
1) Tingkat Keberanian dalam Guling Depan Siklus II Pertemuan Pertama

Berikut ini adalah hasil dari data siklus II pertemuan pertama tingkat keberanian melakukan guling depan yang disajikan pada tabel 7 di halaman 52 seperti di bawah ini:

Tabel 7. Data Siklus II Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	2	22,22%	Tuntas (55,55%)
2	Berani	3	33,33%	
3	Cukup Berani	2	22,22%	Belum Tuntas (44,44%)
4	Kurang Berani	2	22,22%	
Jumlah		9	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, data siklus II pertemuan pertama keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 9 halaman 53 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Siklus II Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 9 di atas bahwa hasil siklus II pertemuan pertama tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 2 siswa atau sebesar (22,22%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 2 siswa atau sebesar (22,22%), kategori “Berani” sebanyak 3 siswa atau sebesar (33,33%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 2 siswa atau sebesar (22,22%).

2) Tingkat Keberanian dalam Guling Depan Siklus II Pertemuan Kedua

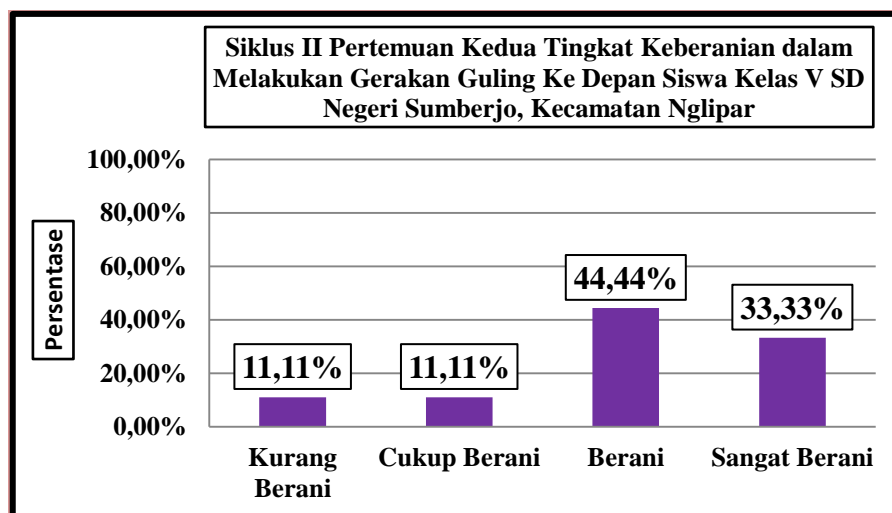
Berikut ini adalah hasil dari data siklus II pertemuan kedua tingkat keberanian melakukan guling depan yang disajikan pada tabel 8 di halaman 54 seperti di bawah ini:

Tabel 8. Data Siklus II Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	3	33,33%	Tuntas (77,77%)
2	Berani	4	44,44%	
3	Cukup Berani	1	11,11%	Belum Tuntas (22,22%)
4	Kurang Berani	1	11,11%	
Jumlah		9	100%	

Catatan: Siswa yang masuk kategori Cukup Berani dan Kurang Berani karena anak tersebut mengalami trauma pada saat melakukan guling depan karena pernah cedera.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas, data siklus II pertemuan kedua keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 10 halaman 55 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Siklus II Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 10 di atas bahwa hasil siklus II pertemuan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 1 siswa atau sebesar (11,11%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 1 siswa atau sebesar (11,11%), kategori “Berani” sebanyak 4 siswa atau sebesar (44,44%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 3 siswa atau sebesar (33,33%).

c. Refleksi

Hasil penilaian tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul dengan pendekatan bermain di siklus II, hasilnya didapatkan 77,77% siswa dalam kategori tuntas, maka penelitian dikatakan berhasil, tetapi masih ada dua anak yang belum meningkat

keberaniannya dalam melakukan gerakan guling ke depan, namun karena jam tatap muka senam habis, maka tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya. Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat 2 (dua) anak tidak tercapai keberaniannya karena keterbatasan waktu yang disediakan oleh di sekolah. Dua anak yang tidak tercapai keberaniannya dalam melakukan guling depan karena mengalami trauma pada saat melakukan guling depan karena pernah cedera.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan melalui pendekatan bermain meningkat hasilnya dan memenuhi indikator keberhasilan dalam penelitian ini, yaitu 75% dari jumlah seluruh siswa dalam kategori tuntas. Rangkuman peningkatan tersebut disajikan pada tabel 9 di halaman 56 sebagai berikut:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II

Siklus	Ketuntasan Tingkat Keberanian	
	Pertemuan 1	Pertemuan 2
Siklus I	0%	22,22%
Siklus II	55,55%	77,77%

Berdasarkan tabel 9 tersebut di atas, data ketuntasan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar pada siklus I pertemuan pertama sebesar 0% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 22,22%. Atas dasar tersebut, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan memperbaiki pembelajaran pada siklus I. Ketuntasan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar pada siklus

II pertemuan pertama sebesar 55,55% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 77,77%.

Siswa sudah baik dalam berpartisipasi secara aktif. Hampir seluruh siswa bergerak dan berpartisipasi secara aktif. Pembelajaran guling depan dengan pendekatan bermain sudah mampu mendorong keberanian siswa untuk beraktivitas selama pembelajaran. Hampir seluruh siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan baik. Di samping itu, suasana pembelajaran sudah menyenangkan, hal ini dibuktikan dengan seluruh siswa bersemangat dalam proses pembelajaran, bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran, dan seluruh siswa bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas dari guru.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua siswa Tuntas, atau memenuhi indikator yang telah ditetapkan. Masih ada dua siswa yang belum Tuntas, hal ini dikarenakan siswa tersebut merasa takut pada saat melakukan gerakan guling depan, yaitu pada gerakan pelaksanaan.

Upaya peningkatan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan keberanian dalam melakukan guling depan yang paling besar pada siklus ke II, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran guling depan dengan pendekatan bermain. Siswa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah

berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan melalui pendekatan bermain meningkat, hal ini ditunjukkan dengan hasil tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan pada siklus I pertemuan pertama sebesar 0% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 22,22%. Atas dasar tersebut, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan memperbaiki pembelajaran pada siklus I. Ketuntasan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar pada siklus II pertemuan pertama sebesar 55,55% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 77,77%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pendekatan pembelajaran melalui pendekatan bermain perlu ditumbuhkembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia. Di samping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak melibatkan dalam hal menganalisis kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan kondisi kesehatan tiap siswa secara lebih mendalam.
2. Di Sekolah Dasar Sumberjo Kecamatan Nglipar Gunungkidul pelaksanaan pendekatan bermain belum diobservasi.
3. Karena peneliti belum pernah mengadakan penelitian tindakan kelas, maka terlalu menuntut agar anak sesuai seperti yang peneliti inginkan.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pembudayaan beraktivitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak, di antaranya orang tua, penyelenggara pendidikan (Kepala Sekolah dan guru).
2. Diperlukan penelitian pada pembelajaran senam dengan materi pembelajaran yang lain dan tetap memperhatikan faktor- faktor yang terkait dengan pembelajaran senam.
3. Pendekatan pembelajaran melalui bermain perlu ditumbuh kembangkan untuk pembelajaran lainnya, agar para peneliti lebih tertarik untuk

mengembangkan kreativitasnya untuk menciptakan inovasi dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Anas Sudijono. (2006). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Berty Tilarso. (2000). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Cahyono Wijayanto. (2011). Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Dimiyati. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Edi Purnama. (2012). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Indra. (2010). *Pengertian Keberanian*. Diakses dalam <http://www.indoskripsi.com>. Diunduh pada tanggal 14 Mei 2015 pukul 19.20 WIB.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Debdikbud.

- Paul Findley. Diakses dalam <http://www.indoskripsi.com>.
- Rusli Lutan. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Samsudin. (2008). Pengertian Pendidikan Jasmani. <http://wijayalabs.blogspot.com/2007/11/>. Diakses tanggal 14 Mei 2015 pukul 19.30 WIB).
- Sayuti Syahara. (2008). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Depdiknas.
- Sayuti Syahara. (2008). *Senam Dasar*, Jakarta : Departemen pendidikan Nasional. Universitas Terbuka.
- Silfiana Dewi. (2013). Pengaruh Pembelajaran Bola Voli yang Dimodifikasi terhadap Keberanian dan Kebugaran Jasmani Siswa Tuna Grahita. *Skripsi*. <http://repository.unib.ac.id>. Diakses tanggal 14 Mei 2015 pukul 19.30 WIB)
- Soetjningsih. (1995). *Bermain*. Diunduh dalam http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1, (online), diakses 28 Juli 2015 pukul 19.45 WIB.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Sukintaka. (1995). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdiknas.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tri Iswiyanti Lestari. (2009). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem). *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Udin S. Winataputra. (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: UT.
- Undang-Undang No. 20 tahun 2003. UU Sisdiknas.
- Wasis Munandar. (2012). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Pembelajaran Afektif di Sekolah Dasar Sekecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 485/UN.34.16/PP/2015 01 Juli 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Ka. UPTD Kec. Nglipar
Kab. Gunungkidul, Yogyakarta

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

Nama : Pranyono
NIM : 13604227098
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s.d Agustus 2015
Tempat/obyek : SD Sumberjo, Nglipar, Gunungkidul
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015

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

Dekan,

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

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Sumberjo
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin dari SD Negeri Sumberjo Nglipar Gunungkidul



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT TK DAN SD KECAMATAN NGLIPAR**

Alamat : Jln. Nglipar - Sambipitu KM.1 Tlp. 081126647498, Nglipar, Gunungkidul Kode Pos 55852

No. : 485 / 086

Nglipar, 10 Juli 2015

Lamp. : -

Hal : **Pemberian Ijin Penelitian**

Kepada,
Sdr. PRANYONO
Di tempat

Menindaklanjuti surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Yogyakarta Nomor : 485/UN.34.16/PP/2015, tanggal 01 Juli 2015, perihal permohonan Ijin Penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir Skripsi bagi mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan di Yogyakarta Tahun 2015. Bersama ini kami Kepala UPT TK dan SD Kecamatan Nglipar memberikan Ijin Penelitian atas nama Saudara :

Nama : PRANYONO
NIM : 13604227098

Untuk melaksanakan Penelitian dengan Judul skripsi Upaya Peningkatan Keberanian siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling depan Melalui Pendekatan Bermain di Sekolah yang akan dilaksanakan pada :

Bulan : Juli s.d Agustus 2015
Sekolah : SD N Sumberjo
UPT TK dan SD Kecamatan Nglipar

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


Kepala,
Drs. SUNARTO UTOMO
NIP. 19620202 199203 1 010

Tembusan disampaikan kepada :

1. Kaprodi. PGSD Penjas;
2. Pembimbing TAS;
3. SD Sumberjo;
4. Arsip.

Lampiran 3. Keterangan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini saya :

Nama : F. Suharjana, M.Pd
NIP : 19580706 198403 1 002
Unit Kerja : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penilaian tentang keberanian siswa dalam pembelajaran guling depan pada penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Pranyono
NIM : 13604227098
Program Studi : PKS PGSD Penjaskes
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

Telah selesai dikoreksi dan direvisi sehingga dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian yang akan dilakukan. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juni 2015

Yang Menyatakan,



F. Suharjana, M.Pd

NIP. 19580706 198403 1 002

Lanjutan Lampiran 3.

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini saya :

Nama : Ahmad Rithaudin, M.Or
NIP : 19810125 200604 1 001
Unit Kerja : FIK UNY

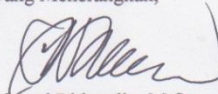
Menyatakan bahwa instrumen penilaian tentang keberanian siswa dalam pembelajaran guling depan pada penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Pranyono
NIM : 13604227098
Program Studi : PKS PGSD Penjaskes
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

Telah selesai dikoreksi dan direvisi sehingga dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian yang akan dilakukan. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Juni 2015


Yang Menerangkan,



Ahmad Rithaudin, M.Or

NIP. 19810125 200604 1 001

Lampiran 4. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT TK/SD KECAMATAN NGLIPAR
SD NEGERI SUMBERJO
Alamat : Sumberjo, Nglipar, Nglipar, Gunungkidul Kode Pos 55852

SURAT KETERANGAN
NO : 421.2/ 19 / VII/2015

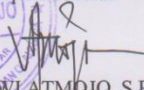
Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, UPT TK dan SD Kecamatan Nglipar :


Nama : Drs. DWI ATMOJO, S.Pd.
NIP : 19651129 198912 1 001
Jabatan: Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Sumberjo

Dengan ini memberikan keterangan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : PRANYONO
NIM : 13604227098
Prodi : S1 PGSD Penjas
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal 29 Juli sampai dengan 12 Agustus 2015.
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sumberjo, 27 Juli 2015
Kepala Sekolah

Drs. DWI ATMOJO, S.Pd.
NIP.19651129 198912 1 001



Lampiran 5. Kisi-Kisi Dan Instrumen

Kisi-Kisi Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Variabel	Ciri-ciri	Indikator
Keberanian Guling Depan	Adanya tekad	Adanya kemauan atau itikad siswa ditugaskan dalam mengikuti pembelajaran guling depan
	Percaya diri	Keyakinan yang timbul dari dalam diri siswa pada saat mengikuti pembelajaran guling depan
	Konsistensi	Ketepatan atau kemantapan dalam mengikuti setiap gerakan pada pembelajaran guling depan
	Optimisme	Paham atas segala sesuatu dari segi yang baik dan yakin pada saat melakukan guling depan

Rubrik Tingkat Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Variabel	Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa
Keberanian guling depan	Sangat Berani:	<ol style="list-style-type: none"> Mau melakukan gerakan guling depan sendiri Mau membantu temannya melakukan guling depan Mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Berani:	<ol style="list-style-type: none"> Mau melakukan gerakan guling depan sendiri Mau membantu temannya melakukan guling depan Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Cukup berani:	<ol style="list-style-type: none"> Mau melakukan gerakan guling depan sendiri Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Kurang berani:	<ol style="list-style-type: none"> Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	

Lampiran 6. Pernyataan Kolaborator

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN KOLABORATOR

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor

NIP : 19850517 2001903 1 001

Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani

Bersedia menjadi kolaborator pada penelitian bagi:

Nama : Pranyono

NIM : 13604227098

Prodi : PKS PGSD Penjas

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juli 2015

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

Lanjutan lampiran 6

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN KOLABORATOR

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Jiwa Sukmananda, S.Pd

Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani

Bersedia menjadi kolaborator pada penelitian bagi:

Nama : Pranyono

NIM : 13604227098

Prodi : PKS PGSD Penjas

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Agustus 2015

Jiwa Sukmananda, S.Pd

Lampiran 7. Daftar Siswa

Daftar Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten
Gununngkidul, Tahun 2015.

