

**HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM DI SD NEGERI GODEAN 1
TAHUN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Arista Sulistya Pratiwi
NIM 15604221004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM DI SD NEGERI GODEAN 1
TAHUN 2018/2019**

Disusun Oleh:

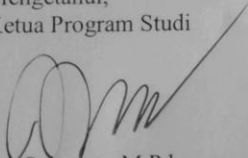
Arista Sulistya Pratiwi
NIM 15604221004

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

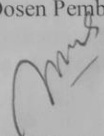
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 4 Maret 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
NIP. 19620806 198803 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arista Sulistya Pratiwi
NIM : 15604221004
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019

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

Yogyakarta, 4 Maret 2019
Yang Menyatakan,



Arista Sulistya Pratiwi
NIM 15604221004

HALAMAN PENGESAHAN


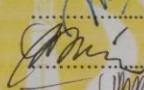
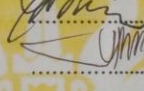
Tugas Akhir Skripsi

**HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM DI SD NEGERI GODEAN 1
TAHUN 2018/2019**

Disusun Oleh:

Arista Sulistya Pratiwi
NIM 15604221004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 4 Maret 2019

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		21/3 - 2019
Ahmad Rithaudin, M.Or. Sekretaris		18/3 - 2019
Farida Mulyaningsih, M.Kes. Penguji		15/3 - 2019

Yogyakarta, Maret 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi seluruh umat muslim (Nabi Muhammad SAW)
2. Kemenangan yang indah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri (Ibu Kartini)
3. Karamahtamahan dalam perkataan menciptakan keyakinan, karamahtamahan dalam pemikiran menciptakan kedamaian, karamahtamahan dalam memberi menciptakan kasih (Lao Tse)
4. Jangan jadikan persoalan hidup sebagai penghalang mimpi indahmu (Agusslmr.B)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orangtuaku, ayahanda tercinta Hariyanto dan Ibunda tercinta Asih, karena telah meluangkan waktu, pikiran, materi, dan kasih sayang yang tak terhingga untuk puterimu ini, dan terimakasih banyak atas segala suport dan doa yang tiada henti sehingga bisa sampai di titik ini.
2. Untuk adikku satu-satunya Restu Arum Nugraheni yang telah memberi dukungan dan selalu mengingatkan agar kakakmu ini giat dan meraih kesuksesan.

HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SD NEGERI GODEAN 1 TAHUN 2018/2019

Oleh:

Arista Sulistya Pratiwi

NIM 15604221004

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. *Setting* penelitian dilakukan di SD Negeri Godean 1 dengan melakukan observasi pada guru dan peserta didik kelas atas. Responden dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas atas di SD Negeri Godean 1 yang berjumlah 16 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengamatan dengan tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu hasil wawancara dengan guru PJOK dan dokumentasi saat pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan (1) Faktor internal, (a) Indikator fisik kurang baik, dikarenakan berat badan yang berlebih/gemuk dan merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai dikarenakan badan menjadi sakit dan pegal-pegal. (b) Indikator psikis kurang baik, dikarenakan peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai, dan takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai. (2) Faktor eksternal, (a) Indikator guru yaitu guru sudah baik dalam memberikan motivasi kepada peserta didik agar bisa dalam melakukan gerakan senam. Tetapi guru tidak memberikan contoh dari tiap tahapan gerakan senam lantai. (b) Indikator materi pembelajaran senam lantai kurang disukai oleh peserta didik, karena peserta didik lebih menyukai olahraga permainan. (c) Sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik, misalnya matras yang digunakan sudah rusak dan keras.

Kata kunci: hambatan peserta didik kelas atas, pembelajaran senam lantai, SD Negeri Godean 1

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Ngabidi, S.Pd., Kepala Sekolah di SD Negeri Godean 1 yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf di SD Negeri Godean 1 yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Sahabat dan orang terkasih yang selalu bersabar, mendukung, berdoa dan mau meluangkan waktunya untuk menemani dan ikut serta dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Terimakasih banyak, karena sudah menemaniku berjuang hingga saat ini
9. Teman-teman seperjuangan PGSD Penjas Kelas A Angkatan 2015. Terimakasih untuk selalu ada di tahun-tahun terbaik dalam hidupku, dalam tangis dan tawa, dalam kegilaan dan beribu pengalaman yang kita lalui.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 4 Maret 2019
Penulis,



Arista Sulistya Pratiwi
NIM 15604221004

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Fokus Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Pembelajaran	8
2. Hambatan dalam Pembelajaran	13
3. Hakikat Pembelajaran Senam	24
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas.....	32
B. Penelitian yang Relevan.....	41
C. Kerangka Berpikir	43
D. Pertanyaan Penelitian.....	45
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	46
B. <i>Setting</i> Penelitian	46
C. Subjek Penelitian	46
D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	47
E. Teknik Analisis Data	50
F. Uji Keabsahan Data	52
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	54
1. Profi SD Negeri Goden I.....	54

2. Penyajian Hasil Penelitian	68
B. Pembahasan	77
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	84
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	85
B. Implikasi.....	85
C. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam.....	25
Gambar 2. Kerangka Berpikir	44
Gambar 3. Komponen dalam Analisis Data (<i>Interactive Model</i>).....	50
Gambar 4. Profil SD Negeri Godean I.....	54
Gambar 5. Denah SD Negeri Godean I	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam lantai Sekolah Dasar	29
Tabel 2. Kisi-kisi Pedoman Observasi	48
Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Wawancara.....	49
Tabel 4. Sarana Prasarana / Fasilitas Sekolah.....	57
Tabel 5. Guru PNS di SD N Godean 1	63
Tabel 6. Guru dan PTT Non PNS	64
Tabel 7. Kondisi Guru dan Karyawan Tahun 2018/2019	64
Tabel 8. Jumlah Peserta Didik Tahun 2018/2019	65
Tabel 9. Prestasi Akademik dan Non Akademik	65
Tabel 10. Kesimpulan Hasil Wawancara.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS	92
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	93
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Godean 1	94
Lampiran 4. Pedoman Wawancara	95
Lampiran 5. Hasil Wawancara dengan Peserta Didik SD Negeri Godean I..	97
Lampiran 6. Hasil Wawancara dengan Guru	113
Lampiran 7. Data IMT (Indeks Masa Tubuh) SD Negeri Godean 1	116
Lampiran 8. Standar IMT Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun.....	118
Lampiran 9. Standar IMT Anak Laki-laki Umur 5-18 Tahun.....	120
Lampiran 10. RPP.....	123
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	227

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan satu bidang ilmu yang dipelajari, salah satunya dalam jenjang SD (Sekolah Dasar). PJOK merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani. Adanya PJOK diharapkan peserta didik dapat menjaga kesehatan serta kebugarannya. Pendidikan jasmani yang bermutu, dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh, bukan hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmani saja yang berkembang, namun juga aspek lain yang sangat penting yaitu perkembangan pengetahuan dan penalaran, perkembangan intelegensi emosional, rasa sosial dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh.

PJOK memiliki banyak bidang kajian di dalamnya, di antaranya adalah aquatik, atletik, permainan net, dan *gymnastik* (Senam). Pembelajaran senam, banyak materi yang diajarkan di dalamnya salah satunya adalah senam lantai. Senam lantai peserta didik kurang memiliki minat yang besar dalam pembelajarannya, karena dalam pembelajaran senam lantai seperti guling depan memerlukan konsentrasi dan perhatian yang lebih dari peserta didik. Resiko yang tinggi apabila peserta didik tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan pembelajaran senam gerakan senam lantai.

Hal ini yang peneliti alami pada saat melakukan observasi di SD Negeri Godean 1. Pada saat melakukan observasi yang bertepatan pada pembelajaran senam lantai guling depan, peserta didik terlihat kurang tertarik dalam pembelajaran guling depan dikarenakan ada beberapa faktor yang kurang mendukung dalam pembelajaran guling depan tersebut. Sarana dan prasarana sekolah yang digunakan untuk menunjang proses pembelajaran terutama pembelajaran PJOK masih kurang.

Pembelajaran senam lantai memerlukan sarana yang khusus seperti *hall* senam, matras, dan segala perlengkapan yang diperlukan dalam belajar senam. Berdasarkan hasil observasi, di SD Negeri Godean I belum memiliki *hall* senam dan hanya mempunyai 2 matras dengan ukura 1,5 x 3 meter yang layak digunakan tetapi sudah cukup keras. Akibat hal tersebut, pembelajaran menjadi tidak efektif dan efisien, karena peserta didik jadi menunggu giliran untuk mempraktikkan senam lantai. Bahkan ada pula peserta didik yang duduk dan berteduh menunggu giliran tiba untuk mempraktikkan senam lantai.

Selain itu peran guru juga sangat berpengaruh dalam pembelajaran senam lantai karena peran guru untuk mengawasi gerakan peserta didik yang mempraktikkan senam lantai guling depan sangat penting. Tingkat resiko yang tinggi yang membuat pengawasan guru sangat penting, karena gerakan senam lantai khususnya guling depan harus memiliki konsentrasi yang lebih dan memiliki gerakan yang berhubungan dengan koordinasi tubuh. Jika ada peserta didik yang cedera, guru langsung dengan cepat memberikan pertolongan pertama untuk mengurangi terjadinya resiko cedera. Gerakan yang menuntut keahlian

dalam mengkoordinasikan tubuh dan tidak sedikit peserta didik yang banyak melakukan gerakan yang kurang benar dan membahayakan peserta didik tersebut. Peran guru juga penting untuk memperbaiki gerakan guling depan peserta didik yang belum baik dalam melakukannya. Fakta di lapangan, guru kurang membuat alat yang menarik untuk pembelajaran senam, guru juga jarang menggunakan media untuk pembelajaran senam, seperti media gambar dan video dan guru tidak memberikan contoh secara langsung praktik senam yang akan diajarkan.