NO	NAMA	NO. INDUK
1	Qym	659
2	Int	660
3	St	661
4	Cnd	662
5	Dl	663
6	Sr	664
7	Dv	665
8	Ags	666
9	Abd	667

**UPAYA PENINGKATAN KEBERANIAN SISWA KELAS V PADA
PEMBELAJARAN GULING DEPAN MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN DI SD SUMBERJO KECAMATAN NGLIPAR,
KABUPATEN GUNUNGGIDUL
TAHUN 2015**

SKRIPSI

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



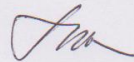
Oleh:
Pranyono
NIM. 13604227098

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015” yang disusun oleh Pranyono, NIM. 13604227098 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2015
Pembimbing



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015” yang disusun oleh Pranyono, NIM. 13604227098, 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 penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2015
Yang Menyatakan,



Pranyono
NIM. 13604227098

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015” yang disusun oleh Pranyono, NIM. 13604227098 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 9 Oktober 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		15/10/15
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		13/10/15
F. Suharjana, M.Pd	Penguji Utama		13/10/15
Amat Komari, M.Si	Penguji Pendamping		12/10/15

Yogyakarta, Oktober 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan,
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Musuh terbesar dalam hidup adalah diri kita sendiri, belajarliah dari masa lalu dan jadikan masa depan sebagai harapan untuk memperbaiki diri menjadi yang lebih baik (Penulis).
2. Biasakanlah untuk berpikir bahwa sukses hanya tinggal selangkah lagi dan pasti akan diraih, niscaya masa depan yang cerah akan ada didepan Anda (Andrew Carnegie).
3. Kesuksesan lebih diukur dari rintangan yang berhasil diatasi oleh seseorang saat berusaha untuk sukses, dari pada dari posisi yang telah diraihnya dalam kehidupan (Booker T. Washington).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Kupersembahkan karya yang sederhana ini kepada:

1. Buat orangtua tercinta Bapak Alm. Patmosuwito dan Ibu Saniyem, terima kasih atas kasih sayang serta doa selama ini.
2. Istriku tercinta Sitatun Khasanah, terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tiada henti.
3. Anak-anakku yang kusayangi Muhammad Yusuf dan Yudha Abdillah semoga menjadi anak yang soleh dan membanggakan buat orangtua.

**UPAYA PENINGKATAN KEBERANIAN SISWA KELAS V PADA
PEMBELAJARAN GULING DEPAN MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN DI SD SUMBERJO KECAMATAN NGLIPAR,
KABUPATEN GUNUNGGKIDUL
TAHUN 2015**

Oleh:
Pranyono
NIM. 13604227098

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi kurangnya keberanian siswa kelas V pada pembelajaran guling depan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian siswa kelas V di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015 melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul berjumlah 9 orang terdiri atas 6 siswa perempuan dan 3 siswa laki-laki. Instrumen penelitian, yaitu: rubrik penilaian keberanian siswa melakukan guling depan. Analisis data secara deskriptif kuantitatif dengan persentase. Indikator keberhasilan, yaitu keberanian siswa minimal sebanyak 75% dari total siswa tuntas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan melalui pendekatan bermain meningkat, hal ini ditunjukkan dengan hasil tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan pada siklus I pertemuan pertama sebesar 0% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 22,22%. Atas dasar tersebut, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan memperbaiki pembelajaran pada siklus I. Ketuntasan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar pada siklus II pertemuan pertama sebesar 55,55% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 77,77%.

Kata kunci : *keberanian, senam lantai guling depan, pendekatan bermain*

KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015”, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas

5. Bapak Heri Purwanto, M.Pd., Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or., Penasehat Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
7. Bapak Drs. Dwi Atmojo, S.Pd., Kepala Sekolah SD SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Agustus 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Keberanian	8
2. Hakikat Pembelajaran	9
3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	11
4. Hakikat Senam Lantai	15
5. Hakikat Bermain	19
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	23
7. Karakteristik Anak di SD Sumberjo Nglipar Gunungkidul	26
B. Penelitian yang Relevan	27

C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis Tindakan.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
C. Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	37
F. Indikator Keberhasilan Tindakan	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
1. Pra Penelitian (Data Awal).....	39
2. Pelaksanaan Siklus I.....	41
3. Pelaksanaan Siklus II.....	48
B. Pembahasan.....	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Hasil Penelitian	59
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	60
D. Saran-saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015	35
Tabel 2. Rubrik Tingkat Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015	36
Tabel 3. Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015.....	37
Tabel 4. Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul..	40
Tabel 5. Data Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	45
Tabel 6. Data Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	47
Tabel 7. Data Siklus II Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	52
Tabel 8. Data Siklus II Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar..	54
Tabel 9. Rangkuman Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Fase Gerakan Mengguling ke Depan	18
Gambar 2. Gerak Menggulingkan Badan Ke Depan dan Belakang.....	22
Gambar 3. Guling Depan Dengan Mengintip Ke Belakang	23
Gambar 4. Guling Depan Dengan Kaki Diangkat	23
Gambar 5. Model Penelitian Tindakan Kelas	32
Gambar 6. Diagram Batang Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Gunungkidul.....	40
Gambar 7. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	45
Gambar 8. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	47
Gambar 9. Diagram Batang Siklus II Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	53
Gambar 10. Diagram Batang Siklus II Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	65
Lampiran 2. Surat Ijin dari SD Negeri Sumberjo Nglipar Gunungkidul	66
Lampiran 3. Keterangan <i>Expert Judgement</i>	67
Lampiran 4. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.	69
Lampiran 5. Kisi-Kisi dan Instrumen Penelitian Keberanian	70
Lampiran 6. Pernyataan Kolaborator	71
Lampiran 7. Daftar Siswa	73
Lampiran 8. Data Awal	74
Lampiran 9. Format Pengamatan Pra Siklus.....	76
Lampiran 10. RPP Siklus I Pertemuan I	78
Lampiran 11. Data Siklus I Pertemuan I.....	81
Lampiran 12. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan I	83
Lampiran 13. RPP Siklus I Pertemuan II.....	85
Lampiran 14. Data Siklus I Pertemuan II.....	88
Lampiran 15. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan II.....	90
Lampiran 16. RPP Siklus I Pertemuan II.....	92
Lampiran 17. Data Siklus II Pertemuan I.....	96
Lampiran 18. Format Pengamatan Siklus II Pertemuan I.....	98
Lampiran 19. RPP Siklus II Pertemuan II.....	100
Lampiran 20. Data Siklus II Pertemuan II.....	104
Lampiran 21. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan II.....	106
Lampiran 22. Dokumentasi.....	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 di dalamnya terkandung banyak tujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Dalam Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006: 158) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, kemampuan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial) serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Ruang lingkup pendidikan jasmani dalam Panduan KTSP Sekolah Dasar (2006: 159) antara lain:

1. Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh dan aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktifitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, ketrampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: penanaman 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 cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani yang telah dijabarkan di atas, aktivitas senam merupakan materi yang diajarkan di sekolah dasar.

Adapun materi untuk aktivitas senam antara lain:

1. Kelas satu meliputi: gerak keseimbangan statis tanpa alat (keseimbangan berdiri dan keseimbangan duduk), gerak keseimbangan dinamis tanpa alat (berjalan meniti garis lurus dan berjalan dengan ujung kaki), senam lantai sederhana (melompat sambil berputar, berguling ke depan, berguling ke belakang, dan split di lantai).
2. Kelas dua meliputi: senam ketangkasan tanpa alat (loncat jauh, loncat ke atas), senam ketangkasan menggunakan alat (meloncati kardus, loncat meraih bola, loncat kelinci melewati balok), berguling dengan telungkap, berguling dengan telentang.
3. Kelas tiga meliputi: senam ketangkasan tanpa alat (latihan meloncat, kombinasi gerak guling dan loncat, kombinasi gerak loncat – berputar dan guling ke depan), senam ketangkasan menggunakan alat (senam ketangkasan dengan bola, berjalan di atas balok, berjalan menggunakan

egrang, berjalan dengan batok kelapa, lompat melalui rintangan, dan lompat tali).

4. Kelas empat meliputi: senam lantai tanpa alat (sikap kapal terbang, sikap kayang, guling depan, guling belakang, sikap lilin), senam lantai dengan alat (lompat kangkang melewati teman, lompat jongkok melewati peti, lompat kangkang melewati peti lompat).
5. Kelas lima meliputi: sikap lilin, *head stand*, guling depan dengan sikap akhir jongkok, guling depan dengan sikap akhir berdiri, guling belakang dengan sikap permulaan jongkok, guling belakang dengan sikap permulaan berdiri, gerak meroda, guling lenting, *hand stand*, lompat kangkang (*split*), rangkaian lari – loncat – guling ke belakang, rangkaian guling ke depan – guling ke belakang - guling lenting, rangkaian guling depan – guling belakang – meroda.
6. Kelas enam meliputi: guling ke depan, guling ke belakang, guling ke samping, *hand stand*, melompat (lompat kardus, melompati peti lompat / teman), meroda, membuat piramida, kombinasi meroda dan melompat.

Berdasarkan cakupan materi senam yang telah dijabarkan di atas, guling depan adalah materi yang diajarkan di kelas V. Guling depan merupakan jenis keterampilan yang menuntut keberanian. Namun demikian di SD Sumberjo ada sebagian siswa mengalami kesulitan untuk melakukan guling depan karena merasa takut, tangan menjadi gemetar saat menyentuh matras. Hal ini sesuai dengan kompetensi dasar 8.2 dalam silabus KTSP yaitu: “Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam dengan koordinasi dan

kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian”. Dari kurangnya keberanian masalah lain juga muncul diantaranya: koordinasi dan kontrol gerak kurang baik karena diawali dengan perasaan takut, faktor keselamatan menurun karena kepercayaan diri hilang karena perasaan takut, kedisiplinan siswa menurun sehingga enggan melakukan guling depan karena perasaan takut. Untuk mengatasi rasa takut siswa, seorang guru harus mampu menggunakan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, guna mencapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran guling depan melalui bermain merupakan salah satu cara untuk mengatasi rasa takut siswa dalam melakukan guling depan. Dari pembelajaran senam khususnya guling depan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2013/2014 dari 15 anak 55% berani melakukan guling depan dan 45% takut melakukan guling depan. Demikian juga di tahun ajaran 2014/2015 dari 6 anak 58% berani melakukan guling depan 42% masih takut untuk melakukan guling depan, sehingga nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75 belum tercapai. Berdasarkan data tahun ajaran 2013/2014 dan tahun ajaran 2014/2015 tingkat keberanian siswa kelas V SD Negeri Sumberjo untuk melakukan guling depan masih rendah, dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul: “Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diambil beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Koordinasi dan kontrol gerak atau keterampilan guling depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo masih belum dikuasai dengan baik karena perasaan takut.
2. Keselamatan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo kurang terjaga saat melakukan guling depan, karena kepercayaan diri hilang yang disebabkan rasa takut.
3. Kedisiplinan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo menurun, siswa enggan melakukan guling depan karena perasaan takut.
4. Belum pernah dilakukan upaya peningkatan keberanian siswa kelas V pada pembelajaran guling depan melalui pendekatan bermain di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka supaya masalah yang akan dibahas menjadi lebih fokus, peneliti membatasi permasalahan yaitu upaya peningkatan keberanian siswa kelas V pada pembelajaran guling depan melalui pendekatan bermain di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana peningkatan keberanian siswa kelas V di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015 melalui pendekatan bermain?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan pendekatan bermain untuk meningkatkan keberanian siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, Nglipar, Gunungkidul dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, di antaranya:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran.
 - b. Dapat menambah wawasan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Siswa
 - 1) Membangun keberanian siswa dalam melakukan pembelajaran, khususnya senam guling depan.

2) Dapat menambah pengalaman, karena pembelajaran yang biasanya dilakukan hanya dengan menggunakan cara konvensional. Selain itu anak-anak akan lebih senang dan semangat untuk belajar guling depan dengan adanya pendekatan bermain.

b. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu upaya untuk memecahkan persoalan dan memberikan sumbangsih bagi pengembangan pendekatan pembelajaran khususnya pendidikan jasmani.

c. Bagi Lembaga

Sebagai sarana untuk mengeksplorasi dan membantu memecahkan segala persoalan yang berkaitan dengan proses pembelajaran, khususnya guru pendidikan jasmani.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keberanian

Keberanian berasal dari bahasa latin yaitu *Cor* yang berarti "jantung", dan bahasa Perancis yaitu pada abad pertengahan lama *Corage* yang berarti "hati dan jiwa" atau *cuer* yang berarti "hati." Untuk memiliki keberanian adalah harus memiliki hati untuk menghadapi ketakutan, bahaya atau sakit. Aristoteles mengatakan bahwa, "*The conquering of fear is the beginning of wisdom.* Kemampuan menaklukkan rasa takut merupakan awal dari kebijaksanaan." Artinya, orang yang mempunyai keberanian akan mampu bertindak bijaksana tanpa dibayangi ketakutan-ketakutan yang sebenarnya merupakan halusinasi belaka. Orang-orang yang mempunyai keberanian akan sanggup menghidupkan mimpi-mimpi dan mengubah kehidupan pribadi sekaligus orang-orang di sekitarnya.

Menurut Paul Findley (dalam <http://www.indoskripsi.com.>) bahwa keberanian adalah suatu sifat mempertahankan dan memperjuangkan apa yang dianggap benar dengan menghadapi segala bentuk bahaya, kesulitan, kesakitan, dan lain-lain. Hal senada juga diungkapkan oleh Indra (2010: 32) yaitu keberanian adalah suatu sikap untuk berbuat sesuatu dengan tidak terlalu merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk. Ada beberapa ciri-ciri keberanian menurut Indra (2010: 34) antara lain adanya tekad, percaya diri, konsistensi, dan optimisme. Dari berbagai pendapat yang disampaikan

oleh para ahli tersebut tentang keberanian maka dapat disimpulkan bahwa keberanian adalah sikap untuk melakukan sesuatu tanpa merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk meskipun harus menghadapi bahaya, kesulitan, kesakitan, dan lain-lain. Faktor keberanian dalam penelitian ini meliputi: (1) adanya tekad, (2) percaya diri, (3) konsistensi, (4) optimisme. Sedangkan level keberanian terdiri atas, sangat berani, berani, cukup berani, kurang berani.

2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri siswa. Istilah pembelajaran merupakan terjemahan dari kata "*instruction*". Menurut Gange, Briggs, dan Wager yang dikutip oleh Udin S. Wanataputra (2008: 19), "Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa." Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan yang terdapat pada pasal 1 butir 20 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yaitu "Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar."

Pembelajaran mengandung lima konsep, yaitu: Interaksi, siswa (peserta didik), pendidik (guru), sumber belajar dan lingkungan belajar. Menurut pasal 1 butir 4 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yang dimaksud siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia

pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Sementara itu dalam pasal 1 butir 6 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sasdiknas, pendidik (guru) adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, fasilitator, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Sumber belajar atau *learning resources* adalah segala sesuatu yang dapat digunakan oleh guru dan siswa dalam proses belajar dan pembelajaran. Lingkungan belajar (*learning enviroment*) adalah lingkungan yang menjadi latar terjadinya proses belajar seperti dikelas, perpustakaan, sekolah, tempat kursus dan sebagainya.

Dimiyati, dkk., (1994: 1.2), menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Sama halnya dengan belajar, mengajar pun pada hakekatnya adalah suatu proses, yakni proses mengatur, mengorganisir lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan kegiatan belajar.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Roijackers dalam Wasis Munandar (2012: 10), mengatakan bahwa “Dalam setiap usaha pengajaran atau mengajar sebenarnya ingin menumbuhkan atau menyempurnakan pola laku”. Dalam konteks pendidikan yang dimaksud usaha untuk mencapai penyempurnaan pola laku tersebut diartikan bahwa guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai

sesuatu tujuan yang ditentukan seperti meningkatkan pengetahuan (ranah kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (ranah afektif), serta keterampilan (ranah psikomotor) peserta didik. Dengan demikian pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah merupakan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Dalam kegiatan pembelajaran terjadi adanya interaksi antar siswa yang belajar dengan lingkungan belajarnya, baik dengan guru, siswa lainnya, media, dan atau sumber belajar lainnya. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pembelajaran supaya adanya kemampuan atau kompetensi yang diharapkan akan dimiliki oleh siswa tersebut.

3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial penalaran dan tindakan sosial melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Sekolah Dasar menurut Rusli Lutan, (2004: 1.42) adalah berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan, materi, metode, dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuan, dimana guru harus mampu menyesuaikan materi, metode dengan karakteristik kelas yang berbeda meskipun sudah ada KTSP Pendidikan Jasmani namun dalam pelaksanaan program dan kegiatannya bersifat fleksibel dan dinamis.

Berkaitan dengan pendidikan jasmani Samsudin (2008: 2) menyatakan “Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif sikap sportif dan kecerdasan emosi”. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani psikomotor, kognitif dan afektif terhadap siswa.

Pengembangan domain psikomotor mencakup aspek kesegaran jasmani dan perkembangan perseptual motorik menyatakan bahwa upaya pendidikan jasmani berlangsung melalui gerak dan aktifitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik yang bersifat pembentukan dan pembinaan keterampilan. Untuk menerima rangsang dari luar itu kemudian diolah dan diprogramkan sampai tercipta respon berupa aksi yang selaras dengan rangsang tersebut. Dampak langsung dari aktifitas

jasmani yang merangsang dan kecepatan proses persepsi dan aksi itu adalah perkembangan dan kepekaan sistem saraf.

Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Menyangkut pengetahuan yang berkaitan dengan landasan ilmiah jasmani dan olahraga serta kegiatan mengisi waktu luang serta pengetahuan tentang kesehatan. Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian, seperti intelegensia emosional yang mencakup pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan dan berkemampuan untuk berempati. Ketiga ini sangat berguna dalam masyarakat dan dalam menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak yang jelas dari pendidikan jasmani adalah memberikan kebugaran jasmani bagi siswa dan mampu berfikir kritis, mempunyai pengetahuan yang luas sehingga pertumbuhan dan perkembangan siswa maksimal. Hal ini akan berimbas pada prestasi akademik siswa.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006: 2-3) bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa baik dari fisik maupun psikologis. Ruang lingkup pengajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar harus mencakup aspek tersebut. Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencakup permainan, pengembangan diri, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Melalui aktifitas ini diharapkan siswa akan tumbuh dan berkembang secara maksimal baik dari segi fisik maupun psikologis.

4. Hakikat Senam Lantai

a. Pengertian Senam

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena saat melakukan tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Salah satu aspek atau ruang lingkup pendidikan jasmani adalah senam. Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata *gymnastick* atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda. *Gymnastick* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *Gymnis* yang berarti telanjang (Agus Mahendra, 2001: 1).

Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 2) gimnastik adalah kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak. Selanjutnya mengatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, secara sadar, dan terencana disusun

secara keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 3) juga menyatakan senam adalah gabungan dari *tumbling*, akrobatik, dan *chalestenic*. *Chalestenic* berasal dari bahasa Yunani yaitu *kolos* yang artinya indah dan *stenos* yang berarti kuat. Dengan begitu *chalestenic* bisa diartikan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan sedang dalam bahasa Inggris disebut *free exercise*. *Chalestenic* juga bisa diartikan sebagai latihan fisik untuk memelihara kesegaran jasmani, misalnya senam pagi, senam kesegaran jasmani (SKJ).

Peter H Wenner dalam Agus Mahendra (2001: 3) senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelentutan, kekuatan, kelicahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Jadi fokusnya tubuh bukan alatnya atau gerakannya.

Senam dikenal di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic* dari asal kata *Gymnos* bahasa Yunani yang artinya telanjang. Istilah *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistimatis

sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani (Berty Tilarso, 2000: 1).

Meskipun senam sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi penggalakkan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan, dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan iringan musik.

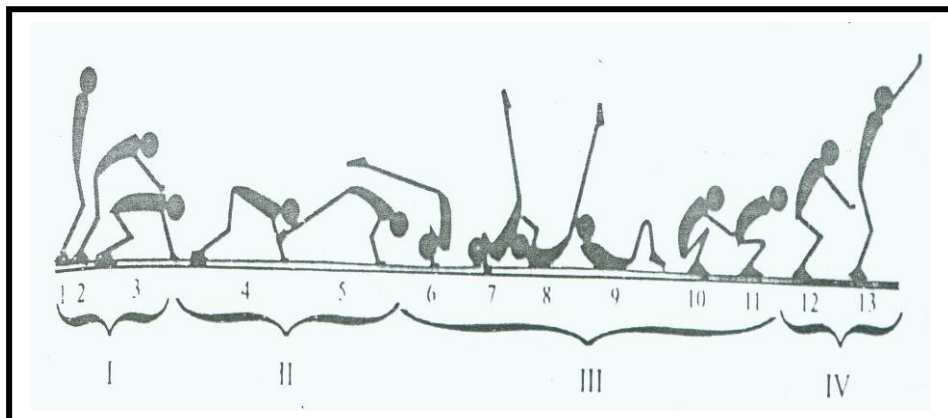
Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan. Menurut Agus Mahendra (2001: 5) senam lantai adalah 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 tangan, (6) lenting tangan ke depan, (7) meroda, (8) rentang kaki.

b. Guling Depan

Muhajir (2004: 133) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”. Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Menurut Sayuti Syahara (2008: 8.21) lebih detail lagi bahwa gerakan guling depan dibagi menjadi beberapa fase mulai dari sikap

berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan. Ini adalah fase awal gerakan sebagai fase awal pendukung gerakan 1 – 3. Mulai tolakan kedua kaki, titik berat badan dibawa ke kedua tangan yang sedang bertumpu atau fase kedua fase pendukung gerakan 4 – 5. Pada fase utama, kedua tangan dibengkokkan, kecepatan penurunan badan mulai dikurangi sampai kedua pundak menyentuh matras. Selanjutnya badan digulingkan ke depan dengan cepat melalui bantuan dorongan kedua kaki dan tangan yaitu gerakan 6 – 11. Setelah sampai ke posisi jongkok yang stabil diteruskan ke berdiri tegak sebagai fase fungsi akhir 12 -13.



Gambar 1. Fase Gerakan Mengguling ke Depan
(Sayuti Syahara, 2008: 8.21)

Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat guling depan menurut Muhajir (2004: 135) yaitu:

- 1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.

- 2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping
- 3) Bahu tidak dilatekkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- 4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut bertolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa untuk menguasai guling ke depan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang datang dari setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian anak. Selain itu juga harus dapat dipelajari, bagaimana si anak membiasakan diri memfungsikan kedua tangannya dalam menahan kecepatan gulingan badan. Bila hal ini terabaikan, dapat mengakibatkan cedera pada ruas tulang leher.

5. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 3) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan. media. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan bermain merupakan

media yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata atau berkomunikasi, belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara.

Menurut Badrut Taman (2009: 1) (dalam Edi Purnama, 2013) pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan anak usia SD. Pendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntunan taraf perkembangannya.

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007:1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Menurut Champhelell (dalam Edi Purnama, 2013) bermain merupakan sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling afektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak. Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif dalam Edi Purnama (2013) sebagai berikut:

1) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukan. Misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin

2) Bermain pasif

Kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris. Sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena in pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

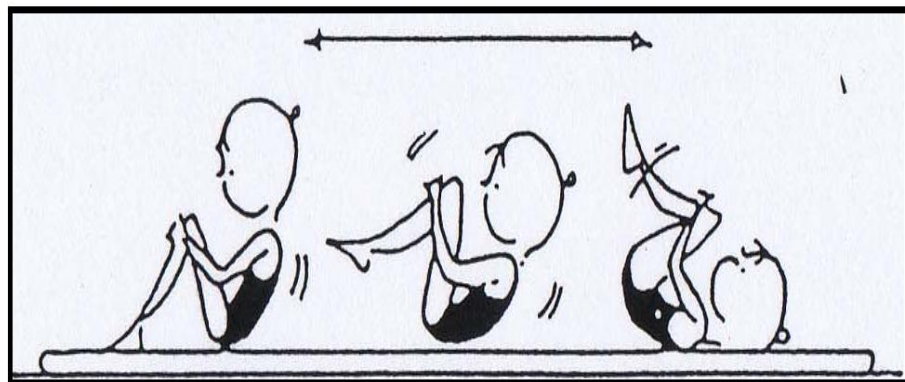
Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di prasekolah, taman kanak-kanak dan SD untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada guling depan.

b. Macam Bermain Untuk Pendekatan Guling Depan

Senam lantai guling depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan kemudian mengguling ke depan dengan tumpuan kedua tangan yang kuat diakhiri dengan sikap awal. Adanya unsur tumpuan tangan yang kuat dan gerak menggulingkan badan ke depan, maka dalam karakteristik model bermain yang akan disampaikan pada siswa, kedua unsur tersebut berada di dalam kegiatan bermain itu.

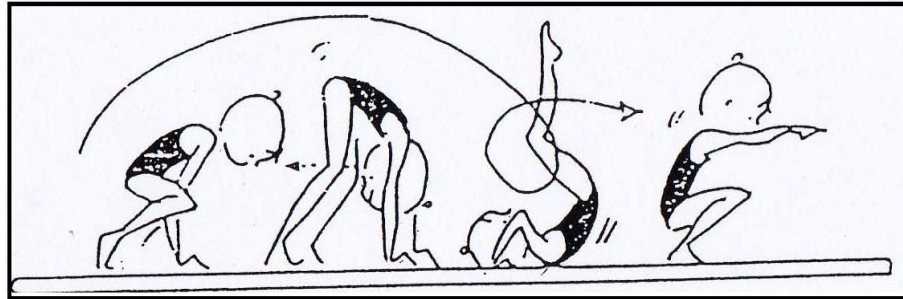
Menurut Sayuti Syahara (2008:8.43) guru dapat mengembangkan berbagai gerakan yang memungkinkan untuk diberikan kepada siswa dengan memperhatikan faktor keselamatan. Berikut pengembangan gerak guling depan yang dapat digunakan sebagai acuan untuk pendekatan bermain.

- 1) Mengguling – gulingkan badan ke depan dan ke belakang pada posisi jongkok yang terkontrol.



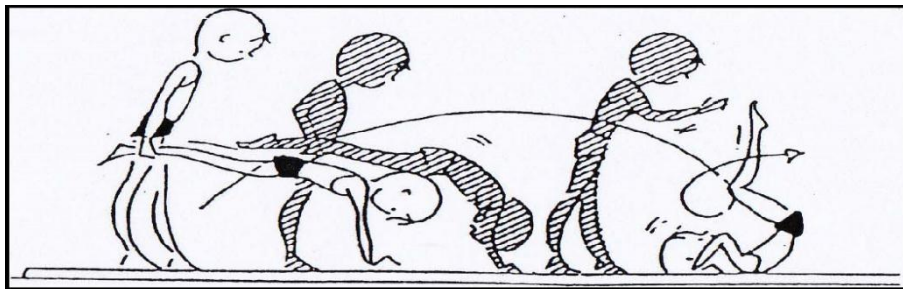
Gambar 2. Sayuti Syahara (2008:8.43)

- 2) Mengintip ke belakang di antara dua tungkai dan mengguling ke depan.



Gambar 3. Sayuti Syahara (2008:8.44)

- 3) Mengguling ke dengan kaki diangkat



Gambar 4. Sayuti Syahara (2008:8.45)

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Sekolah Dasar merupakan bentuk satuan pendidikan yang menyelenggarakan program belajar enam tahun (Depdiknas, 2003: 18). Usia sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan hubungan antara siswa dengan guru pada masa proses belajar mengajar. Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun. Kemampuan motorik anak pun berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak. Karakteristik utama usia sekolah

dasar adalah merupakan penampilan perbedaan-perbedaan individu dalam banyak segi dan bidang, dan bahasa, perkembangan kepribadian dan fisik.

Siswa kelas atas adalah siswa yang duduk di kelas IV, V, VI. Karakteristik jasmani siswa sekolah dasar menurut Sukintaka (1992: 42), sebagai berikut:

- a. Anak kelas III dan IV kira-kira berumur di antara 9-10 tahun, mempunyai karakteristik:
 - 1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
 - 2) Daya tahan berkembang.
 - 3) Pertumbuhan tetap.
 - 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
 - 5) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperhatikan.
 - 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
 - 7) Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki.
 - 8) Gigi tetap, mulai tumbuh.
 - 9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
 - 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.
- b. Anak kelas V dan VI, kira-kira berumur antara 11 sampai 12 tahun, mempunyai karakteristik:
 - 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
 - 2) Ada kesadaran mengenai badannya.
 - 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
 - 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
 - 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
 - 6) Waktu reaksi makin baik.
 - 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
 - 8) Koordinasi makin baik.
 - 9) Badan lebih sehat dan kuat.
 - 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat apabila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
 - 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri.

Ciri-ciri yang lain karakteristik kemampuan motorik anak pada masa usia sekolah dasar adalah kemampuan motorik yang dilakukan masih dalam

bentuk motorik kasar. Menurut Syamsu Yusuf (2004: 70), ciri-ciri khusus dalam kemampuan motorik anak usia sekolah dasar adalah-

- a. Gerakan yang dituntut baru dapat dilaksanakan dalam bentuk kasar.
- b. Pelaksanaan gerakan dalam bentuk kasar tersebut hanya dapat dilakukan bila kondisi dan situasi tempat pelaksanaan gerakan cukup membantu dan mendukung.
- c. Gerakan-gerakan yang dapat dilaksanakan masih dalam bentuk gerakan-gerakan yang sederhana.
- d. Penggabungan beberapa gerakan menjadi serangkaian gerakan belum dapat dilaksanakan. Oleh karenanya peningkatan derajat kesulitan baik terhadap peningkatan kesulitan situasi dan kondisi tempat pelaksanaan gerak maupun terhadap derajat kesulitan gerakan itu sendiri dilakukan secara drastis, tapi diberikan secara perlahan-lahan.
- e. Kemampuan dalam menerima, mengartikan dan mengolah informasi yang diberikan masih sangat terbatas. Oleh sebab itu anak sekolah dasar harus lebih sering diberikan bentuk-bentuk latihan yang sederhana dalam upaya meningkatkan peran alat informasi kinestetik yang berguna dalam melakukan pengaturan dan pengendalian terhadap gerakan yang sedang akan berlangsung.
- f. Laju perkembangan berjalan seirama pada masa bayi dan kanak-kanak, perubahan fisik sangat pesat, pada usia sekolah dasar menjadi lambat dan mulai masa remaja terjadi amat mencolok, pada permulaan remaja bagi perempuan (akhir) dan penghujung remaja akhir bagi laki-laki perkembangan menurun sangat cepat.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa. Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang

baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

7. Karakteristik Anak di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar Gunungkidul

Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul berada di Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul. Karakteristik siswa SD Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang tinggal di daerah dataran tinggi dengan kondisi geografis yang jalannya naik turun, banyak jalan yang masih berbatu, kurangnya alat transportasi menjadikan anak-anak menggunakan aktivitas fisiknya apabila akan melakukan kegiatan. Anak cenderung lari, jalan cepat bahkan melakukan lompatan apabila akan menuju sekolahnya atau bermain di lingkungan rumahnya.