Fakta di lapangan masih ditemukan adanya peserta didik yang belum mengoptimalkan waktu pembelajaran dengan sebaik mungkin. Keadaan tersebut dapat dilihat dengan adanya peserta didik yang kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran senam. Peserta didik masih menganggap pembelajaran senam tidak terlalu penting, peserta didik lebih memilih untuk duduk dan mengobrol pada saat proses pembelajaran berlangsung bahkan ada juga yang asyik bergurau dan bermain sendiri. Masalah lain yaitu, masih ada peserta didik yang belum mampu melakukan gerakan guling depan. Peserta didik merasa takut pada saat akan mengguling, terutama pada peserta didik putri dan peserta didik yang bertubuh gemuk. Hal ini dapat terjadi karena metode yang digunakan oleh guru olahraga kurang tepat, sehingga peserta didik kurang dapat menguasai materi yang diberikan. Faktor lain yang dapat menyebabkan peserta didik kurang mampu melakukan gerakan senam adalah kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga intensitas peserta didik untuk berlatih senam sangat kurang. Padahal salah satu prinsip penting dalam PJOK adalah partisipasi peserta didik secara penuh dan merata.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan beberapa peserta didik, menunjukkan bahwa keaktifan peserta didik dalam pembelajaran masih kurang, seperti sulit memahami pembelajaran senam lantai guling depan, ketidakseriusan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, peserta didik merasa takut saat melakukan guling depan, dan cara mengajar yang digunakan oleh guru membuat peserta didik kurang untuk mengikuti pembelajaran. Materi senam lantai guling depan merupakan materi yang cukup menjenuhkan, di mana peserta didik malas melakukan gerakan dan adanya rasa takut, malu terutama peserta didik putri saat melakukan guling depan sehingga diperlukan suatu pembelajaran yang menarik agar peserta didik minat saat pembelajaran senam lantai pada guling depan.

Faktor di atas merupakan faktor yang penting yang membuat pembelajaran menjadi efektif dan efisien, sehingga tujuan dari pembelajaran senam lantai khususnya guling depan dapat tercapai. Adanya sarana dan prasarana yang memadai seperti matras maupun ruangan ataupun halaman yang menunjang akan memberikan kenyamanan dan keefektifan dalam pembelajaran, sehingga peserta didik tidak perlu banyak menunggu untuk melakukan senam lantai. Serta peran guru yang baik juga faktor penting untuk mengawasi peserta didik dalam melakukan senam lantai, sehingga mencegah hal-hal yang tidak diinginkan apabila peserta didik melakukan gerakan senam lantai dengan cara yang belum benar. Peran guru untuk memperbaiki gerakan peserta didik yang masih belum benar dalam melakukan senam lantai juga sangat penting karena peserta didik akan terus mencoba dan terus belajar memperbaiki kesalahan sehingga tujuan dari pembelajaran senam lantai dapat tercapai dan dapat dikatakan sebagai

pembelajaran yang berkualitas. Berdasarkan masalah di atas, pentingnya untuk diteliti tentang “Hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. SD Negeri Godean I belum memiliki *hall* senam dan hanya mempunyai 2 matras dengan ukuran 1,5 x 3 meter yang layak digunakan tetapi sudah cukup keras.
2. Guru tidak menggunakan media yang menarik dalam pembelajaran senam lantai.
3. Kurangnya perilaku atau kesungguhan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.
4. Belum diketahuinya hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019.

C. Fokus Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Hambatan apa yang dialami peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Bagi pembaca untuk mengetahui tentang hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019.
 - b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di Sekolah Dasar.

- b. Bagi peserta didik Sekolah Dasar agar lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan sehingga siswa lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya siswa akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Mulyasa (2002: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat siswa belajar melalui interaksi siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa.

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah

suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan siswa dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut

untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. *Instruction* atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa

yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal (Hamalik, 2010: 58).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (UU No. 20/2003, Bab I Pasal Ayat 20). Istilah “pembelajaran” sama dengan “*instruction*” atau “pengajaran”. Pengajaran mempunyai arti cara mengajar atau mengajarkan. Dengan demikian pengajaran diartikan sama dengan perbuatan belajar (oleh siswa) dan Mengajar (oleh guru). Kegiatan belajar mengajar adalah satu kesatuan dari dua kegiatan yang searah. Kegiatan belajar adalah kegiatan primer, sedangkan mengajar adalah kegiatan sekunder yang dimaksudkan agar terjadi kegiatan secara optimal. Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa

tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.

2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”. Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finis. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum didalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4) Siswa

Siswa atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan dibawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan siswa akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan siswa akan rendah atau bahkan tidak siswa akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

7) Alat Pembelajaran (media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat siswa belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32).

Suryobroto (2004: 16), menyatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan

perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lutan (2004: 1) menyatakan pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Suherman, 2000: 7).

Sementara Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta

perkembangan individu yang seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66).

Sukintaka (2004: 55), menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain siswa akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34). Agar mempunyai profil guru pendidikan jasmani yang disebutkan di atas, menurut Sukintaka (dalam Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015) guru pendidikan jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) Sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan, (2) Berpenampilan menarik, (3) Tidak gagap, (4) Tidak buta warna, (5) Pandai (cerdas), (6) Energik dan berketerampilan motorik.

Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang

integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh siswa, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus. Secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran pendidikan jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar siswa (Hendrayana, dkk., 2018).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau siswa melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

2. Hambatan dalam Pembelajaran

Proses pembelajaran dalam pendidikan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, banyak sekali unsur-unsur yang berpengaruh di dalamnya. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pendidikan atau belajar mengajar, menurut Syah (2001: 7-10) meliputi: “(a) faktor tujuan, (b) faktor pendidik dan peserta didik, (c) faktor isi /materi (kurikulum), (d) faktor metode, (f) faktor lingkungan”. Kegiatan belajar pada setiap jenjang pendidikan tidak senantiasa

berhasil. Setiap peserta didik atau siswa seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam hal belajar. Kondisi ini dapat diartikan sebagai sebuah kesulitan belajar. Mulyasa (2002: 6), menyatakan bahwa “pada umumnya kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan, sedangkan kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam suatu proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar”. Kesulitan belajar merupakan gangguan atau hambatan dalam kemajuan belajar (Hamalik, 2010: 139).

Suryosubroto (1998: 106-107) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi belajar menjadi dua klasifikasi, yaitu;

- 1) Faktor pada diri orang yang belajar digolongkan menjadi dua yaitu:
 - a) Keadaan fisik yang sehat, segar, kuat akan menguntungkan nilai hasil belajar.
 - b) Keadaan mental/psikologis yang bersifat sesaat maupun yang terus menerus yang sehat, segar, baik pengaruhnya terhadap hasil belajar.
- 2) Faktor dari luar diri orang yang belajar digolongkan menjadi tiga, yaitu:
 - a) Alam pisik iklim, sirkulasi udara, keadaan cuaca dan sebagainya.
 - b) Faktor sosial/psikologis, disini faktor yang utama adalah faktor guru/pembimbing yang mengarahkan serta membimbing kegiatan belajar serta yang menjadi salah satu sumber materi belajar.
 - c) Sarana termasuk prasarana baik fisik maupun non fisik memainkan peranan penting dalam mencapai hasil belajar (gedung, kelas, perlengkapan laboratorium, perpustakaan, buku pelajaran, alat peraga termasuk sarana/prasarana fisik). Sedang suasana yang pedagogik, tenang, gembira, aman adalah prasarana /sarana non fisik.

Suryabrata (2002: 233-238) membagi faktor kesulitan belajar dalam dua kategori:

- 1) Faktor-faktor yang berasal dari luar diri pelajar, dan ini masih lagi dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:

- a) Faktor-faktor non-sosial, misalnya: keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu (pagi atau siang ataupun malam), tempat (letaknya, gedungnya), alat-alat yang dipakai untuk belajar (seperti alat tulis, buku-buku, alat peraga, yang biasa disebut dengan alat pelajaran).
 - b) Faktor-faktor sosial, misalnya: yang dimaksud dengan faktor sosial disini adalah faktor manusia (sesama manusia), baik manusia itu ada (hadir) maupun kehadirannya itu dapat disimpulkan, jadi tidak langsung hadir (guru, metode guru dalam mengajar, situasi pergaulan, sikap orang tua terhadap hasil belajar, serta sesama manusia atau pribadi).
- 2) Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri pelajar, dan ini juga dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:
- a) Faktor-faktor fisiologis, yaitu: Keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan keadaan jasmani yang kurang segar, nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan, penyakit yang mengganggu belajar, keadaan fungsi-fungsi pancaindera.
 - b) Faktor-faktor psikologis, yaitu: sifat ingin tahu, sifat yang kreatif, mendapat simpati, usaha yang baru, rasa aman menguasai pelajaran, motif-motif dalam belajar.

Slameto (2010: 54) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor intern, meliputi:
 - a) Faktor fisiologis/fisik yaitu: faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu atau jasmaniah.
 - b) Faktor psikologis/psikis yaitu: intelegensi, perhatian siswa, minat, bakat, motivasi, kematangan.
- 2) Faktor ekstern, meliputi:
 - a) Faktor keluarga yaitu: cara orang tua mendidik anak, relasi antara keluarga. Hubungan antara anggota keluarga, orang tua, anak yang harmonis akan membantu siswa melakukan aktivitas belajar dengan baik. Dalam hal ini peran orang tua berada di luar proses Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani.
 - b) Faktor sekolah, yaitu: guru, administrasi, kurikulum (materi), relasi guru dengan siswa, alat pelajaran dan teman sekitarnya. Faktor sekolah akan berhubungan langsung dengan proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya pada materi pelajaran, guru pengajar, sarana parasarana dan teman-temannya.
 - c) Faktor masyarakat, yaitu: kondisi lingkungan masyarakat tempat tinggal siswa yang memngaruhi belajar siswa.

Sementara itu, Usman (1993: 10) menyatakan bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri sendiri dan faktor yang berasal dari luar diri sendiri.

- 1) Faktor jasmaniah (fisiologis) baik bersifat bawaan maupun yang diperoleh, yang termasuk faktor ini adalah panca indra yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya, seperti mengalami sakit, cacat tubuh atau perkembangan yang tidak sempurna, fungsinya kelenjar tubuh yang membawa kelainan tingkah laku.
- 2) Faktor psikologis, baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh, terdiri atas:
 - a) Faktor Internal yang meliputi faktor potensial yaitu kecerdasan dan bakat serta faktor kecakapan nyata, yaitu prestasi yang dimiliki.
 - b) Faktor non interaktif yaitu unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi dan penyesuaian diri.
 - c) Faktor kematangan fisik maupun psikis.
 - d) Faktor yang berasal dari luar diri (eksternal)
 - e) Faktor sosial yang terdiri dari:
 - 1) Lingkungan keluarga
 - 2) Lingkungan sekolah
 - 3) Lingkungan masyarakat
 - 4) Lingkungan kelompok
 - f) Faktor budaya seperti adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.
 - g) Faktor lingkungan fisik, seperti fasilitas rumah dan fasilitas belajar.
 - h) Faktor lingkungan dan spiritual keagamaan

Syah (2001: 132) menyatakan bahwa untuk mengatasi hambatan belajar yang dihadapi siswa dapat diselesaikan dengan berbagai faktor, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri.

Adapun faktor-faktor yang terdapat dalam diri siswa, yaitu:

a) Faktor Fisik

Kondisi umum jasmani dan *tonus* (tegangan otot) yang memadai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat

dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, apabila jika disertai pusing-pusing kepala misalnya, dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajari pun kurang atau tidak berbekas. Keadaan fisik yang sehat, segar, kuat akan menguntungkan nilai hasil belajar (Suryosubroto, 1998).

b) Faktor Psikis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa. Namun, diantara faktor-faktor psikis siswa yang pada umumnya dipandang lebih esensial itu adalah sebagai berikut: tingkat kecerdasan, sikap siswa, bakat siswa, minat siswa, dan motivasi siswa. Keadaan mental/psikologis yang bersifat sesaat maupun yang terus menerus yang sehat, segar, baik pengaruhnya terhadap hasil belajar (Suryosubroto, 1998).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal siswa terdiri dari dua macam, yaitu: faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan nonsosial, dijelaskan sebagai berikut:

a) Guru

Lingkungan sosial sekolah seperti guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelasnya dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa. Suryabrata (2002: 76) menyatakan bahwa “guru yang kurang melakukan persiapan, baik secara tertulis maupun tidak tertulis, baik secara fisik maupun mental akan mengakibatkan pembelajaran berlangsung kurang sistematis”. Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 yang mengatur tentang kompetensi-

kompetensi Guru dan Dosen, pasal 10 menyebutkan bahwa kompetensi guru terdiri dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Profil guru pada umumnya setidaknya memenuhi persyaratan berjiwa Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 dan melaksanakan 10 kompetensi guru. Di samping itu ada persyaratan utama bagi guru, yakni mempunyai kelebihan dalam ilmu pengetahuan dan norma yang berlaku. Bagi guru pendidikan jasmani, di samping profil dan persyaratan utama, sebaiknya juga mempunyai kompetensi pendidikan jasmani agar mampu melaksanakan tugas dengan baik (Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015).

b) Sarana dan prasarana

Suryabrata (2002: 76) menyatakan bahwa “jumlah sarana dan prasarana kurang atau tidak memadai, akan menghambat dalam pengelolaan kelas pada saat pembelajaran”. Kualitas sarana dan prasarana yang kurang bagus, juga dapat membahayakan para peserta didik yang menggunakan saat pembelajaran. Selain itu keterbatasan peralatan yang dimiliki juga dapat menghambat pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Gedung sekolah atau fasilitas yang ada di lingkungan yang tidak kondusif akan menyebabkan terganggunya proses pembelajaran. Letak sekolah yang dekat dengan keramaian jalan raya akan sangat tidak kondusif untuk proses pembelajaran pendidikan jasmani. Karena konsentrasi peserta didik akan terganggu dengan lalu lalang kendaraan di jalan raya. Terkadang suara guru juga kalah dengan suara kendaraan yang lewat. Hal ini juga menyebabkan kurang

efektif dan efisien dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Suryabrata, 2002: 76).

c) Materi pembelajaran

Materi pembelajaran menentukan hasil dari belajar itu sendiri. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja (Suryabrata, 2002: 78).

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hambatan belajar berasal dari dalam diri individu (internal) yaitu dapat dilihat dari keadaan fisik dan psikis anak tersebut dan berasal dari luar individu (eksternal) yang dapat dilihat dari guru, sarana dan prasarana, dan materi pembelajaran. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi belajar. Seandainya salah satu faktor tidak mendukung maka akan menimbulkan kendala bagi siapapun yang terlibat dalam proses

belajar, yang terlibat di antaranya adalah siswa dan guru, sehingga apabila muncul kendala bagi siswa maka guru harus tanggap.

3. Hakikat Pembelajaran Senam

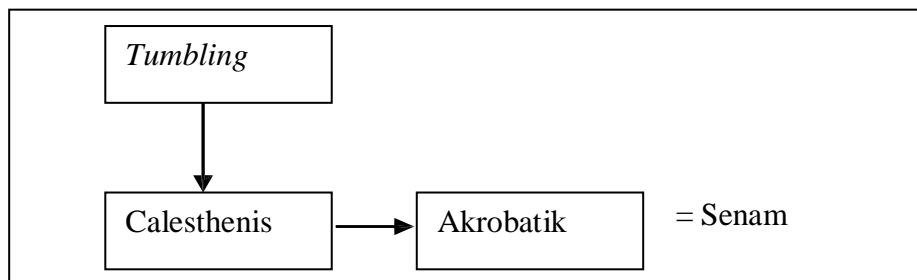
a. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar. Soekarno, (2000: 31) menyatakan bahwa senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasan gerak, keluasan gerak mudah dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal tersebut bisa terjadi karena teknologi pembuatan pakaian belum semaju sekarang, sehingga pembuatan pakaian belum bias mengikuti gerak pemakainya. *Gymnastics* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *gymnazien* yang artinya berlatih atau melatih diri. Soekarno, (2000: 31) menjelaskan di Yunani pada tahun 1000 SM sampai tahun 476 para pemuda Yunani sering berlatih atau melatih diri supaya mampu menjadi warga yang baik sesuai cita-cita negara untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia yang harmonis. Filsuf-filsuf di Yunani seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung latihan fisik, dengan tujuan untuk meningkatkan keindahan, kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak.

Gymnos atau *gymnastics* mengandung banyak arti yang luas dan tidak terbatas. Soekarno, (2000: 32) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang

dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Hidayat (Mahendra, 2000: 9) mendefinisikan senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis untuk tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual.

Knirsch K (Wuryantoro & Muktiani, 2011: 93) membagi senam menjadi dua bentuk yaitu *Normatif* dan *Nonnormatif*. Senam normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik sportif, atau *sports aerobics*. Semua kegiatannya dibatasi oleh sejumlah peraturan yang telah baku atau telah memiliki peraturan khusus dalam penyelenggaraannya yang dikenal dengan *Technical Regulation* dan *Code of Point* yang dikeluarkan FIG (*Federation International Gymnastics*). Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak *artistic* yang menarik. Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam
(Sumber: Mahendra, 2000: 10)

Mahendra (2000: 10) menjelaskan bahwa gambar di atas kegiatan fisik jika digabungkan dengan ketiga unsur di atas dapat menjadi senam, karena senam terdiri dari unsur-unsur kalestenik, tublik, dan akrobatik. Soekarno, (2000: 30) memberikan penjelasan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* sebagai berikut:

1) *Calestenic*

Calesthenic diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan tubuh. *Calesthenic* juga bisa berarti latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani, meningkatkan kelentukan dan keluwesan, serta memelihara teknik dasar dan keterampilan.

2) *Tumbling*

Tumbling diartikan sebagai gerakan melompat, melenting, dan mengguling, jadi *tumbling* berarti gerakan melompat, melenting, dan berjungkir balik secara berirama.

3) *Akrobatik*

Akrobatik adalah suatu ketangkasan yang merupakan gerak putar pada poros poros tubuh. Unsur-unsur gerakan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* ada pada gerakan senam, gerakan senam menggabungkan keindahan tubuh, gerakannya cepat dan eksplosif, serta menonjolkan fleksibilitas dan keseimbangan yang mampu menjadi kesatuan gerak tubuh yang indah serta mempunyai karya seni dari tubuh jika dilihat. Manfaatnya jelas untuk meningkatkan kekuatan fisik serta melatih penguasaan kontrol gerak.

Nurjanah (2012: 23), menyatakan bahwa dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah generik untuk berbagai macam kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda. Sekolah Dasar merupakan media awal dari perkembangan anak-anak untuk mendapatkan pertumbuhan yang optimal. Maka dari itu, di Sekolah Dasar diajarkan pula pendidikan jasmani dengan materi yang sudah ditentukan dan salah satunya yaitu materi senam. Bagi Sekolah Dasar,

senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai.

Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran paedagogis. Mahendra (2000: 10), menyatakan bahwa "pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan". Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di Sekolah Dasar bersifat fleksibel dan tidak bergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bagi Sekolah Dasar, senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai. Pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan yang bertema senam.

b. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada

gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

Soekarno (dalam Nurjanah, 2012: 21-22), menyatakan “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya.

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Mahendra (2000: 12), merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Berdasarkan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI dan KD) Sekolah Dasar pembelajaran senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Berikut KI KD pembelajaran senam untuk kelas atas:

Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Sekolah Dasar

Kelas	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
IV	<p>1.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai</p> <p>1.7 Menerapkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p>
V	<p>3.6 Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat</p> <p>3.7 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>4.7 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat</p> <p>4.8 Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p>
VI	<p>3.6 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam</p> <p>3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>4.7 Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam</p> <p>4.8 Mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p>

Dalam penyusunan KBM, harus ingat ada tiga langkah yang perlu diperhatikan, ialah:

a. Bagian Pemanasan atau Bagian Pendahuluan

Maksud bagian pemanasan ialah untuk menyesuaikan kerja otot dalam menghadapi kerja yang lebih berat. Dengan demikian dapat mengurangi tensi (ketegangan), otot-otot dan menghindari kecelakaan atau bahaya dan untuk memenuhi keinginan/hasrat bergerak anak-anak serta untuk membawa kesatu pelajaran senam. Dengan jalan memberi latihan-latihan yang tidak melelahkan, misalnya dengan jenis-jenis permainan anak-anak/permainan kecil.

b. Bagian Inti atau Pokok

Maksud bagian inti atau pokok ini dapat diberikan dengan macam-macam kegiatan untuk mencapai tujuan khusus senam dasar. Latihan-latihan yang diberikan meliputi:

- 1) Latihan pelepasan, bertujuan untuk memberikan kemungkinan kelicinan dan keleluasaan gerak pada persendian-persendian.
 - a) Latihan penguluran, untuk memperpanjang jaringan pengikat, tendo-tendo otot, tali-tali sendi, pembungkus sendi. Sehingga tidak mengalami kekakuan otot, tetapi otot-otot menjadi lentur (elastik) bersifat seperti karet.
 - b) Latihan penguatan, untuk menguatkan otot-otot setempat yang lemah, misalnya otot perut, otot punggung, otot pinggang, dan otot paha.
 - c) Latihan pelepasan, untuk mempertinggi koordinasi otot dan perasaan gerak.
Yang dimaksud perasaan gerak adalah agar otot-otot yang bekerja tanpa ada hambatan dari manapun, sedang otot antagonisnya (lawan geraknya) juga harus

istirahat benar. Dalam praktek sehari-hari keempat latihan tersebut diatas tidak dipisah-pisahkan, tetapi mana yang lebih mendapat tekanan.