Kondisi SD Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, di mana sebagian besar orang tua siswa siswa berprofesi sebagai petani, sehingga aktivitas siswa setelah pulang sekolah membantu orang tuanya. Seperti cari kayu bakar dan cari rumput. Sebagian siswa jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan siswa tersebut harus berjalan kaki, aktivitas lain di luar sekolah adalah mengaji. Kondisi tersebut berdampak dan berpengaruh pada sistem mata pencaharian penduduknya, di mana mayoritas penduduknya sebagai petani ladang, sementara untuk lahan basah/pesawahan relatif sedikit.

Pengaruh tersebut bisa dilihat dari jarak rumah dengan letak sekolah yang relatif jauh dan kondisi jalan yang naik turun. Bagi sebagian besar

siswa/siswi SD Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul perjalanan tersebut ditempuh dengan berjalan kaki. Perjalanan siswa/siswi SD Negeri Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul dari rumah ke sekolah merupakan aktivitas rutin. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisik mereka setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmani siswa

Faktor letak geografis juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan jasmani anak, khususnya di daerah Sumberjo, Nglipar, Kabupaten Gunungkidul di mana kondisi alamnya merupakan daerah pedesaan dan pegunungan sehingga kondisi ketahanan fisik anak berbeda dengan sekolah-sekolah yang ada di luar daerah Sumberjo dalam artian anak-anak di SD Sumberjo memiliki ketahanan dan kondisi fisik yang kuat dibandingkan dengan anak di perkotaan, dikarenakan anak-anak di daerah ini memiliki banyak aktivitas, misalnya berjalan kaki dan membantu pekerjaan orang tua di kebun.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono Wijayanto (2011) yang berjudul “Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai”. Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan di SD Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan di SD Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul. Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini, menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil penilaian unjuk kerja guling depan dari pra siklus sebelum PTK dari 34 siswa hanya mencapai tuntas KKM 18 anak atau 52,94% dengan nilai rata-rata 63,7. Setelah adanya PTK Siklus I, siswa yang tuntas KKM 26 siswa atau 76,47% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 71,3. Siklus II; 34 siswa semua tuntas KKM 100% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 74,7. Dengan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan penggunaan sarana bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar guling depan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Iswiyanti Lestari (2009), berjudul “Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem)”. Penelitian tersebut merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang menggunakan sampel kelas IV Sekolah Dasar Negeri Somoitan, Daleman, Turi, Sleman, yang berjumlah 20 siswa. Penelitian tersebut merupakan Penelitian Tindakan

Kelas yang menggunakan sampel kelas IV Sekolah Dasar Negeri Somoitan, Daleman, Turi, Sleman, yang berjumlah 20 siswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: hasil rata-rata proses pembelajaran senam lantai pada siklus I (2,62) atau (87,33%), siklus II meningkat menjadi (2,98) atau (99,33%) dimana meningkat sebesar (0,36) atau (12%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan penerapan pembelajaran PAKEM pada pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan proses belajar senam lantai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70%.

Adapun yang membedakan judul penelitian di atas dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan bermain sebagai upaya meningkatkan keberanian dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

C. Kerangka Berpikir

Permasalahan yang dihadapi guru selama ini adalah berkaitan dengan penggunaan pendekatan pembelajaran yang kurang tepat dan belum berjalan secara maksimal. Sehingga, berdampak pada keberhasilan siswa dalam melakukan suatu kegiatan pembelajaran di dalam kelas atau di lapangan. Penyampaian materi pembelajaran akan mudah dipahami oleh anak manakala pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru tepat.

Pendekatan pembelajaran guling depan yang diterapkan oleh guru SD Sumberjo selama ini menunjukkan hasil yang kurang maksimal. Banyak siswa yang masih takut untuk melakukan guling depan. Pendekatan pembelajaran

untuk meningkatkan keberanian siswa kelas V SD Negeri Sumberjo yang digunakan adalah menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran senam guling depan yang menitik beratkan permainan sebagai pendorong keberhasilan pembelajaran. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan tanpa rasa takut dan tertekan.

Pembelajaran akan sangat efektif apabila berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan akan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Penciptaan kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala teknik atau metode yang dipilih untuk digunakan. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan ini dilakukan melalui penelitian tindakan. Diharapkan dengan penelitian tindakan kelas dapat mengetahui kekurangan guru dalam pembelajaran dan memperbaiki pembelajaran senam guling depan.

D. Hipotesis Tindakan

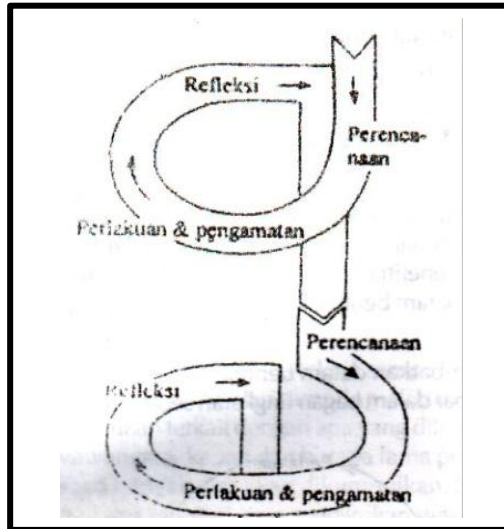
Dalam penelitian ini, peneliti mendapat jawaban sementara tentang hasil penelitian yang diajukan yang berupa hipotesis alternatif (H_a), yaitu ada peningkatan keberanian siswa kelas V di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015 melalui pendekatan bermain.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran lompat jauh yang perlu dipecahkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat pada tabel 6 di halaman 33 sebagai berikut:



Gambar 5. Model Penelitian Tindakan Kelas
(Suharsimi Arikunto, 2013: 132)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan merupakan tindakan mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran. Selanjutnya dilakukan perumusan masalah dan menganalisis penyebab masalah, kemudian mengembangkan menjadi sebuah aksi atau solusi. Penelitian agar lebih ideal dan tidak mengandung unsur subyektif dilakukan dengan cara berpasangan antara pihak yang melakukan tindakan dan pihak yang mengamati proses jalannya tindakan, atau menurut Suharsimi Arikunto (2006: 17) dikenal dengan istilah penelitian kolaborasi. Penelitian dengan cara ini diharapkan mendapatkan mutu kecermatan amatan yang dilakukan.

2. Melaksanakan Tindakan (*Action*)

Implementasi tindakan dilakukan untuk memperbaiki masalah yang muncul, atau dengan kata lain melaksanakan dalam konteks pembelajaran yang sebenarnya. Langkah-langkah praktis tindakan diuraikan, kemudian

implementasi tindakan dimulai dengan mempersiapkan siswa agar siswa benar-benar siap mengikuti pembelajaran. Kegiatan awal dilakukan dengan *warming up* dalam bentuk *game* atau sejenisnya. Kegiatan inti dibagi menjadi dua yaitu kegiatan inti yang berupa *game* atau bermain yang mendekati gerakan mengguling yang dilanjutkan dengan gerakan mengguling ke depan. Kegiatan akhir dilakukan dengan mengevaluasi proses pembelajaran yang telah berjalan.

3. Observasi (*Observation*)

Observasi merupakan kegiatan pengamatan dalam Proses Belajar Mengajar guling depan untuk melihat seberapa tinggi efek tindakan pendekatan bermain pada pembelajaran guling depan. Proses pengamatan dilakukan dari awal sampai akhir selama proses pembelajaran, yang menyangkut waktu, perencanaan, keterlibatan guru selama pembelajaran. Tahap ini dilakukan dengan 2 (dua) orang kolaborator dengan latar belakang sarjana olahraga yang menjadi guru SD dengan tugas mengobservasi dan mencatat tingkat keberanian guling depan.

4. Refleksi (*Reflection*)

Refleksi merupakan kegiatan mengulas secara kritis tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas, dan guru. Hasil observasi direfleksikan bersama. Hasil observasi yang telah ada didiskusikan dengan kolaborator untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Pada tahap ini peneliti mendeskripsikan hasil observasi kolaborator mengenai capaian keberanian siswa untuk menentukan pengembangan pendekatan bermain, agar semua siswa berani.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu keberanian dan pendekatan bermain. Definisi masing-masing variabel penelitian sebagai berikut:

1. Keberanian adalah sikap untuk melakukan sesuatu tanpa merisaukan kemungkinan-kemungkinan buruk meskipun harus menghadapi bahaya, kesulitan, kesakitan dan lain-lain dalam hal ini keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan.
2. Pendekatan bermain adalah cara belajar siswa yang menuntut kemandirian siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan.

C. Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini dilakukan mulai awal semester I tahun ajaran 2015/2016 sampai semua data yang diperoleh sudah sesuai dengan yang diharapkan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul berjumlah 9 orang terdiri atas 6 siswa perempuan dan 3 siswa laki-laki.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). 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, 2006: 126). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah keberanian guling depan dengan ciri-ciri tekad, percaya diri, konsistensi, optimisme. Dapat disajikan seperti pada tabel 1 halaman 35.

Tabel 1. Kisi-Kisi Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Variabel	Faktor	Indikator
Keberanian Guling Depan	Adanya tekad	Adanya kemauan atau itikad siswa ditugaskan dalam mengikuti pembelajaran guling depan
	Percaya diri	Keyakinan yang timbul dari dalam diri siswa pada saat mengikuti pembelajaran guling depan
	Konsistensi	Ketepatan atau kemantapan dalam mengikuti setiap gerakan pada pembelajaran guling depan
	Optimisme	Paham atas segala sesuatu dari segi yang baik dan yakin pada saat melakukan guling depan

Berdasarkan kisi-kisi keberanian guling depan siswa kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, tahun 2015 pada tabel 1, maka dapat dibuat instrumen yang berupa rubrik tingkat keberanian siswa yang akan digunakan sebagai alat pengamatan keberanian di dalam proses upaya peningkatan keberanian guling depan siswa kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, tahun 2015. Rubrik tingkat keberanian guling depan siswa kelas V SD Sumberjo

Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, tahun 2015 dapat disajikan seperti pada tabel 2 di halaman 36.

Tabel 2. Rubrik Tingkat Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Variabel	Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa
Keberanian guling depan	Sangat Berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Cukup berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Kurang berani:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui lembar observasi keberanian siswa melakukan guling depan. Adapun teknik

pengumpulan datanya berupa format pengamatan keberanian guling depan seperti pada tabel 3 halaman 37.

Tabel 3. Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I dan Siklus II. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam kegiatan pembelajaran, yaitu meningkatnya keberanian siswa dalam melakukan guling ke depan, siswa mencapai tingkat keberanian dalam kategori “berani” dan sangat “berani”. Indikator keberhasilan, yaitu keberanian siswa minimal sebanyak 75% dari total siswa tuntas. Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian tindakan dilaksanakan di SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul. Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan dengan pendekatan bermain yang dilakukan dalam dua siklus. Proses pembelajaran dalam tiap siklus dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Dalam tiap pertemuan siklus dilaksanakan evaluasi untuk mengetahui peningkatan tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung di tiap siklus.

1. Pra Penelitian (Data Awal)

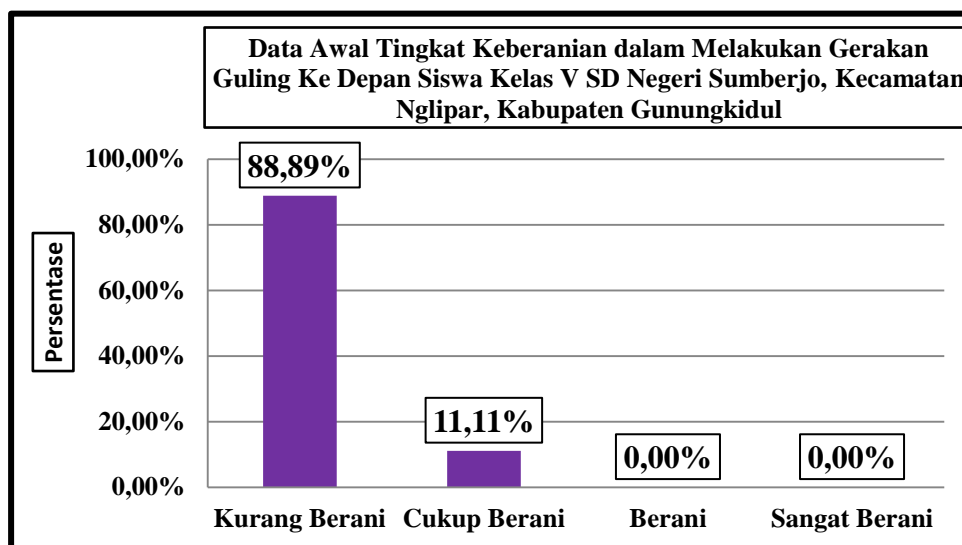
Penilaian data awal dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 29 Juli 2015, sesuai jam KBM di sekolah dengan melibatkan keseluruhan siswa kelas V sebanyak 9 siswa. Data awal menunjukkan tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan masih rendah. Indikator dalam hasil belajar siswa adalah minimal sebanyak 100% dikatakan “Tuntas”.

Berikut ini adalah hasil dari data awal tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang disajikan pada tabel 4 di halaman 40 seperti di bawah ini:

Tabel 4. Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	0	0%	Tuntas (0%)
2	Berani	0	0%	
3	Cukup Berani	1	11,11%	Belum Tuntas (100%)
4	Kurang Berani	8	88,89%	
Jumlah		9	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, data awal tingkat keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 6 halaman 40 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Data Awal Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 6 di atas bahwa hasil pra penelitian (data awal), menunjukkan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan

guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 8 siswa atau sebesar (88,89%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 1 siswa atau sebesar (11,11%), kategori “Berani” sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 0 siswa (0%).

2. Pelaksanaan Siklus I

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Pelaksanaan siklus satu dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin tanggal 3 Agustus 2015 sesuai jam KBM di sekolah. Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan juga pada hari Rabu tanggal 5 Agustus 2015 juga sesuai jam KBM di sekolah. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran guling ke depan melalui pendekatan bermain.
- 2) Membuat skenario pembelajaran guling depan melalui bentuk permainan.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, misalnya matras, alat-alat untuk pembelajaran guling depan melalui pendekatan bermain.