- 2) Latihan keseimbangan, bertujuan untuk mempertinggi perasaan kerja otot dan mempunyai arti dan kegunaan yang besar dalam pembentukan sikap dan gerak. Disamping itu latihan keseimbangan juga mempunyai nilai yang besar terhadap pertumbuhan, ketangkasan dan prestasi.
- 3) Latihan kekuatan dan ketangkasan memiliki nilai besar terhadap pembentukan sikap dan gerak serta pencapaian prestasi. Manusia harus mempunyai kekuatan dan ketangkasan dalam segala gerakannya.
- 4) Latihan jalan dan lari, latihan ini banyak menggunakan sekelompok besar otot-otot, sehingga sangat melelahkan. Dengan demikian banyak menggunakan tenaga, dan banyak memberikan rangsangan kerja jantung dan paru-paru yang sangat giat dan berat.
- 5) Latihan melompat dan meloncat, mempunyai nilai terhadap pembentukan sikap dan gerak dan prestasi dan sangat mempengaruhi kerja jantung. Biasanya latihan jalan dan lari digabung dengan latihan lompat.

c. Bagian Penenangan atau Penutup

Maksud bagian penenangan atau penutup adalah untuk menenangkan dan menyiapkan jasmani dan rohani anak-anak dalam mengikuti pelajaran berikutnya di dalam kelas. Suhu badan dan kerja organ-organ tubuh kembali pada keadaan biasa (normal). Khusus untuk pelajaran senam sebaiknya diberi latihan bentuk permainan anak-anak/ permainan kecil. Walaupun sebenarnya tidak disalahkan

apabila memberi dalam bentuk lain, misalnya: anak-anak dikumpulkan, diberi penjelasan tentang pelajaran senam dasar yang baru saja dilaksanakan.

Sebagai seorang guru pendidikan jasmani dapat mengajar baik apabila mampu membimbing anak-anak dalam membentuk diri pribadi anak itu sendiri. Ini hanya akan berhasil apabila antara guru dan siswa ada pendekatan yang dapat menimbulkan getaran-getaran. Anak bukanlah manusia dewasa melainkan manusia yang masih kecil, guru yang lebih dewasa atau tua harus selalu membantu mereka mengembangkan kepribadiannya, keberanian, kekuatan dan kebijaksanaan untuk memenuhi tantangan hidup dengan berhasil, baik masa sekarang maupun masa mendatang.

Dapat disimpulkan pembelajaran senam harus direncanakan dengan matang dan disampaikan dengan metode yang yang sistematis dan dengan tujuan yang tertentu. Tidak boleh di lupakan bahwa pada pelajaran senam dasar tujuan yang hendak dicapai secara sistematis adalah memperbaiki kelainan-kelainan sikap anak, membentuk tubuh yang serasi, meningkatkan kemampuan dan keterampilan hingga anak-anak siap untuk mempelajari seni gerak. Sehingga senam tidak hanya sebatas guling depan maupun guling belakang.

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Sesuai dengan pendapat Yusuf (2012: 24-25) yang menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya.

Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti. Jahja (2011: 115-116), menggambarkan masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistis. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar, realistis.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, dan anak membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Sekolah dasar merupakan awal dari suatu pendidikan selanjutnya pada tahap ini adalah tahap perpindahan dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Siswa sekolah dasar kelas V tergolong pada siswa kelas atas dengan usia antara 10-11 tahun. Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase yaitu: Perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan motorik. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak,

sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2014: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2008: 22), yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2008: 23), sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik anak SD adalah perubahan fisik atau pertumbuhan biologi yang dialami oleh anak usia sekolah dasar, yakni umur 6 tahun-12 tahun. Perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat, hormon dan lain-lain, dan perubahan cara individu dalam menggunakan tubuhnya, serta perubahan dalam kemampuan fisik. Bagi anak usia sekolah dasar

perkembangan fisik merupakan hal yang penting, karena akan mempengaruhi perilaku mereka sehari-hari, termasuk perilaku dalam belajar. Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 *inchi* dan berat 40-42,5 kg (Murti, 2018: 6).

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot secara berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan latihan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

Selanjutnya karakteristik perkembangan fisik anak usia sekolah dasar akan lebih difokuskan pada: (1) Tinggi dan berat badan, (2) Proporsi tubuh, dan (3) Otak. Di Indonesia tinggi dan berat badan diperkirakan penambahannya berkisar 2,5 – 3,5 kg dan 5-7 cm per-tahun. Demikian juga pendapat (Desmita, 2009: 74) mengemukakan bahwa selama masa akhir anak-anak, tinggi bertambah sekitar 5 hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% pertahun. Pada usia-usia 6 tahun

tinggi rata-rata anak adalah 46 Inchi dengan berat 22,5 kg, sedangkan usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inci, berat badan mencapai 40 kg hingga 42,5 kg.

b. Perkembangan kognitif

Menurut pada teori kognitif Piaget, pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational thought*), yaitu masa di mana aktifitas mental anak tefokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya. Ini berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau setrategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berseri dan mampu memahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti $5 \times 6 = 30$; $30 : 6 = 5$.

Dalam upaya memahami alam sekitarnya anak tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari panca indra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, anak akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetesupun yang tumpah. Hal ini adalah karena tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Pemahaman tentang waktu dan ruang (*spatial relations*) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, anak dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan dirumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berpikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-perbuatan yang objek-objek yang hanya ada dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, ia tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan ia akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing masing berdiri sendiri. Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10-12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Perkembangan Konsep Diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Anak sering memfokuskan perhatian pada bidang di mana anak unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena anak telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri anak, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri anak selama bersekolah.

d. Perkembangan Spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang Tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami Tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-

gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti tuhan itu satu, tuhan itu amat dekat, tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

e. Perkembangan Bahasa

Usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih 30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain. Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. Usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggungjawab.

f. Perkembangan Emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka anak mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

g. Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

h. Perkembangan moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk. Peranan guru PJOK sangat besar dalam memberi pengarahan dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bisa dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas atas sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang. Karakteristik peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Godean 1 yaitu anak cenderung lari, jalan cepat bahkan melakukan lompatan apabila akan menuju sekolahnya atau

bermain di lingkungan rumahnya. Sebagian peserta didik jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan peserta didik tersebut harus berjalan kaki, aktivitas lain di luar sekolah adalah mengaji.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani (2017) yang berjudul “Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, data yang dihasilkan berupa laporan/uraian mengenai hambatan yang dialami 6 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Teknik analisis data meliputi: *data reduction*, *data display*, *data conclusion/verivication*. Penelitian ini menghasilkan faktor-faktor yang menghambat 6 peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Piyungan Bantul dalam pembelajaran senam lantai yang meliputi: faktor fisik (obesitas, cacat ringan maupun berat) yang berdampak pada faktor psikologis berupa kurangnya percaya diri dan minat peserta didik pada materi tersebut. Faktor guru, guru yang cenderung galak akan menurunkan minat peserta didik untuk mengikuti pembelajarannya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2015) yang berjudul “Hambatan Siswa Kelas V pada Materi Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui Hambatan Siswa Kelas V pada Materi Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan angket. Dalam penelitian ini populasinya adalah Siswa Kelas V Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Bantul berjumlah 143 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hambatan yang dialami Siswa Kelas V pada materi guling depan dalam pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Bantul yaitu sebanyak 0 responden (0.00%) menyatakan Sangat Tinggi, 2 responden (1.40%) menyatakan Tinggi, 138 responden (96.50%) menyatakan Rendah, dan 3 responden (2.10%) menyatakan Sangat Rendah. Data Hambatan yang dialami Siswa Kelas V pada guling depan dalam pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul adalah dominan rendah, dan bila dilihat dari rerata (Mean) didapatkan nilai 68.15, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Rendah”.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rustam (2013) yang berjudul “Tanggapan Siswa Kelas Atas terhadap Proses Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Negeri 1 Kokosan Prambanan”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 1 Kokosan yang berjumlah 39 responden. Uji validitas instrumen menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan

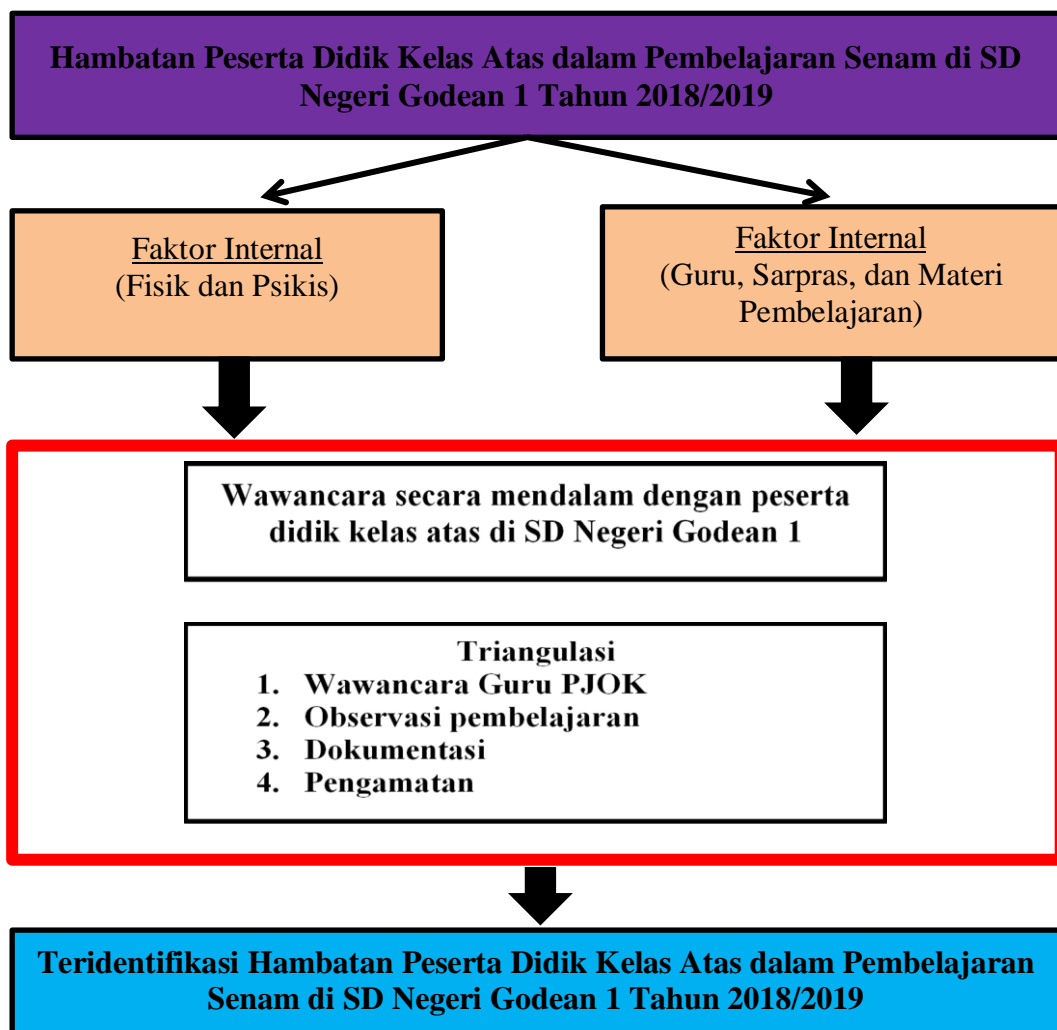
hasil semua butir soal dinyatakan valid. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,964 sehingga instrumen yang berisi butir-butir pernyataan tersebut adalah reliabel. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase tanggapan siswa kelas atas terhadap proses pembelajaran senam di SD N 1 Kokosan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanggapan siswa kelas atas terhadap proses pembelajaran senam di SD N 1 Kokosan secara keseluruhan adalah 3 siswa (7,69%) dalam kategori sangat baik, 12 siswa (30,77%) dalam kategori baik, 10 siswa (25,64%) dalam kategori cukup baik, 11 siswa (28,21%) dalam kategori tidak baik, 3 siswa (7,69%) dalam kategori sangat tidak baik.

C. Kerangka Berpikir

Pelaksanaan pembelajaran senam di SD Negeri Godean 1, keterbatasan sarana dan prasarana merupakan masalah utama. Beberapa masalah lain yang ditemui yaitu, keterbatasan waktu pembelajaran PJOK, pemilihan materi, penyampaian materi dan metode yang digunakan oleh guru sulit dipahami peserta didik. Dalam pembelajaran senam di SD Negeri Godean 1 sebagian besar peserta didik mengalami hambatan belajar. Faktor-faktor yang menjadi penghambat pembelajaran senam di SD Negeri Godean 1, terbagi menjadi dua faktor yaitu: faktor internal Faktor internal meliputi fisik dan psikologis, adapun dari faktor eksternal meliputi guru, sarana dan prasarana, dan materi pembelajaran.

Diketuinya hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1, guru akan dapat menemukan solusi yang

dapat mengatasi hambatan dalam pembelajaran senam. Dengan demikian guru mampu meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Salah satunya guru perlu mengupayakan model baru pembelajaran, serta seorang guru PJOK dituntut untuk lebih kreatif, inovatif, dalam menyampaikan materi yang akan diberikan kepada peserta didik, sehingga dapat menimbulkan semangat dan persepsi positif siswa terhadap pembelajaran PJOK khususnya materi senam. Mengetahui hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 akan menggunakan wawancara.



Gambar 2. Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan faktor internal?
2. Bagaimana hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan faktor eksternal?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam berupa data, gambaran, dan pengetahuan mengenai hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019. Siyoto & Sodik (2015: 6) menyatakan bahwa penelitian kualitatif mengkaji perspektif partisipan dengan strategi-strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel. Penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut pandang partisipan. Berdasarkan hal tersebut, arti atau pengertian penelitian kualitatif tersebut adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci.

B. *Setting* Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Godean 1 beralamat di Jl. Suparjo, Kunden, Sidoluhur, Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55264. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2018.

C. Subjek Penelitian

Arikunto (2010: 88) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini dipilih menurut tujuan penelitian. Subjek penelitian ini diambil dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang

dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti dan memilih subjek penelitian seorang pemimpin sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2009: 219). Subjek penelitian memiliki peran penting dalam keberhasilan penelitian karena melalui subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan tentang variabel yang akan diteliti. Subjek penelitian di dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan peserta didik SD Negeri Godean 1 yang berjumlah 16 peserta didik.

D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2010: 101), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Bentuk instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen observasi, pedoman wawancara, dan pedoman dokumentasi, sebagai berikut:

1. Observasi

Siyoto & Sodik (2015: 81) menyatakan bahwa observasi dalam sebuah penelitian diartikan sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan melibatkan seluruh indera untuk mendapatkan data. Jadi observasi merupakan pengamatan langsung dengan menggunakan penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan, atau kalau perlu dengan pengecapan. Instrumen yang digunakan dalam observasi dapat berupa pedoman pengamatan, tes, kuesioner, rekaman gambar, dan rekaman suara. Dalam penelitian ini peneliti hanya sebagai pengamat *independen* yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan

tentang hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019.

Pada teknik ini peneliti dengan panduan observasi mengamati beberapa aspek berkaitan dengan pertanyaan penelitian yang telah dikembangkan pada bab sebelumnya, yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada saat pembelajaran. Teknik ini menggunakan instrumen yaitu berupa panduan observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Pedoman Observasi

No	Aspek yang diamati	Indikator yang dicari	Sumber
1.	Observasi fisik/lingkungan sekolah	Letak dan alamat sekolah	Observasi
		Keadaan sekolah	
		Sarana dan prasarana sekolah	
		Kondisi lingkungan sekolah	
2.	Observasi kegiatan	Suasana pembelajaran senam lantai	Observasi
		Pelaksanaan pembelajaran	
		Kegiatan peserta didik saat pembelajaran	

2. Wawancara

Moleong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam berkaitan dengan hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019, berdasarkan faktor internal (indikator fisik dan psikis) dan faktor eksternal (indikator guru, materi pembelajaran, dan sarana

prasarana). Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Wawancara

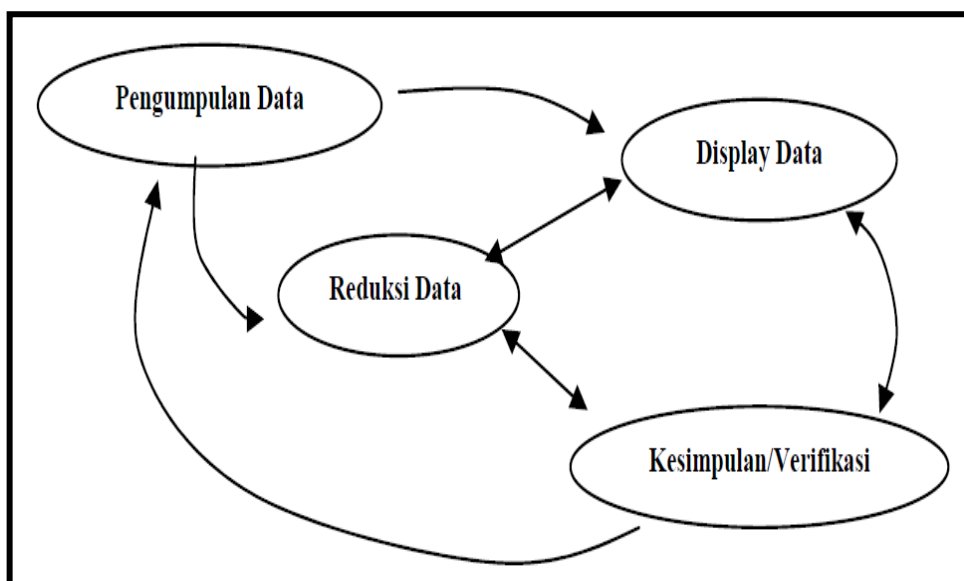
No	Aspek yang ditanyakan	Indikator yang dicari	Sumber
1	Faktor Internal	a. Indikator fisik b. Indikator psikis	Peserta didik dan Guru
2	Faktor Eksternal	a. Indikator guru b. Indikator materi pembelajaran c. Indikator sarana dan prasarana	Peserta didik dan Guru

3. Dokumentasi

Siyoto & Sodik (2015: 83) mengemukakan bahwa bentuk instrumen dokumentasi terdiri atas dua macam yaitu pedoman dokumentasi yang memuat garis-garis besar atau kategori yang akan dicari datanya, dan *check-list* yang memuat daftar variabel yang akan dikumpulkan datanya. Perbedaan antara kedua bentuk instrumen ini terletak pada intensitas gejala yang diteliti. Pada pedoman dokumentasi, peneliti cukup menuliskan tanda centang dalam kolom gejala, sedangkan pada *check-list*, peneliti memberikan *tally* pada setiap pemunculan gejala. Instrumen dokumentasi dikembangkan untuk penelitian dengan menggunakan pendekatan analisis isi. Selain itu digunakan juga dalam penelitian untuk mencari bukti-bukti sejarah, landasan hukum, dan peraturan-peraturan yang pernah berlaku. Subjek penelitiannya dapat berupa buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, bahkan benda-benda bersejarah seperti prasasti dan artefak. Dokumentasi yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai lantai dan dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara.

E. Teknik Analisis Data

Adapun tujuan analisis data kualitatif adalah mencari makna dibalik data yang melalui pengakuan subyek pelakunya. Peneliti dihadapkan kepada berbagai objek penelitian yang semuanya menghasilkan data yang membutuhkan analisis. Data yang didapat dari obyek penelitian memiliki kaitan yang masih belum jelas. Oleh karenanya, analisis diperlukan untuk mengungkap kaitan tersebut secara jelas sehingga menjadi pemahaman umum. Analisis data kualitatif dilakukan secara induktif, yaitu penelitian kualitatif tidak dimulai dari deduksi teori tetapi dimulai dari fakta empiris. Peneliti terjun ke lapangan, mempelajari, menganalisis, menafsirkan dan menarik kesimpulan dari fenomena yang ada di lapangan. Peneliti dihadapkan kepada data yang diperoleh dari lapangan. Dari data tersebut, peneliti harus menganalisis sehingga menemukan makna yang kemudian makna itulah menjadi hasil penelitian (Siyoto & Sodik, 2015: 121). Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 3. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)
Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)

Analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Reduksi data bisa dilakukan dengan jalan melakukan abstraksi. Abstraksi merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses dan pernyataan-pernyataan yang perlu dijaga sehingga tetap berada dalam data penelitian. Dengan kata lain proses reduksi data ini dilakukan oleh peneliti secara terus menerus saat melakukan penelitian untuk menghasilkan catatan-catatan inti dari data yang diperoleh dari hasil penggalian data. Dengan demikian, tujuan dari reduksi data ini adalah untuk menyederhanakan data yang diperoleh selama penggalian data di lapangan. Data yang diperoleh dalam penggalian data sudah barang tentu merupakan data yang sangat rumit dan juga sering dijumpai data yang tidak ada kaitannya dengan tema penelitian tetapi data tersebut bercampur baur dengan data yang ada kaitannya dengan penelitian. Maka dengan kondisi data seperti, maka peneliti perlu menyederhanakan data dan membuang data yang tidak ada kaitannya dengan tema penelitian. Sehingga tujuan penelitian tidak hanya untuk menyederhanakan data tetapi juga untuk memastikan data yang diolah itu merupakan data yang tercakup dalam scope penelitian.