- 4) Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk mengamati tingkat keberanian dalam melakukan guling depan melalui pendekatan bermain.
- 5) Koordinasi dengan kolaborator.
- 6) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 7) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tindakan

Rincian pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan pendekatan bermain pada siklus I sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
 - b) Guru memimpin berdoa.
 - c) Mengecek kehadiran siswa.
 - d) Apersepsi dan memotivasi siswa.
 - e) Penjelasan tujuan pembelajaran.
 - f) Pemanasan: penguluran dan permainan berburu binatang
- 2) Kegiatan Inti (50 menit)
 - a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan.
 - b) Bermain Menirukan Gajah Berjalan (Pertemuan Pertama)

Cara bermain adalah siswa dibariskan berbanjar menjadi satu atau dua kelompok sesuai dengan jumlah matras yang ada. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan

kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, mata melihat ke belakang diantara dua kaki, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A menuju ke matras (jarak garis A ke matras jangan terlalu jauh). Setelah sampai diatas matras dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan. Saat berjalan dan berguling, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

c) Bermain Gajah Berjalan – Guling Depan dan Kapal Goyang – Guling Depan (pertemuan II)

1) Gajah Berjalan – Guling Depan

Cara bermain adalah siswa dibariskan berbanjar menjadi satu atau dua kelompok sesuai dengan jumlah matras yang ada. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, mata melihat ke belakang di antara dua kaki, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A menuju ke matras (jarak garis A ke matras jangan terlalu jauh). Setelah sampai di atas matras dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan. Saat berjalan dan berguling, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

2) Bermain Kapal Goyang – Guling Depan

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Pada akhir gerakan dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan.

3) Kegiatan Penutup (10 menit)

- a) Melakukan pendinginan.
- b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- d) Berbaris dan berdoa penutup

Hasil data siklus I pertemuan pertama dan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar sebagai berikut:

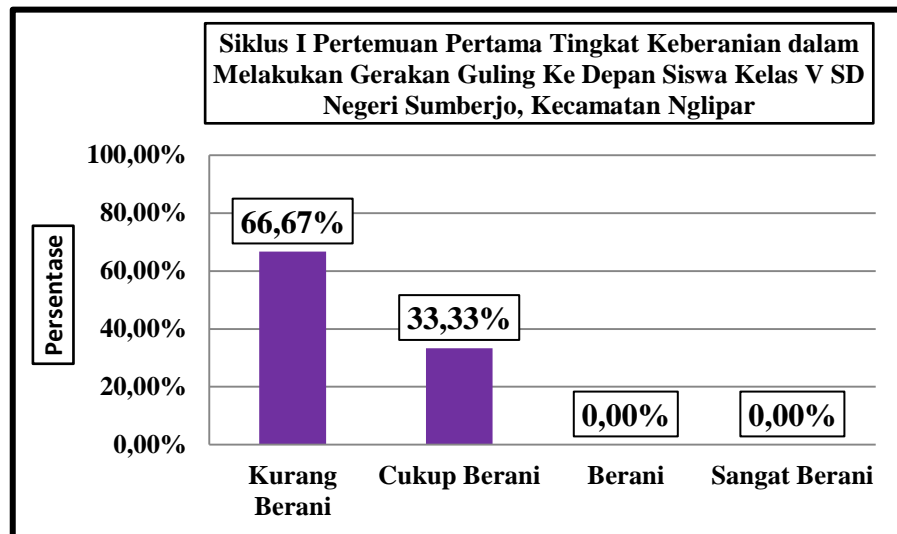
1) Tingkat Keberanian dalam Guling Depan Siklus I Pertemuan Pertama

Berikut ini adalah hasil dari data siklus I pertemuan pertama tingkat keberanian melakukan guling depan yang disajikan pada tabel 5 di halaman 45 seperti di bawah ini:

Tabel 5. Data Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	0	0%	Tuntas (0%)
2	Berani	0	0%	
3	Cukup Berani	3	33,33%	Belum Tuntas (100%)
4	Kurang Berani	6	66,67%	
Jumlah		9	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, data siklus I pertemuan pertama keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 7 halaman 45 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 7 di atas bahwa hasil siklus I pertemuan pertama tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan

Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 6 siswa atau sebesar (66,67%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 3 siswa atau sebesar (33,33%), kategori “Berani” sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%).

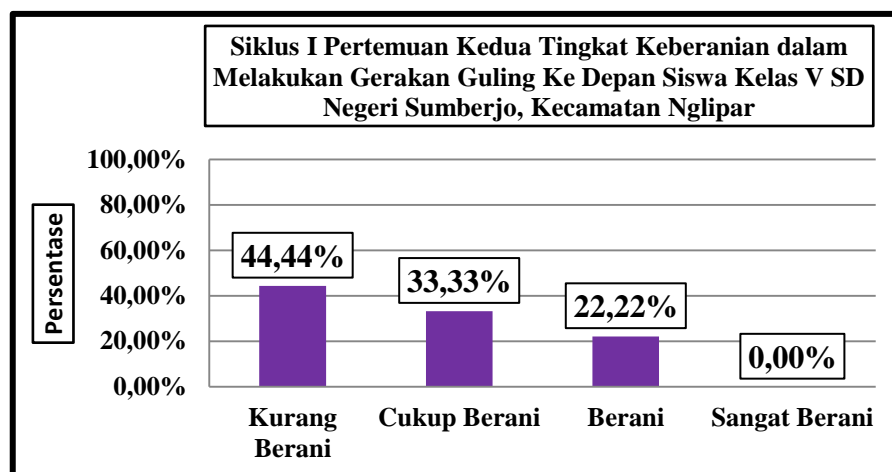
2) Tingkat Keberanian dalam Guling Depan Siklus I Pertemuan Kedua

Berikut ini adalah hasil dari data siklus I pertemuan kedua tingkat keberanian melakukan guling depan yang disajikan pada tabel 6 di halaman 47 seperti di bawah ini:

Tabel 6. Data Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	0	0%	Tuntas (22,22%)
2	Berani	2	22,22%	
3	Cukup Berani	3	33,33%	Belum Tuntas (77,77%)
4	Kurang Berani	4	44,44%	
Jumlah		9	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6 tersebut di atas, data siklus I pertemuan kedua keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 8 halaman 47 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Siklus I Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 8 di atas bahwa hasil siklus I pertemuan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 4 siswa atau sebesar (44,44%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 3 siswa atau sebesar (33,33%), kategori “Berani” sebanyak 2 siswa atau sebesar (22,22%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%).

c. Refleksi

Hasil penilaian tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, dalam mengikuti pembelajaran materi guling depan dengan pendekatan bermain di siklus I, hasilnya didapat siswa yang belum tuntas atau masuk kategori “berani” dan “sangat berani” 7

siswa (77,77%), maka dilanjutkan pada siklus II melalui pengembangan pendekatan bermainnya.

Kesimpulan hasil refleksi siklus I ketuntasan belum memenuhi target, yaitu 7 anak yang belum berani. Untuk itu diperlukan tindakan pada siklus II, dengan pengembangan model bermain yang diharapkan dapat meningkatkan keberanian semua siswa.

3. Pelaksanaan Siklus II

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Pelaksanaan siklus dua dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 10 Agustus 2015 sesuai jam KBM di sekolah. Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan juga pada hari Selasa tanggal 12 Agustus 2015 juga sesuai jam KBM di sekolah. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran guling depan melalui bentuk bermain, agar hasilnya yang diperoleh pada siklus dua ini akan sesuai dengan indikator keberhasilan yang diharapkan.
- 2) Membuat skenario pembelajaran guling depan yang lebih fokus melalui bentuk pendekatan bermain.

- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, misalnya matras, alat-alat untuk pembelajaran guling depan melalui pendekatan bermain.
- 4) Dalam tindakan ini juga sama menggunakan instrumen untuk mengamati tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan melalui pendekatan bermain.
- 5) Melakukan koordinasi dengan kolaborator.
- 6) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 7) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tindakan

Rincian pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan pendekatan bermain pada siklus I sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
 - b) Guru memimpin berdoa.
 - c) Mengecek kehadiran siswa.
 - d) Apersepsi dan memotivasi siswa.
 - e) Penjelasan tujuan pembelajaran.
 - f) Pemanasan: penguluran dan permainan melempar elang
- 2) Kegiatan Inti (50 menit)
 - a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan.
 - b) Bermain Kapal Goyang – Guling Depan dan Gerobak Dorong – Guling Depan (pertemuan I).

1) Bermain Kapal Goyang – Guling Depan

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Pada akhir gerakan dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan.

2) Bermain Gerobak Dorong – Guling Depan

Cara bermain adalah siswa berpasang – pasangan, dengan peran sebagai gerobak dan sebagai pendorong gerobak. Siswa dengan peran sebagai gerobak diangkat kedua kakiknya oleh siswa yang berperan sebagai pendorong. Selanjutnya gerobak didorong menuju matras dengan berjalan menggunakan tangan. Setelah mencapai matras tangan siswa sebagai gerobak ditahan, kemudian kaki didorong dan mengguling ke depan di atas matras.

c) Bermain Gajah Berjalan – Guling Depan, Kapal Goyang – Guling Depan dan Gerobk Dorong – Guling Depan (pertemuan II)

1) Bermain Gajah Berjalan – Guling Depan

Cara bermain adalah siswa dibariskan berbanjar menjadi satu atau dua kelompok sesuai dengan jumlah matras yang ada.

Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, mata melihat ke belakang diantara dua kaki, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A menuju ke matras (jarak garis A ke matras jangan terlalu jauh). Setelah sampai diatas matras dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan. Saat berjalan dan berguling, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

2) Bermain Kapal Goyang – Guling Depan

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Pada akhir gerakan dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan.

3) Bermain Gerobak Dorong – Guling Depan

Cara bermain adalah siswa berpasang – pasangan, dengan peran sebagai gerobak dan sebagai pendorong gerobak. Siswa dengan peran sebagai gerobak diangkat kedua kakiknya oleh siswa yang berperan sebagai pendorong. Selanjutnya

gerobak didorong menuju matras dengan berjalan menggunakan tangan. Setelah mencapai matras tangan siswa sebagai gerobak ditahan, kemudian kaki didorong dan mengguling ke depan di atas matras

3) Kegiatan Penutup (10 menit)

- a) Melakukan pendinginan.
- b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- d) Berbaris dan berdoa penutup.

Hasil data siklus II pertemuan pertama dan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar sebagai berikut:

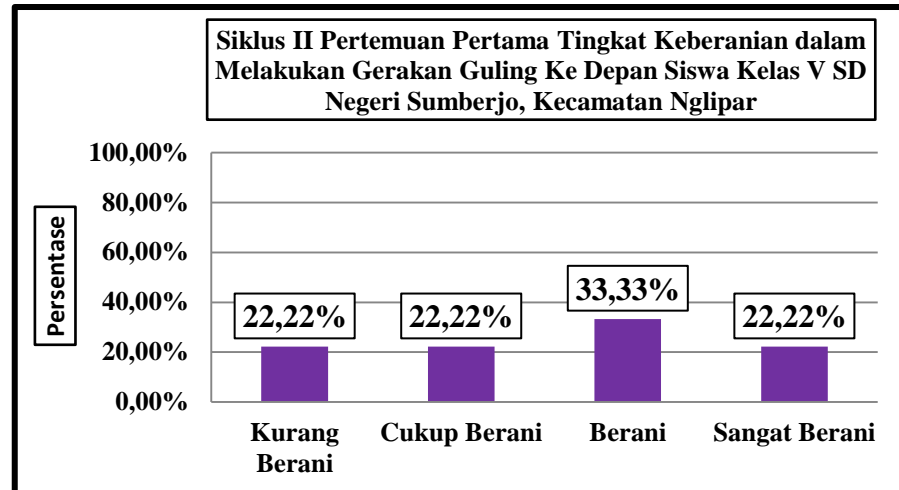
1) Tingkat Keberanian dalam Guling Depan Siklus II Pertemuan Pertama

Berikut ini adalah hasil dari data siklus II pertemuan pertama tingkat keberanian melakukan guling depan yang disajikan pada tabel 7 di halaman 52 seperti di bawah ini:

Tabel 7. Data Siklus II Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	2	22,22%	Tuntas (55,55%)
2	Berani	3	33,33%	
3	Cukup Berani	2	22,22%	Belum Tuntas (44,44%)
4	Kurang Berani	2	22,22%	
Jumlah		9	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, data siklus II pertemuan pertama keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 9 halaman 53 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Siklus II Pertemuan Pertama Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 9 di atas bahwa hasil siklus II pertemuan pertama tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 2 siswa atau sebesar (22,22%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 2 siswa atau sebesar (22,22%), kategori “Berani” sebanyak 3 siswa atau sebesar (33,33%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 2 siswa atau sebesar (22,22%).

2) Tingkat Keberanian dalam Guling Depan Siklus II Pertemuan Kedua

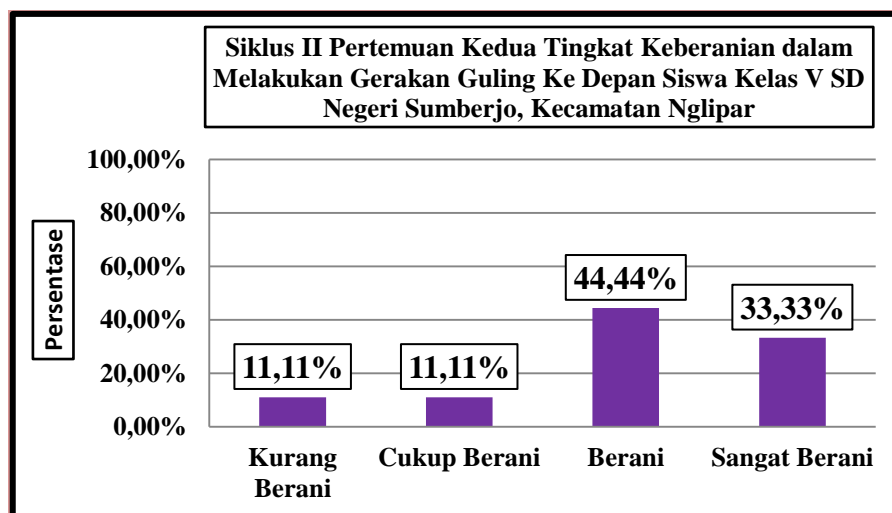
Berikut ini adalah hasil dari data siklus II pertemuan kedua tingkat keberanian melakukan guling depan yang disajikan pada tabel 8 di halaman 54 seperti di bawah ini:

Tabel 8. Data Siklus II Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

No	Tingkat	Frekuensi		Keterangan
		Absolut	%	
1	Sangat Berani	3	33,33%	Tuntas (77,77%)
2	Berani	4	44,44%	
3	Cukup Berani	1	11,11%	Belum Tuntas (22,22%)
4	Kurang Berani	1	11,11%	
Jumlah		9	100%	

Catatan: Siswa yang masuk kategori Cukup Berani dan Kurang Berani karena anak tersebut mengalami trauma pada saat melakukan guling depan karena pernah cedera.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas, data siklus II pertemuan kedua keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 10 halaman 55 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Siklus II Pertemuan Kedua Tingkat Keberanian dalam Melakukan Gerakan Guling Ke Depan Siswa Kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 10 di atas bahwa hasil siklus II pertemuan kedua tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul yang masuk ke dalam kategori “Kurang Berani” sebanyak 1 siswa atau sebesar (11,11%), kategori “Cukup Berani” sebanyak 1 siswa atau sebesar (11,11%), kategori “Berani” sebanyak 4 siswa atau sebesar (44,44%), dan kategori “Sangat Berani” sebanyak 3 siswa atau sebesar (33,33%).

c. Refleksi

Hasil penilaian tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul dengan pendekatan bermain di siklus II, hasilnya didapatkan 77,77% siswa dalam kategori tuntas, maka penelitian dikatakan berhasil, tetapi masih ada dua anak yang belum meningkat

keberaniannya dalam melakukan gerakan guling ke depan, namun karena jam tatap muka senam habis, maka tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya. Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat 2 (dua) anak tidak tercapai keberaniannya karena keterbatasan waktu yang disediakan oleh di sekolah. Dua anak yang tidak tercapai keberaniannya dalam melakukan guling depan karena mengalami trauma pada saat melakukan guling depan karena pernah cedera.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan melalui pendekatan bermain meningkat hasilnya dan memenuhi indikator keberhasilan dalam penelitian ini, yaitu 75% dari jumlah seluruh siswa dalam kategori tuntas. Rangkuman peningkatan tersebut disajikan pada tabel 9 di halaman 56 sebagai berikut:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II

Siklus	Ketuntasan Tingkat Keberanian	
	Pertemuan 1	Pertemuan 2
Siklus I	0%	22,22%
Siklus II	55,55%	77,77%

Berdasarkan tabel 9 tersebut di atas, data ketuntasan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar pada siklus I pertemuan pertama sebesar 0% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 22,22%. Atas dasar tersebut, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan memperbaiki pembelajaran pada siklus I. Ketuntasan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar pada siklus

II pertemuan pertama sebesar 55,55% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 77,77%.