2. Penyajian data

Menurut Miles dan Huberman bahwa: Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun

yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. hal ini dilakukan dengan alasan data-data yang diperoleh selama proses penelitian kualitatif biasanya berbentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya. Penyajian data dilakukan untuk dapat melihat gambaran keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari gambaran keseluruhan. Pada tahap ini peneliti berupaya mengklasifikasikan dan menyajikan data sesuai dengan pokok permasalahan yang diawali dengan pengkodean pada setiap subpokok permasalahan.

3. Kesimpulan atau verifikasi

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mencari makna data yang dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan. Penarikan kesimpulan bisa dilakukan dengan jalan membandingkan kesesuaian pernyataan dari subyek penelitian dengan makna yang terkandung dengan konsep-konsep dasar dalam penelitian tersebut. Tahapan-tahapan diatas terutama tahapan reduksi dan penyajian data, tidak melulu terjadi secara beriringan. Akan tetapi kadang setelah dilakukan penyajian data juga membutuhkan reduksi data lagi sebelum ditarik sebuah kesimpulan.

F. Uji Keabsahan Data

Triangulasi merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2009: 274). Apabila dengan

tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru PJOK dan beberapa dokumentasi saat pembelajaran. Pada triangulasi peneliti menggabungkan data hasil observasi dan wawancara mendalam, Pada triangulasi sumber peneliti menggabungkan data dari berbagai sumber diantaranya subjek penelitian yaitu 16 peserta didik yang memiliki hambatan dan guru PJOK. Dilakukan wawancara mendalam sampai 3 kali guna memperoleh hasil atau jawaban yang sama. Agar data yang dihasilkan bisa dianggap jenuh sehingga penelitian dianggap cukup. Dengan menggabungkan dapat memperoleh data yang kredibel (dapat dipercaya). Jika dari proses tersebut diperoleh data yang sama maka hasil penelitian dianggap kredibilitasnya tinggi.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

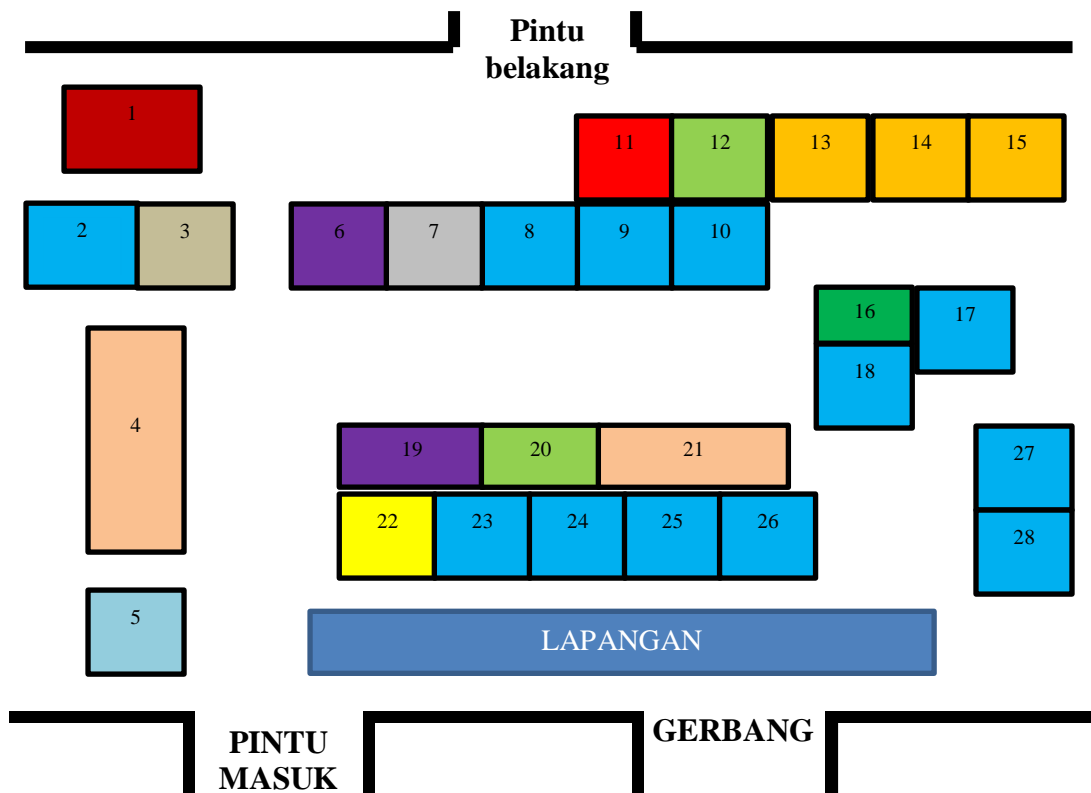
1. Profil SD Negeri Godean I

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Godean I. Sekolah Dasar Negeri Godean I beralamat di Jl. Suparjo, Kunden, Sidoluhur, Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55264. Gambar profil SD Negeri Godean I sebagai berikut:



**Gambar 4. Profil SD Negeri Godean I
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

Apabila digambarkan dalam bentuk denah secara keseluruhan, denah Sekolah Dasar Negeri Godean I sebagai berikut:



Gambar 5. Denah SD Negeri Godean I
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Keterangan:

1	Musola	15	WC Peserta didik 2
2	Kelas 4B	16	Perpustakaan
3	Koprasi	17	Kelas 4A
4	Parkiran guru	18	Kelas 3B
5	Pos satpam	19	Kantin
6	Kantin	20	Gudang olahraga
7	Dapur	21	Parkiran peserta didik
8	Kelas 2B	22	Kantor guru
9	Kelas 2A	23	Kelas 5A
10	Kelas 3A	24	Kelas 5B
11	UKS	25	Kelas 6A
12	Gudang Drum Band	26	Kelas 6B
13	WC Guru	27	Kelas 1A
14	WC Peserta didik 1	28	Kelas 1B

a. Sarana Prasarana/ Fasilitas Sekolah

1) Perpustakaan

Perpustakaan SD N Godean 1 dibangun pada tahun 2014 dengan dana BANSOS. Adapun luasnya adalah $8 \times 7 \text{ m}^2$ dengan selasar cukup memadai, oleh karena itu pembangunan perpustakaan di SD N Godean 1 sudah memenuhi kriteria standar nasional. Sarana perpustakaan sudah dilengkapi dengan beberapa fasilitas,

- a) Jumlah buku yang dimiliki adalah sebanyak 2.362 buah buku
- b) Jumlah rak buku ada 12 buah
- c) Jumlah meja baca peserta didik ada 16 buah
- d) Jumlah meja setengan biro ada 1 buah
- e) Jumlah komputer 1 buah
- f) Jumlah meja pengolahan ada 1 buah
- g) Jumlah kursi kerja ada 2 buah
- h) Jumlah luas karpet ada 20 m^2

2) Referensi Perpustakaan

- a) Jumlah buku pelajaran ada sebanyak 403 buah
- b) Jumlah buku bacaan fiksi sebanyak 1.641 buah
- c) Jumlah buku pengayaan sebanyak 600
- d) Buku kamus / ensiklopedia sebanyak 1.501 buah
- e) Jumlah atlas yang dimiliki sebanyak 50 buah
- f) Buku panduan guru ada sebanyak 159 buah
- g) CD film yang dimiliki ada sebanyak 2 set

h) Majalah / surat kabar ada sebanyak 50 buah

3) Media dan Alat peraga

Media pembelajaran dan alat peraga yang dimiliki SD N Godean 1 yaitu :

a) 1 set Alat Peraga Bahasa Indonesia

b) 1 set Alat peraga Matematika

c) 4 set Alat Peraga IPA

4) Peralatan Multimedia

a) SD N Godean 1 memiliki media komputer sebanyak 36 unit dan printer sebanyak 4 unit

b) LCD/ proyektor yang dimiliki sekolah ada sebanyak 8 unit

c) TV yang dimiliki sebanyak 3 buah

Tabel 4. Sarana Prasarana / Fasilitas Sekolah

No	Jenis fasilitas	Jumlah/ luas	Keadaan		
			Baik	R.R	R.B
1.	Tanah	2450 M ²			
2.	Luas Bangunan	1080 M ²			
3.	Ruang Kelas	12	12		
4.	Ruang Kep.Sekolah	12 M ²			
5.	Ruang Guru	42 M ² .			
6.	Ruang Tamu				
7.	Ruang Kantor/TU				
8.	Ruang PKG				
9.	Ruang Perpustakaan	56 M ²			
10.	Ruang Keterampilan				
11.	Ruang Kesenian				
12.	Ruang UKS	12			
13.	Ruang Pertemuan				
14.	Kamar Kecil Peserta didik	6			
15.	Kamar Kecil Guru	-			
16.	Meja Guru	20	20		
17.	Kursi Guru	20	20		
18.	Meja Peserta didik	200	200		
19.	Kursi peserta didik	400	200		
20.	Kantin	6			

No	Jenis fasilitas	Jumlah/ luas	Keadaan		
			Baik	R.R	R.B
21.	Tempat Ibadah/Mushola	56 M ²			
22.	Rumah Dinas Guru				
23.	Rumah Dinas KS				
24.	Buku Perpustakaan	6000	5800		200
25.	Buku Agama (1-6)				
26.	Buku PPKn				
27.	Buku Bahasa Indonesia				
28.	Buku IPS				
29.	Buku IPA				
30.	Buku Matematika				
31.	Buku Bahasa Jawa				
32.	Buku Keterampilan				
33.	Buku Pendidikan Jasmani				
34.	Buku Kesenian				
35.	Buku Bahasa Inggris				
36.	Jaringan listrik	1			
37.	Telepon	1			
38.	Alat peraga (Bbrp.Mt.Pljrn.)	4 set			
39.	Sumur/Air bersih	1			
40.	Mesin Ketik	1			
41.	Komputer	17			
42.	Lapangan Olah Raga	880 M ²			
43.	Lapangan bulu tangkis	1			
44.	Lapangan Basket	1			
45.	Tempat sepeda	1			
46.	Gudang	18 M ²			
47.	Ruang Pramuka	15			
48.	Dapur	15 M ²			

b. Kurikulum dan Pembelajaran

1) Berdasarkan permendikbud no.81A tahun 2013 tentang implementasi kurikulum, SD N Godean 1 merupakan salah satu dari 2013 SD di Kabupaten Sleman, atau salah satu SD dari 64 SD di Yogyakarta , dan SDN Godean 1 telah menerapkan kurikulum 2013 di seluruh kelas. Adapun penjelasannya yaitu:

- a) Dokumen kurikulum di SD N Godean 1 tersedia 2 yakni kurikulum 2013 dan dokumen kurikulum 2006. Dokumen ini telah diarsipkan dan di simpan di lemari kantor kepala sekolah.
- b) Silabus di SD N Godean 1 juga telah tersedia terkait dengan kurikulum yang dijalankan di SD N Godean yaitu kurikulum 2013 dan kurikulum 2006.
- c) Untuk jadwal Pelajaran, sekolah juga telah memiliki sesuai tema atau sub tema yang ada dan dijalankan di sekolah.
- d) SD N Godean 1 telah memiliki RKS, RKAS, yang disusun secara seksama serta yang tersimpan dengan baik

2) Dokumen Kelas

Di dalam kelas telah tersedia dokumen-dokumen yang diperlukan oleh guru untuk proses pembelajarannya, yaitu sebagai berikut:

- a) RPP, guru telah menyusun RPP sesuai dengan prinsip-prinsip penyusunan RPP yang ada seperti prinsip Elaborasi Eksplorasi Kolaborasi telah tercover dengan baik.
- b) Setiap guru telah memiliki daftar hadir peserta didik yang setiap hari di isi saat sebelum pembelajaran di kelas dimulai.
- c) Daftar nilai peserta didik telah tersedia dan diisi secara rutin oleh guru-guru SD N Godean 1.
- d) Untuk mendapatkan informasi peserta didik, telah tersedia sudut baca di setiap kelas
- e) Setiap peserta didik yang membuat karya, hasilnya akan dipasang di papan hasil karya peserta didik

- f) Setiap kelas telah memiliki tata tertib peserta didik yang tertempel di papan kelas agar setiap peserta didik dapat membaca setiap aturan yang berlaku di sekolah.
- g) Daftar piket peserta didik telah tersedia di setiap kelas dan peserta didik berkewajiban menjalankan tugas piket di setiap harinya.
- h) Daftar inventaris kelas telah dimiliki dan dipasang di setiap kelas sehingga dapat dilihat dengan jelas.

3) Proses Pembelajaran

- a) Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat

Pada awal pembelajaran guru melakukan apresiasi untuk membawa peserta didik ke dalam materi yang akan dipelajari hari itu. Setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai indicator. Pembelajaran yang dilakukan mengajak peserta didik untuk selalu aktif dan membentuk pribadi peserta didik menjadi lebih percaya diri. Selain itu peserta didik dilatih untuk dapat bekerjasama dengan memberikan tugas secara berkelompok. Guru menggunakan media pembelajaran untuk membantu peserta didik memahami pelajaran. Lingkungan sekitar juga digunakan untuk sumber belajar. Peserta didik diberi kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan lingkungannya. Misalnya melakukan pengamatan terhadap hewan dan tumbuhan disekitarnya, serta melakukan wawancara dengan orang-orang di sekitarnya. Di akhir pembelajaran peserta didik dibimbing untuk menarik kesimpulan. Guru juga memberikan penilaian di akhir pembelajaran dan tugas untuk persiapan pembelajaran yang akan datang.

b) Di setiap akhir tema guru memberikan proyek kepada peserta didik

Proyek tersebut merupakan aplikasi dari tema yang telah dipelajari. Peserta didik dibantu dalam kelompok. Mereka diberi kebebasan untuk menciptakan sesuatu dengan petunjuk yang diberikan guru. Proyek yang telah selesai di pameran ataupun di presentasikan di depan teman dan para guru.

c) Guru telah menggunakan portofolio dalam penilaian

Beberapa tugas yang telah dikerjakan peserta didik disimpan ke dalam map sebagai portofolio. Tiap anak memiliki sebuah map untuk menyimpan hasil kerjanya. Portofolio disusun sesuai urutan waktu pengerjaan. Di akhir semester portofolio yang telah terkumpul dijilid dan diberi catatan oleh guru untuk disampaikan kepada wali murid bersamaan dengan pembagian raport. Sebanyak 20% portofolio yang telah dibagikan ke anak dikumpulkan kembali sebagai arsip guru.

d) Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di SD N Godean 1

SD N Godean 1 memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler bagi para peserta didiknya, ekstrakurikuler tersebut meliputi:

1) Kegiatan pramuka

Kegiatan pramuka wajib diikuti oleh seluruh peserta didik, karena usia anak yang beragam maka dibagi menjadi 2 kelompok besar yaitu siaga dan penggalang. Khusus penggalang setiap akhir tahun pelajaran diadakan Persami sebagai puncak kegiatan sekaligus wahana pelantikan. Dalam kegiatan persami peserta didik diajarkan untuk mandiri dan bekerjasama melalui *outbond* yang dirancang oleh para Pembina.

2) TBTQ (Tuntas Baca Tulis Qur'an)

Ekstrakurikuler TBTQ wajib diikuti bagi seluruh peserta didik yang beragama Islam. Dalam kegiatannya peserta didik diajarkan untuk membaca dan menulis huruf arab. Selain itu peserta didik juga dilantik untuk menghafalkan ayat-ayat Alqur'an. Para pembimbing juga melakukan pengayaan bagi peserta didik yang berbakat untuk dipersiapkan mengikuti perlombaan MTQ dan sebagainya.

3) Tari

Khusus kelas I dan II ada ekstrakurikuler Tari. Saat diadakan pentas seni di sekolah, beberapa peserta didik mempertunjukkan hasil latihannya. Selain itu peserta didik juga diikutsertakan dalam berbagai kegiatan lomba tari.

4) Drumband

Bagi peserta didik kelas V disediakan ekstrakurikuler drumband. Drumband SD N Godean 1 sering diminta tampil dalam acara pembukaan PORDA dan kegiatan HUT RI tingkat kecamatan dan kabupaten. Beberapa kejuaraan juga telah dicapai oleh kelompok *drumband* SD N Godean 1.

5) Komputer

Ekstrakurikuler komputer ditunjukan untuk kelas II – VI. Materi yang akan diajarkan disusun oleh tim. Materi untuk kelas II *paint* dan *wordpad*, kelas III *powerpoint*, kelas 4 *excel* dan *word*, kelas V *coreldraw* dan kelas IV pengenalan internet. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di lab komputer 36 buah komputer.

c. Pendidik dan Tenaga Kependidikan

1) Pendidik

- a. Kualifikasi pendidik yang ada di SD N Godean 1 secara keseluruhan telah menyelesaikan Strata 1 (S1) sebagai guru pendidik sekolah dasar. Hal ini didukung adanya 12 pendidik yang telah memiliki sertifikat pendidik sebagai guru profesional. Selain itu pendidik di SD N Godean 1 ini telah mampu menggunakan media teknologi berbasis komputerisasi.
- b. Program pengembangan pendidik dan tenaga kependidikan yang ada meliputi mengikutsertakan guru atau guru pendidik SD N Godean 1 ke dalam kegiatan seminar pendidikan atau *workshop* yang ada di kawasan kabupaten Sleman ataupun lingkup Provinsi Yogyakarta. Selain itu juga rutin diadakan musyawarah antar guru guna meningkatkan kualitas pembelajaran yang ada di SD N Godean ini.
- c. Pendidik di SD N Godean 1 memiliki beberapa prestasi yang telah dicapai, antara lain ikut nominasi guru terbaik dalam olimpiade pendidik bidang sains, dan beberapa jenis perlombaan lainnya.

Tenaga pendidik berstatus PNS di SD N Godean 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Guru PNS di SD N Godean 1

No	Nama	Jabatan	Pendidikan
1.	Ngabidi, S.Pd	Kepala Sekolah	S1
2.	Dra. Jeminah	Guru Kelas	S1
3.	Ch. Tukinah, S.Pd	Guru Kelas	S1
4.	Eny Dwi Winarti, S.Pd.SD	Guru Kelas	S1
5.	Subandi, S.Pd	Guru Kelas	S1
6.	Achiayadi,S.Pd.SD	Guru Kelas	S1
7.	Istutik Zuwanti,S.Pd	Guru Kelas	S1
8.	Fitri Suryani, S.Pd.SD	Guru Kelas	S1

No	Nama	Jabatan	Pendidikan
9.	Dwi Ismawati, S.Pd	Guru Kelas	S1
10.	Eko Hari Sutanto, S.Pd	Guru Kelas	S1
11.	Jiyamta	Guru Kelas	SPG
12.	As'adah, S.Pd.I	Guru PAI	S1
13.	Kusriyati, S.Pd.I	Guru PAI	S1
14.	Marmiyatun, S.Th	Guru PAK	S1
15.	Suraji, S.Pd	Guru PJOK	S1

Tenaga pendidik berstatus PTT Non PNS di SD N Godean 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Guru dan PTT Non PNS

No	Nama	Jabatan	Pendidikan
1.	Nur Kasiadi	Guru PJOK	SMA
2.	Dwi Wahyu Utami, S.Si	Guru Kelas	S1
3.	Tutik Ernawati, S.Pd	Guru B. Jawa	S1
4.	Sintakowati, S.Pd	Guru B. Inggris	S1
5.	Endarto Nugroho, S.Pd	Staff TU	S1
8.	Erie Wulandari	Staff TU	S1
9.	Suprihatin	Satpam	SMA
10.	Yuli Raharjo	Satpam	SMA
11.	Jumardi	Petugas Kebersihan	SMA

Tabel 7. Kondisi Guru dan Karyawan Tahun 2018/2019

Ijazah	PNS	GTT	Peg.PNS	Peg.PTT	Jumlah
S2	-	-	-	-	-
S1	14	3	-	1	18
D3	-	-	-	-	-
D2	-	-	-	-	-
D1	-	-	-	-	-
SLTA	-	1	1	4	6
SLTP	-	-	-	-	-
SD	-	-	-	-	-
Jumlah	14	4	1	5	24

Jumlah peserta didik di SD N Godean 1 disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Jumlah Peserta Didik Tahun 2018/2019

No	Kelas				Jumlah Total
		L	P	JML	
1	IA	16	19	35	70
	IB	16	19	35	
		32	38		
2	IIA	17	19	36	71
	IIB	14	21	35	
		31	40		
3	IIIA	12	20	32	64
	IIIB	15	17	32	
		27	37		
4	IVA	17	17	34	70
	IVB	18	18	36	
		35	35		
5	VA	17	15	32	62
	VB	15	15	30	
		32	30		
6	VIA	16	13	29	58
	VIB	14	15	29	
		30	28		
Jumlah Total		183	208	395	395

Beberapa prestasi akademik maupun non akademik di SD N Godean 1 disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Prestasi Akademik dan Non Akademik