Siswa sudah baik dalam berpartisipasi secara aktif. Hampir seluruh siswa bergerak dan berpartisipasi secara aktif. Pembelajaran guling depan dengan pendekatan bermain sudah mampu mendorong keberanian siswa untuk beraktivitas selama pembelajaran. Hampir seluruh siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan baik. Di samping itu, suasana pembelajaran sudah menyenangkan, hal ini dibuktikan dengan seluruh siswa bersemangat dalam proses pembelajaran, bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran, dan seluruh siswa bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas dari guru.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua siswa Tuntas, atau memenuhi indikator yang telah ditetapkan. Masih ada dua siswa yang belum Tuntas, hal ini dikarenakan siswa tersebut merasa takut pada saat melakukan gerakan guling depan, yaitu pada gerakan pelaksanaan.

Upaya peningkatan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan keberanian dalam melakukan guling depan yang paling besar pada siklus ke II, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran guling depan dengan pendekatan bermain. Siswa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah

berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan melalui pendekatan bermain meningkat, hal ini ditunjukkan dengan hasil tingkat keberanian siswa dalam melakukan guling depan pada siklus I pertemuan pertama sebesar 0% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 22,22%. Atas dasar tersebut, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II dengan memperbaiki pembelajaran pada siklus I. Ketuntasan tingkat keberanian dalam melakukan gerakan guling ke depan siswa kelas V SD Negeri Sumberjo, Kecamatan Nglipar pada siklus II pertemuan pertama sebesar 55,55% kemudian meningkat pada pertemuan kedua yaitu sebesar 77,77%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pendekatan pembelajaran melalui pendekatan bermain perlu ditumbuhkembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia. Di samping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak melibatkan dalam hal menganalisis kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan kondisi kesehatan tiap siswa secara lebih mendalam.
2. Di Sekolah Dasar Sumberjo Kecamatan Nglipar Gunungkidul pelaksanaan pendekatan bermain belum diobservasi.
3. Karena peneliti belum pernah mengadakan penelitian tindakan kelas, maka terlalu menuntut agar anak sesuai seperti yang peneliti inginkan.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pembudayaan beraktivitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak, di antaranya orang tua, penyelenggara pendidikan (Kepala Sekolah dan guru).
2. Diperlukan penelitian pada pembelajaran senam dengan materi pembelajaran yang lain dan tetap memperhatikan faktor- faktor yang terkait dengan pembelajaran senam.
3. Pendekatan pembelajaran melalui bermain perlu ditumbuh kembangkan untuk pembelajaran lainnya, agar para peneliti lebih tertarik untuk

mengembangkan kreativitasnya untuk menciptakan inovasi dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Anas Sudijono. (2006). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Berty Tilarso. (2000). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Cahyono Wijayanto. (2011). Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Dimiyati. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Edi Purnama. (2012). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Indra. (2010). *Pengertian Keberanian*. Diakses dalam <http://www.indoskripsi.com>. Diunduh pada tanggal 14 Mei 2015 pukul 19.20 WIB.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Debdikbud.

- Paul Findley. Diakses dalam <http://www.indoskripsi.com>.
- Rusli Lutan. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Samsudin. (2008). Pengertian Pendidikan Jasmani. <http://wijayalabs.blogspot.com/2007/11/>. Diakses tanggal 14 Mei 2015 pukul 19.30 WIB).
- Sayuti Syahara. (2008). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Depdiknas.
- Sayuti Syahara. (2008). *Senam Dasar*, Jakarta : Departemen pendidikan Nasional. Universitas Terbuka.
- Silfiana Dewi. (2013). Pengaruh Pembelajaran Bola Voli yang Dimodifikasi terhadap Keberanian dan Kebugaran Jasmani Siswa Tuna Grahita. *Skripsi*. <http://repository.unib.ac.id>. Diakses tanggal 14 Mei 2015 pukul 19.30 WIB)
- Soetjningsih. (1995). *Bermain*. Diunduh dalam http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1, (online), diakses 28 Juli 2015 pukul 19.45 WIB.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Sukintaka. (1995). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdiknas.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tri Iswiyanti Lestari. (2009). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem). *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Udin S. Winataputra. (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: UT.
- Undang-Undang No. 20 tahun 2003. UU Sisdiknas.
- Wasis Munandar. (2012). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Pembelajaran Afektif di Sekolah Dasar Sekecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 485/UN.34.16/PP/2015 01 Juli 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Ka. UPTD Kec. Nglipar
Kab. Gunungkidul, Yogyakarta

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

Nama : Pranyono
NIM : 13604227098
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s.d Agustus 2015
Tempat/obyek : SD Sumberjo, Nglipar, Gunungkidul
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015

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

Dekan,

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

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Sumberjo
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin dari SD Negeri Sumberjo Nglipar Gunungkidul



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT TK DAN SD KECAMATAN NGLIPAR**

Alamat : Jln. Nglipar - Sambipitu KM.1 Tlp. 081126647498, Nglipar, Gunungkidul Kode Pos 55852

No. : 485 / 086

Nglipar, 10 Juli 2015

Lamp. : -

Hal : **Pemberian Ijin Penelitian**

Kepada,
Sdr. PRANYONO
Di tempat

Menindaklanjuti surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Yogyakarta Nomor : 485/UN.34.16/PP/2015, tanggal 01 Juli 2015, perihal permohonan Ijin Penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir Skripsi bagi mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan di Yogyakarta Tahun 2015. Bersama ini kami Kepala UPT TK dan SD Kecamatan Nglipar memberikan Ijin Penelitian atas nama Saudara :

Nama : PRANYONO
NIM : 13604227098

Untuk melaksanakan Penelitian dengan Judul skripsi Upaya Peningkatan Keberanian siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling depan Melalui Pendekatan Bermain di Sekolah yang akan dilaksanakan pada :

Bulan : Juli s.d Agustus 2015
Sekolah : SD N Sumberjo
UPT TK dan SD Kecamatan Nglipar

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


Kepala,
Drs. SUNARTO UTOMO
NIP. 19620202 199203 1 010

Tembusan disampaikan kepada :

1. Kaprodi. PGSD Penjas;
2. Pembimbing TAS;
3. SD Sumberjo;
4. Arsip.

Lampiran 3. Keterangan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini saya :

Nama : F. Suharjana, M.Pd
NIP : 19580706 198403 1 002
Unit Kerja : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penilaian tentang keberanian siswa dalam pembelajaran guling depan pada penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Pranyono
NIM : 13604227098
Program Studi : PKS PGSD Penjaskes
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

Telah selesai dikoreksi dan direvisi sehingga dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian yang akan dilakukan. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juni 2015

Yang Menyatakan,



F. Suharjana, M.Pd

NIP. 19580706 198403 1 002

Lanjutan Lampiran 3.

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini saya :

Nama : Ahmad Rithaudin, M.Or
NIP : 19810125 200604 1 001
Unit Kerja : FIK UNY

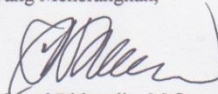
Menyatakan bahwa instrumen penilaian tentang keberanian siswa dalam pembelajaran guling depan pada penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Pranyono
NIM : 13604227098
Program Studi : PKS PGSD Penjaskes
Judul Skripsi :Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

Telah selesai dikoreksi dan direvisi sehingga dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian yang akan dilakukan. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Juni 2015


Yang Menerangkan,



Ahmad Rithaudin, M.Or

NIP. 19810125 200604 1 001

Lampiran 4. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT TK/SD KECAMATAN NGLIPAR
SD NEGERI SUMBERJO
Alamat : Sumberjo, Nglipar, Nglipar, Gunungkidul Kode Pos 55852

SURAT KETERANGAN
NO : 421.2/ 19 / VII/2015

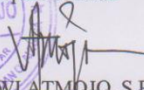
Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Sumberjo, UPT TK dan SD Kecamatan Nglipar :


Nama : Drs. DWI ATMOJO, S.Pd.
NIP : 19651129 198912 1 001
Jabatan: Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Sumberjo

Dengan ini memberikan keterangan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : PRANYONO
NIM : 13604227098
Prodi : S1 PGSD Penjas
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V Pada Pembelajaran Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Di SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal 29 Juli sampai dengan 12 Agustus 2015.
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sumberjo, 27 Juli 2015
Kepala Sekolah

Drs. DWI ATMOJO, S.Pd.
NIP.19651129 198912 1 001



Lampiran 5. Kisi-Kisi Dan Instrumen

Kisi-Kisi Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Variabel	Ciri-ciri	Indikator
Keberanian Guling Depan	Adanya tekad	Adanya kemauan atau itikad siswa ditugaskan dalam mengikuti pembelajaran guling depan
	Percaya diri	Keyakinan yang timbul dari dalam diri siswa pada saat mengikuti pembelajaran guling depan
	Konsistensi	Ketepatan atau kemantapan dalam mengikuti setiap gerakan pada pembelajaran guling depan
	Optimisme	Paham atas segala sesuatu dari segi yang baik dan yakin pada saat melakukan guling depan

Rubrik Tingkat Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Variabel	Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa
Keberanian guling depan	Sangat Berani:	<ol style="list-style-type: none"> Mau melakukan gerakan guling depan sendiri Mau membantu temannya melakukan guling depan Mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Berani:	<ol style="list-style-type: none"> Mau melakukan gerakan guling depan sendiri Mau membantu temannya melakukan guling depan Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Cukup berani:	<ol style="list-style-type: none"> Mau melakukan gerakan guling depan sendiri Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	
	Kurang berani:	<ol style="list-style-type: none"> Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan Tidak mau berdiskusi tentang guling depan 	

Lampiran 6. Pernyataan Kolaborator

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN KOLABORATOR

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor

NIP : 19850517 2001903 1 001

Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani

Bersedia menjadi kolaborator pada penelitian bagi:

Nama : Pranyono

NIM : 13604227098

Prodi : PKS PGSD Penjas

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juli 2015

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

Lanjutan lampiran 6

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN KOLABORATOR

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Jiwa Sukmananda, S.Pd

Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani

Bersedia menjadi kolaborator pada penelitian bagi:

Nama : Pranyono

NIM : 13604227098

Prodi : PKS PGSD Penjas

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keberanian Siswa Kelas V pada Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain di SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Agustus 2015

Jiwa Sukmananda, S.Pd

Lampiran 7. Daftar Siswa

Daftar Siswa Kelas V SD Sumberjo Kecamatan Nglipar, Kabupaten
Gununngkidul, Tahun 2015.

NO	NAMA	NO. INDUK
1	Qym	659
2	Int	660
3	St	661
4	Cnd	662
5	Dl	663
6	Sr	664
7	Dv	665
8	Ags	666
9	Abd	667

Lampiran 8. Data Awal

**DATA AWAL KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD
SUMBERJO KECAMATAN NGLIPAR**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	1	11,11%	Belum Tuntas
Kurang berani:	1. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	8	88,89%	Belum Tuntas
Total				

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

**DATA AWAL KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD
SUMBERJO KECAMATAN NGLIPAR**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	1	11,11%	Belum Tuntas
Kurang berani:	1. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	8	88,89%	Belum Tuntas
Total				

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

Lampiran 9. Format Pengamatan

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

Lampiran 9. Lanjutan

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

Lampiran 10. RPP Siklus I Pertemuan I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(SIKLUS I)
PERTEMUAN PERTAMA

Nama Sekolah : SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Sub Mata Pelajaran : Senam lantai guling depan
Kelas/Semester : V/1
Pertemuan : I (Satu)
Alokasi waktu : 2 x 35 menit (70 menit)

Standar Kompetensi

- Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika

Indikator

1. Melakukan teknik dasar guling depan.
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melakukan teknik dasar guling depan
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar gerak guling depan.

Karakter bangsa :

1. Disiplin
2. Percaya diri
3. Kejujuran

C. Alat dan Sumber Bahan

1. Alat pembelajaran
 - a. Matras
 - b. Simpai
 - c. Kertas
 - d. Peluit
2. Sumber Bahan
 - a. Buku Penjasorkes Yudistira kelas IV

b. Buku Penjasorkes BSE kelas V

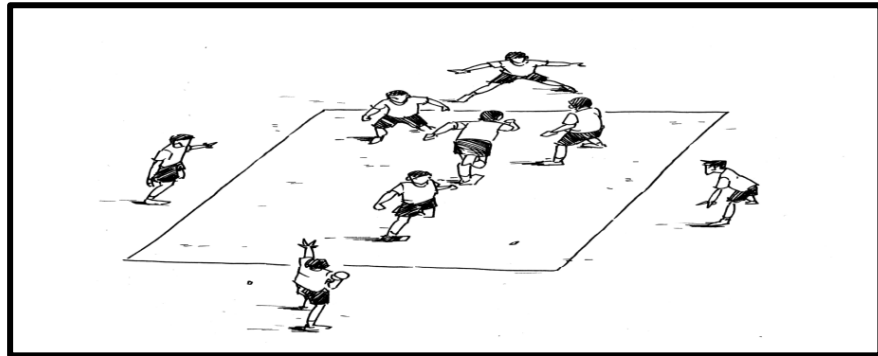
D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (10 menit)

Dalam kegiatan awal, guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- Guru memimpin berdoa.
- Mengecek kehadiran siswa.
- Apersepsi dan memotivasi siswa.
- Penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Melempar elang

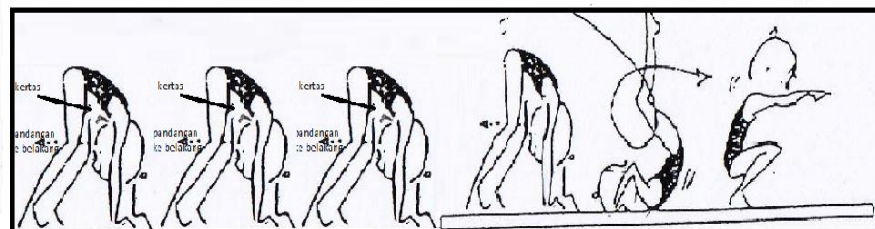
Permainan Melempar elang



Cara bermain adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok. Selanjutnya diadakan undian , kelompok yang menang berada di dalam lapangan berperan menjadi binatang buruan. Dan kelompok yang kalah berada di luar lapangan menjadi pemburu. Pemburu berusaha melempar binatang buruan. Apabila kelompok binatang buruan terkena lemparan sampai dengan tiga siswa, maka terjadi pergantian peran.

2. Kegiatan Inti (50 menit)

- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan.
- b. Bermain Gajah Berjalan – Guling Depan



Lampiran 10. lanjutan

Cara bermain adalah siswa dibariskan berbanjar menjadi satu atau dua kelompok sesuai dengan jumlah matras yang ada. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A menuju ke matras (jarak garis A ke matras jangan terlalu jauh). Setelah sampai diatas matras dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan. Saat berjalan dan berguling, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup guru:

- Melakukan pendinginan.
- Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- Berbaris dan berdoa penutup.

E. Penilaian

1. Bentuk instrumen : Keberanian melakukan guling depan
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

Mengetahui
Kepala Sekolah

Gunungkidul, 2015
Guru Praktikan

Drs. Dwi Atmojo, S.Pd
NIP. 19651129 198912 1 001

Pranyono
NIM. 13604227098

Lampiran 11. Data Siklus I Pertemuan I

**KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD SUMBERJO
KECAMATAN NGLIPAR SIKLUS I
PERTEMUAN PERTAMA**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	3	33,33%	Belum Tuntas
Kurang berani:	4. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 5. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 6. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan.	6	66,67%	Belum Tuntas
Total				

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

**KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD SUMBERJO
KECAMATAN NGLIPAR SIKLUS I
PERTEMUAN PERTAMA**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	3	33,33%	Belum Tuntas
Kurang berani:	1. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	6	66,67%	Belum Tuntas
Total				

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

Lampiran 12. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan I

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

Lampiran 12. Lanjutan

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(SIKLUS I)
PERTEMUAN KEDUA

Nama Sekolah : SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Sub Mata Pelajaran : Senam lantai guling depan
Kelas/Semester : V/1
Pertemuan : II (Dua)
Alokasi waktu : 2 x 35 menit (70 menit)

Standar Kompetensi

- Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika

Indikator

1. Melakukan teknik dasar guling depan.
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melakukan teknik dasar guling depan
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar gerak guling depan.

Karakter bangsa:

1. Disiplin
2. Percaya diri
3. Kejujuran

C. Alat dan Sumber Bahan

1. Alat pembelajaran
 - a. Matras
 - b. Simpai
 - c. Kertas
 - d. Peluit
2. Sumber Bahan
 - a. Buku Penjasorkes Yudistira kelas IV

Lampiran 13. Lanjutan

b. Buku Penjasorkes BSE kelas V

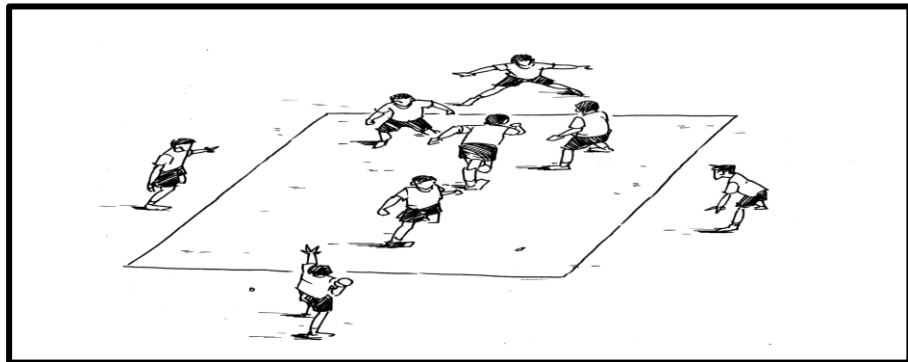
D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (10 menit)

Dalam kegiatan awal, guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- Guru memimpin berdoa.
- Mengecek kehadiran siswa.
- Apersepsi dan memotivasi siswa.
- Penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Melempar elang

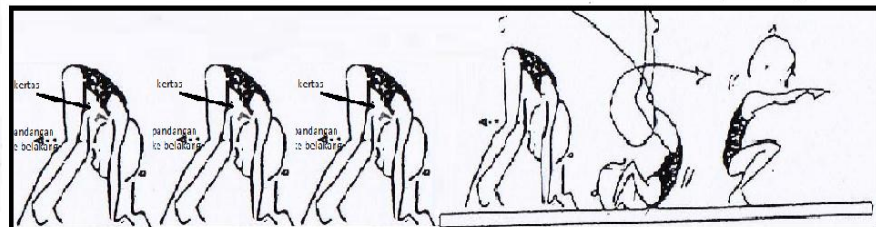
Melempar elang



Cara bermain adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok. Selanjutnya diadakan undian, kelompok yang menang berada di dalam lapangan berperan menjadi binatang buruan. Dan kelompok yang kalah berada di luar lapangan menjadi pemburu. Pemburu berusaha melempar binatang buruan. Apabila kelompok binatang buruan terkena lemparan sampai dengan tiga siswa, maka terjadi pergantian peran.

2. Kegiatan Inti (50 menit)

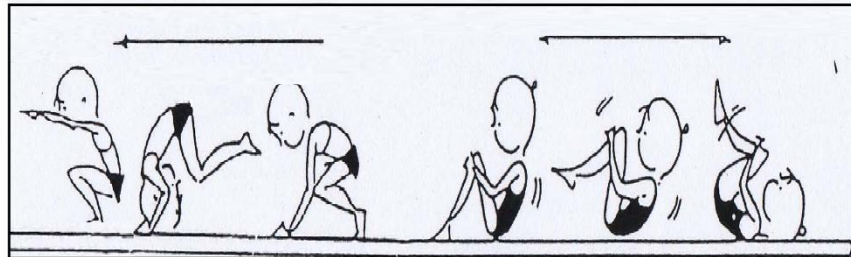
- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan.
- b. Bermain Gajah Berjalan – Guling Depan



Lampiran 13. Lanjutan

Cara bermain adalah siswa dibariskan berbanjar menjadi satu atau dua kelompok sesuai dengan jumlah matras yang ada. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, mata melihat ke belakang, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A menuju ke matras (jarak garis A ke matras jangan terlalu jauh). Setelah sampai diatas matras dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan. Saat berjalan dan berguling, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

c. Bermain Kapal Goyang – Guling Depan



Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Pada akhir gerakan dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup guru:

- Melakukan pendinginan.
- Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- Berbaris dan berdoa penutup.

E. Penilaian

1. Bentuk instrumen : Keberanian melakukan guling depan
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

Mengetahui
Kepala Sekolah

Gunungkidul, 2015
Guru Praktikan

Drs. Dwi Atmojo, S.Pd
NIP. 19651129 198912 1 001

Pranyono
NIM. 13604227098

**KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD SUMBERJO
KECAMATAN NGLIPAR SIKLUS I
PERTEMUAN KEDUA**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	2	22,22%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	3	33,33%	Belum Tuntas
Kurang berani:	1. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan.	4	44,44%	Belum Tuntas
Total				

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

**KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD SUMBERJO
KECAMATAN NGLIPAR SIKLUS I
PERTEMUAN KEDUA**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	0	0%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	2	22,22%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	3	33,33%	Belum Tuntas
Kurang berani:	7. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 8. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 9. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	4	44,44%	Belum Tuntas
Total				

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

Lampiran 15. Format Pengamatan Siklus I Pertemuan II

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

Lampiran 15. Lanjutan

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(SIKLUS II)
PERTEMUAN PERTAMA

Nama Sekolah : SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Sub Mata Pelajaran : Senam lantai guling depan
Kelas/Semester : V/I
Pertemuan : I (Satu)
Alokasi waktu : 3 x 35 menit (105 menit)

Standar Kompetensi

- Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika

Indikator

1. Melakukan teknik dasar guling depan.
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melakukan teknik dasar guling depan
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar gerak guling depan.

Karakter bangsa :

1. Disiplin
2. Percaya diri
3. Kejujuran

C. Alat dan Sumber Bahan

1. Alat pembelajaran
 - a. Matras
 - b. Simpai
 - c. Kertas
 - d. Peluit
2. Sumber Bahan
 - a. Buku Penjasorkes Yudistira kelas V

b. Buku Penjasorkes BSE kelas V

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (10 menit)

Dalam kegiatan awal, guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- Guru memimpin berdoa.
- Mengecek kehadiran siswa.
- Apersepsi dan memotivasi siswa.
- Penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Melempar elang Bintang Beralih

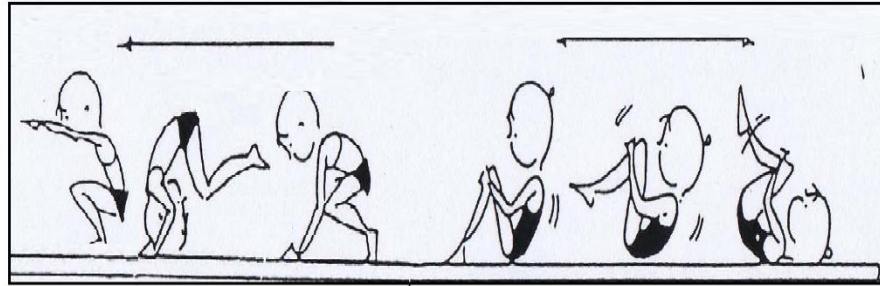


Cara bermain adalah siswa berpasangan dua, dan masing-masing pasangan berdiri baris depan dan belakang. Selanjutnya dipilih dua siswa yang berperan sebagai bintang dan pengejar bintang. Kemudian diadakan undian untuk menentukan bintang dan pengejar bintang. Siswa yang menang dalam undian berperan sebagai bintang, dan yang kalah sebagai pengejar. Apabila peluit ditiup bintang sudah boleh dikejar. Untuk menyelamatkan diri dari kejaran, bintang bisa beralih tempat dengan cara berdiri di belakang salah satu pasangan barisan siswa yang lain, dan siswa yang berada pada barisan paling depan menggantikan peran sebagai bintang.

2. Kegiatan Inti (50 menit)

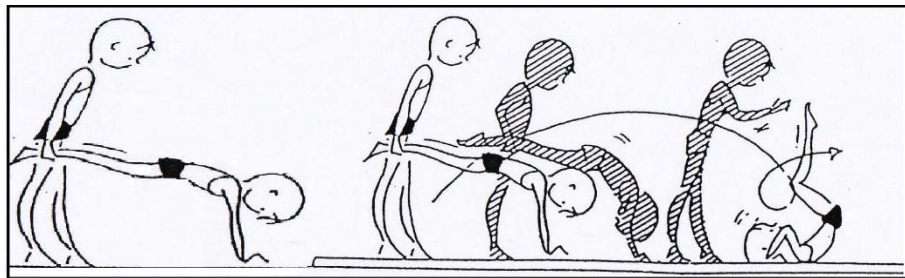
- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan bermain.
- b. Bermain Kapal Goyang – Guling Depan

Lampiran 16. Lanjutan



Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Pada akhir gerakan dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan.

c. Bermain Gerobak Dorong – Guling Depan.



Cara bermain adalah siswa berpasang – pasangan, dengan peran sebagai gerobak dan sebagai pendorong gerobak. Siswa dengan peran sebagai gerobak diangkat kedua kakiknya oleh siswa yang berperan sebagai pendorong. Selanjutnya gerobak didorong menuju matras dengan berjalan menggunakan tangan. Setelah mencapai matras tangan siswa sebagai gerobak ditahan, kemudian kaki didorong dan mengguling ke depan di atas matras

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup guru :

- Melakukan pendinginan.
- Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- Berbaris dan berdoa penutup.

Lampiran 16. Lanjutan

E. Penilaian

3. Bentuk instrumen : Keberanian melakukan guling depan
4. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

Mengetahui
Kepala Sekolah

Gunungkidul, 2015
Guru Praktikan

Drs. Dwi Atmojo, S.Pd
NIP. 19651129 198912 1 001

Pranyono
NIM. 13604227098

Lampiran 17. Data Siklus II Pertemuan I

**KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD SUMBERJO
KECAMATAN NGLIPAR SIKLUS II
PERTEMUAN PERTAMA**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	2	22,22%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	3	33,33%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	2	22,22%	Belum Tuntas
Kurang berani:	1. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	2	22,22%	Belum Tuntas
Total				

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

**KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD SUMBERJO
KECAMATAN NGLIPAR SIKLUS II
PERTEMUAN PERTAMA**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	2	22,22%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	3	33,33%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	2	22,22%	Belum Tuntas
Kurang berani:	1. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	2	22,22%	Belum Tuntas
Total				

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

Lampiran 18. Format Pengamatan Siklus II Pertemuan I

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

Lampiran 18. lanjutan

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(SIKLUS II)
PERTEMUAN KEDUA**

Nama Sekolah : SD Sumberjo, Kecamatan Nglipar
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Sub Mata Pelajaran : Senam lantai guling depan
Kelas/Semester : V/1
Pertemuan : II (Dua)
Alokasi waktu : 2 x 35 menit (70 menit)

Standar Kompetensi

- Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika

Indikator

1. Melakukan teknik dasar guling depan.
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melakukan teknik dasar guling depan
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar gerak guling depan.

Karakter bangsa :

1. Disiplin
2. Percaya diri
3. Kejujuran

C. Alat dan Sumber Bahan

1. Alat pembelajaran
 - a. Matras
 - b. Simpai
 - c. Kertas
 - d. Peluit
2. Sumber Bahan
 - a. Buku Penjasorkes Yudistira kelas IV

b. Buku Penjasorkes BSE kelas V

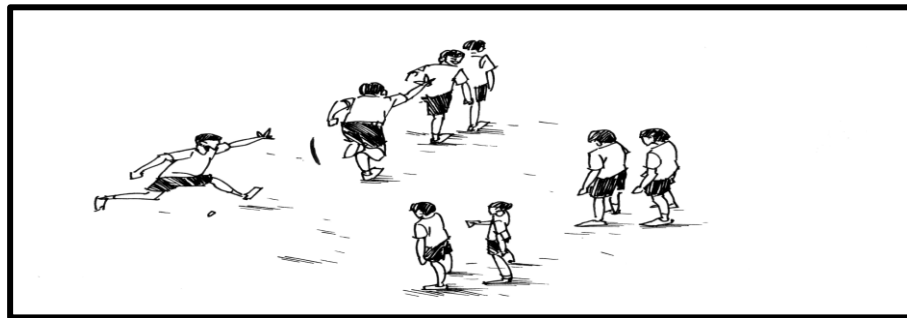
D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (10 menit)

Dalam kegiatan awal, guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- Guru memimpin berdoa.
- Mengecek kehadiran siswa.
- Apersepsi dan memotivasi siswa.
- Penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Bintang beralih

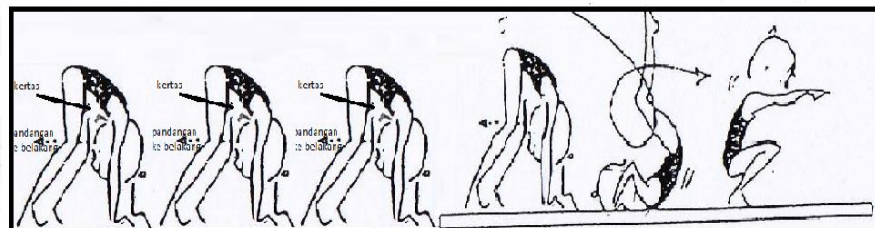
Bintang Beralih



Cara bermain adalah siswa berpasangan dua, dan masing-masing pasangan berdiri baris depan dan belakang. Selanjutnya dipilih dua siswa yang berperan sebagai bintang dan pengejar bintang. Kemudian diadakan undian untuk menentukan bintang dan pengejar bintang. Siswa yang menang dalam undian berperan sebagai bintang, dan yang kalah sebagai pengejar. Apabila peluit ditiup bintang sudah boleh dikejar. Untuk menyelamatkan diri dari kejaran, bintang bisa beralih tempat dengan cara berdiri di belakang salah satu pasangan barisan siswa yang lain, dan siswa yang berada pada barisan paling depan menggantikan peran sebagai bintang.

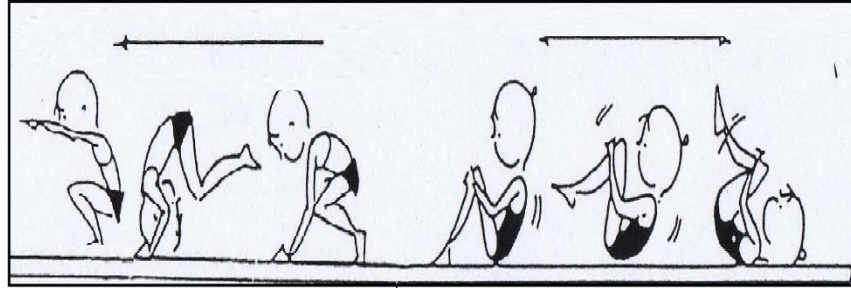
2. Kegiatan Inti (50 menit)

- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan.
- b. Bermain Gajah Berjalan – Guling Depan



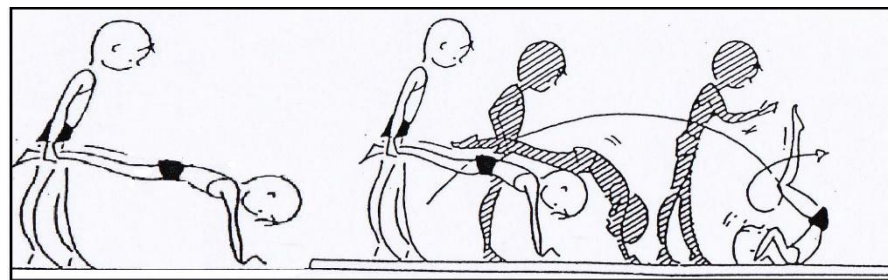
Cara bermain adalah siswa dibariskan berbanjar menjadi satu atau dua kelompok sesuai dengan jumlah matras yang ada. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A menuju ke matras (jarak garis A ke matras jangan terlalu jauh). Setelah sampai diatas matras dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan. Saat berjalan dan berguling, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

c. Bermain Kapal Goyang – Guling Depan



Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Pada akhir gerakan dilanjutkan dengan gerakan berguling ke depan.

d. Bermain Gerobak Dorong – Guling Depan



Cara bermain adalah siswa berpasang – pasangan, dengan peran sebagai gerobak dan sebagai pendorong gerobak. Siswa dengan peran sebagai gerobak diangkat kedua kakiknya oleh siswa yang berperan sebagai pendorong. Selanjutnya gerobak didorong menuju matras dengan berjalan menggunakan tangan. Setelah mencapai matras tangan siswa sebagai gerobak ditahan, kemudian kaki didorong dan mengguling ke depan di atas matras

Lampiran 19. Lanjutan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)
Dalam kegiatan penutup guru :
 - Melakukan pendinginan.
 - Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
 - Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
 - Berbaris dan berdoa penutup.

E. Penilaian

3. Bentuk instrumen : Keberanian melakukan guling depan
4. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

Mengetahui
Kepala Sekolah

Gunungkidul, 2015
Guru Praktikan

Drs. Dwi Atmojo, S.Pd
NIP. 19651129 198912 1 001

Pranyono
NIM. 13604227098

**KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD SUMBERJO
KECAMATAN NGLIPAR SIKLUS II
PERTEMUAN KEDUA**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	3	33,33%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	4	44,44%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	1	11,11%	Belum Tuntas
Kurang berani:	10. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 11. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 12. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	1	11,11%	Belum Tuntas
Total				

Catatan: Siswa yang masuk kategori Cukup Berani dan Kurang Berani karena anak tersebut mengalami trauma pada saat melakukan guling depan karena pernah cedera.

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

**KEBERANIAN GULING DEPAN SISWA SD SUMBERJO
KECAMATAN NGLIPAR SIKLUS II
PERTEMUAN KEDUA**

Level Keberanian	Indikator	Jumlah Siswa	%	Ket
Sangat Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Mau berdiskusi tentang guling depan	3	33,33%	Tuntas
Berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	4	44,44%	Tuntas
Cukup berani:	1. Mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	1	11,11%	Belum Tuntas
Kurang berani:	1. Tidak mau melakukan gerakan guling depan sendiri 2. Tidak mau membantu temannya melakukan guling depan 3. Tidak mau berdiskusi tentang guling depan	1	11,11%	Belum Tuntas
Total				

Catatan: Siswa yang masuk kategori Cukup Berani dan Kurang Berani karena anak tersebut mengalami trauma pada saat melakukan guling depan karena pernah cedera.

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

Lampiran 21. Format Pengamatan Siklus II Pertemuan II

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator I

Ahmad Nurhuda, S.Pd.Kor
NIP. 19850517 2001903 1 001

Lampiran 21. Lanjutan

Format Pengamatan Keberanian Guling Depan Siswa Kelas V SD Sumberjo
Kecamatan Nglipar, Kabupaten Gunungkidul, Tahun 2015

Tingkat Keberanian Guling Depan		Subjek									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sangat Berani	SB										
Berani	B										
Cukup Berani	CB										
Kurang Berani	KB										
Σ											

Gunungkidul, 2015
Kolaborator II

Jiwa Sukmananda, S.Pd

Lampiran 22. Dokumentasi



Praktikan memberikan penjelasan kegiatan yang akan dilakukan



Praktikan memberikan penjelasan kegiatan yang akan dilakukan

Lampiran 22. lanjutan

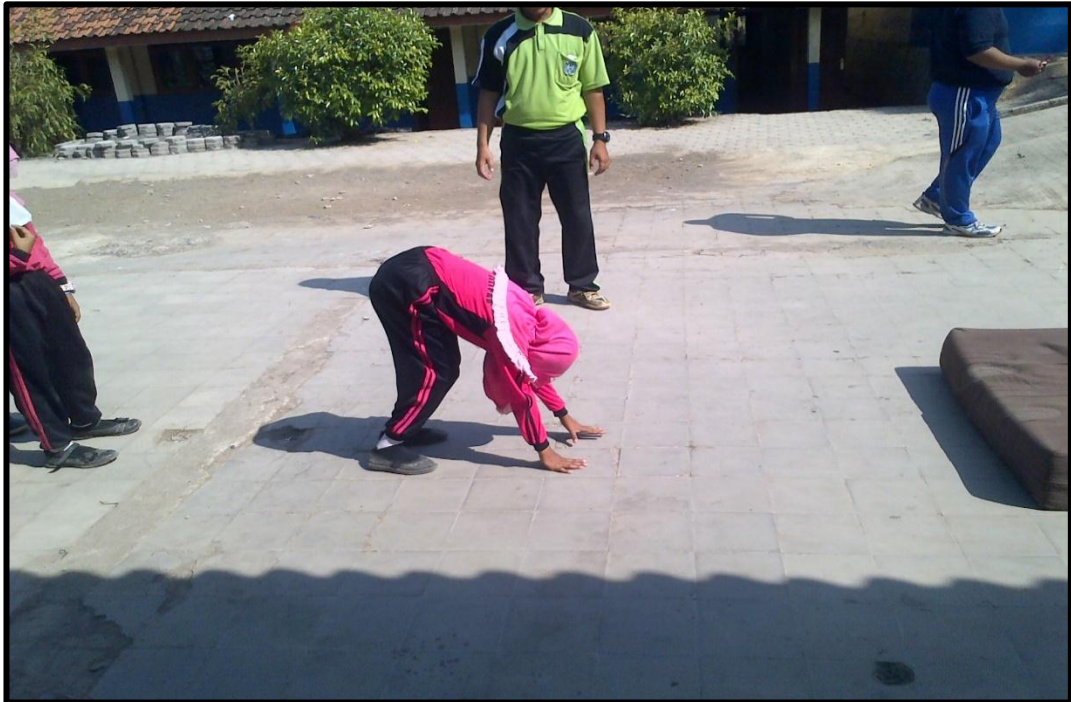


Pemanasan: bermain melempar elang



Pemanasan : bermain bintang beralih

Lampiran 22. Lanjutan



Kegiatan inti : bermain gajah berjalan – guling depan

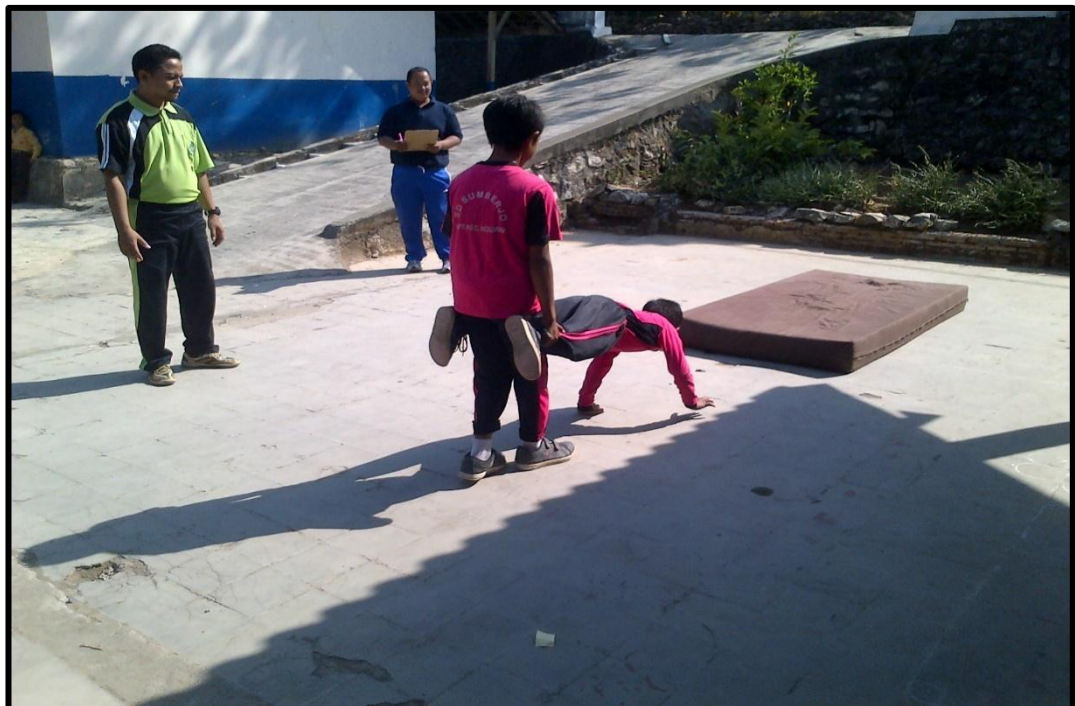


Kegiatan inti : bermain gajah berjalan – guling depan

Lampiran 22. lanjutan

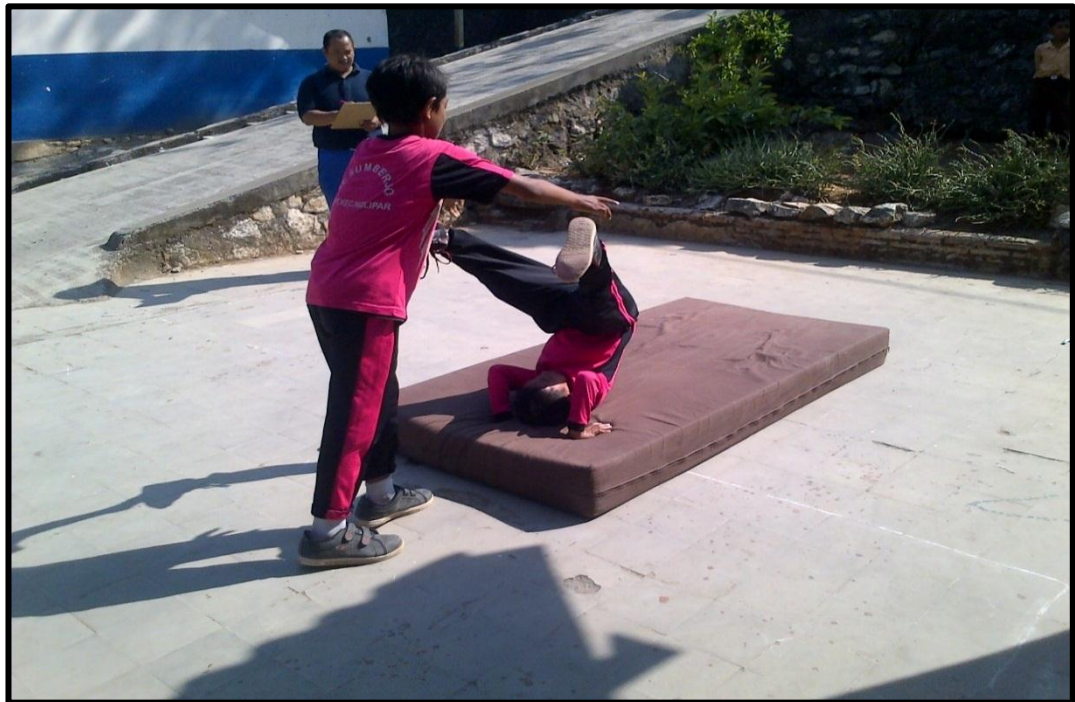


Kegiatan inti : bermain kapal goyang – guling depan



Kegiatan inti : bermain gerobak dorong – guling depan

Lampiran 22. lanjutan



Kegiatan inti : bermain gerobak dorong – guling depan



Kolaborator sedang melakukan penilaian