Thn	Jenis Lomba	Juara	Jns Pengh	Kec	Kab	Pro v	Nas	Lain-Lain
2011	Ki Hajar	II	Piala			✓		
2011	Bulu tangkis	III	Piala					✓
2011	Reportase Pendidikan	I	Piala			✓		
2011	Mewarnai gambar	I	Piala					✓
2011	Adzan	I	Piala	✓				
2011	Bulu tangkis PI	II	Piala					
2011	Klasemen Drumband	I	Piala					✓
2012	MHQ PA	II	Piala	✓				
2012	Adzan	II	Piala		✓			
2012	Saritilawah	III	Piala	✓				
2012	CCA	III	Piala	✓				
2012	Melukis	III	Piala	✓				

Thn	Jenis Lomba	Juara	Jns Pengh	Kec	Kab	Pro v	Nas	Lain-Lain
	Keagamaan							
2012	Olympiade Matematika	I	Piagam				✓	
2013	Olympiade Matematika	II	Piagam				✓	
2013	Olympiade Matematika	III	Piagam					✓
2013	Menyanyi Tunggal	II	Piala	✓				
2013	Membatik	I	Piala	✓				
2013	Seni Lukis	III	Piala	✓				
2013	Cerita Bergambar	II	Piala	✓				
2013	Sepak Bola Mini	I	Piala	✓				
2013	Bulu tangkis	I	Piala	✓				
2013	Bola Voly	I	Piala	✓				
2013	Catur	I	Piala	✓				
2013	Sepak Bola Mini	II	Piala		✓			
2013	Atletik	I	Piala		✓			
2013	Adzan	I	Piala	✓				
2013	Seni Lukis Keagamaan PI	II	Piala	✓				
2013	Pidato Keagamaan	III	Piala	✓				
2013	MHQ	I	Piala & Piagam	✓	✓	✓		
2013	CCA	II	Piala	✓				
2013	Machin Band	III	Piala			✓		
2013	Karate Putri	II	Piala	✓				
2014	Pencak Silat pi	II	Piala	✓				
2014	Atletik pi	II	Piala	✓				
2014	Bulu tangkis pi	II	Piala	✓				
2014	Renang Putra	II	Piala	✓				
2014	Qiroah	II	Piala	✓				
2014	CCA	II	Piala	✓				
2014	Adzan	I	Piala	✓				
2014	CCA pa	II	Piala	✓				
2014	MHQ pi	III	Piala	✓				
2014	Pidato pa	III	Piala	✓				
2014	Seni Lukis pa	II	Piala	✓				
2014	Tata Upacara Bendera	II	Piala		✓			
2014	Bulu Tangkis pi	I	Piala	✓				
2014	Renang pa	III	Piala	✓				

Thn	Jenis Lomba	Juara	Jns Pengh	Kec	Kab	Pro v	Nas	Lain-Lain
2014	MHQ pi	II	Piala	✓				
2014	CCA	III	Piala	✓				
2014	Pidato Keagamaan pa	II	Piala	✓				
2014	MTQ pa	II	Piala	✓				
2014	Cerita Fiksi	I	Piala					✓
2014	Olympiade Online IPA	Rangking VI	tingkat Nas				✓	
2015	Bulu tangkis tunggal pi	II	Piala	✓	✓			
2015	Renang tunggal pa	II	Medali	✓				
2015	Takwondo	I	Medali Emas					✓
2015	FLSSN cerita bergambar	I	Piagam	✓				
2015	FLSSN menyanyi tunggal	I	Piagam	✓				
2015	FLSSN Bulu tangkis	I	Piala	✓				
2015	FLSSN Pidato	3	Piagam	✓				
2015	FLSSN Bulu Tangkis	3	Piagam	✓				
2015	Tekwondo	3	Medali	✓				
2015	MTQ	2	Piala	✓				Milad
2015	MTQ	1	Piala	✓				
2015	Adzan	2	Piala	✓				
2015	Sholat	3	Piala	✓				
2016	Melukis O2SN	1	Piala	✓				
2016	Menyanyi O2SN	1	Piala	✓				
2016	Olimpiade Online Nasional	1	Sertifikat		✓			
2016	Olimpiade Online Nasional	2	Sertifikat			✓		
2016	Olimpiade Online Nasional	3	Medali				✓	
2016	Lomba Melukis	1	Piala		✓			
2016	Lomba MHQ	3	Medali	✓				
2016	Lomba Puitisasi	3	Medali	✓				
2016	Lomba Menggambar	1	Piala		✓			
2016	Mewarnai	2	Piala					Joybee

Thn	Jenis Lomba	Juara	Jns Pengh	Kec	Kab	Pro v	Nas	Lain-Lain
2016	Mewarnai	1	Piala		√			
2016	Puisi	3	Piala	√				
2016	Try Out Primagama	2	Piala	√				
2016	Menggambar	1	Piala	√				<i>Book Fair</i>
2017	O2SN	3	Piala	√				
2017	Sepak Bola	-	Piala	√				
2017	Bulu Tangkis	3	Piala	√				
2017	Bola Volli	-	Piala	√				
2017	Hot Sprint Contes	1	Piala		√			
2017	MTQ Putri	3	Piala	√				
2017	O2SN	-	Sertifikat	√				
2017	Adzan MTQ	3	Piala	√				
2017	Saritilawah MTQ	1	Piala	√				
2017	Seni Lukis Islami	1	Piala	√				
2017	MTTQ Putra	1	Piala	√				
2017	Pidato MTQ Pa	2	Piala	√				
2017	Pildacil Padmanaba Islamic festival	2	Piala			√		
2017	Mewarnai Balai KSDA Yogya	2	Piala			√		
2017	Real Good Idol	2	Medali		√			
2017	Mewarnai gambar	3	Medali		√			
2017	Bulu tangkis O2SN	3	Piala	√				

2. Penyajian Hasil Penelitian

Pada bahasan ini, peneliti akan menyajikan data terkait hasil wawancara hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019. Hasil wawancara dilakukan dengan peserta didik yang berjumlah 20 peserta didik, yang diambil secara *random*. Sebagai *key informan* dalam penelitian ini yaitu Guru PJOK di SD Negeri Godean 1. Hasil wawancara dengan peserta didik dan guru sebagai *key informan*, secara rinci hasilnya dipaparkan sebagai berikut:

a. Hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan faktor internal

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan sehingga peserta didik lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Pembelajaran senam lantai merupakan salah satu materi yang diajarkan di Sekolah Dasar Negeri Godean 1. Hambatan dari peserta didik sangat beragam terhadap pembelajaran senam lantai. Salah satu yang mempengaruhi hambatan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 yaitu berdasarkan faktor internal.

Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari diri sendiri, seperti aspek fisiologis (bersifat jasmaniah) dan aspek psikologis (bersifat rohaniah) seperti keadaan fisik peserta didik, bakat peserta didik, dan minat peserta didik. Keadaan fisik peserta didik sangat mempengaruhi hambatan peserta didik terhadap proses pembelajaran senam, peserta didik putra biasanya lebih menyukai pembelajaran senam dibanding dengan peserta didik putri. Peserta didik yang mempunyai kondisi fisik yang gemuk biasanya juga tidak menyukai pembelajaran senam. Bakat yang dimiliki peserta didik juga mempengaruhi hambatan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1, peserta didik yang memiliki bakat dalam dirinya cenderung lebih menyukai pembelajaran senam dibanding dengan peserta didik yang tidak memiliki bakat. Minat peserta

didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai juga mempengaruhi hambatan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean

1. Peserta didik yang sudah ada ketertarikan terhadap pembelajaran senam cenderung lebih menyukai dibanding peserta didik yang tidak tertarik dengan pembelajaran senam lantai. Hasil wawancara dengan beberapa peserta didik dan Guru PJOK di SD Negeri Godean I, dipaparkan sebagai berikut:

Wawancara yang dilakukan dengan peserta didik BAH pada tanggal 6 Desember 2018 terkait dengan pertanyaan “Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?” BAH menyatakan bahwa:

Iya kak, tubuh saya kaku, sehingga susah kalau mengikuti pembelajaran senam. Bahkan kadang setelah mengikuti pembelajaran senam tubuhnya menjadi sakit.

Ditambahkan hasil wawancara dengan FI yang menyatakan bahwa:

Tubuh saya gemuk kak, jadi iya saya terhambat jika melakukan gerakan senam. Saya merasa sangat tidak nyaman setelah melakukan gerakan senam kadang sakit dan kaku.

Selanjutnya, JID menyatakan bahwa:

Badan saya susah bergerak kak, Badan saya terlalu berat badannya karena gendut. Sangat merasa tidak nyaman kak, badan jadi pegal-pegal, dan biasanya malamnya jadi merasa sakit.

Hasil wawancara dengan peserta didik di atas, diperjelas dengan hasil wawancara dengan Guru PJOK yang menyatakan bahwa:

iya mba, tubuh peserta didik cukup menghambat saat melakukan gerakan senam. Badannya kurang ideal, karena cukup banyak peserta didik yang badannya gemuk, sehingga susah saat melakukan gerakan senam. Peserta didik yang berat badannya lebih besar cenderung lebih susah melakukan gerakan jika dibandingkan dengan peserta didik yang lain.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan indikator fisik kurang baik, hal tersebut dikarenakan tubuh atau badan peserta didik menjadi penghambat dalam melakukan gerakan senam lantai. Tubuh peserta didik menjadi penghambat dalam melakukan gerakan senam dikarenakan tubuh cenderung gemuk atau kurang ideal, sehingga peserta didik merasa kesulitan untuk melakukan gerakan. Peserta didik juga merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, hal tersebut dikarenakan badan menjadi sakit dan pegal-pegal.

Wawancara selanjutnya terkait dengan hambatan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 yaitu berdasarkan indikator psikis. Hasil wawancara dengan peserta didik BAH menyatakan bahwa:

Saya tidak tertarik mengikuti senam kak, karena tidak mengasyikkan seperti olahraga sepakbola. Iya, kepalanya sering sakit saat melakukan roll depan. Saya tidak pernah cedera kak, tetapi takut jika disuruh melakukan gerakan senam lantai.

Ditambahkan hasil wawancara dengan TLD yang menyatakan bahwa:

Iya kak, saya kurang tertarik dengan pembelajaran senam karena gerakanya itu-itu aja. Tidak seperti olahraga sepakbola yang lebih mengasyikkan. Saya pernah cedera kak, tangan saya terkilir waktu melakukan gerakan guling depan, jadi pas pembelajaran senam saya takut untuk melakukan lagi kak.

Hasil wawancara di atas diperkuat berdasarkan hasil pernyataan Guru PJOK, terkait hambatan berdasarkan faktor psikis bahwa:

Peserta didik kurang tertarik pada pembelajaran senam, dalam pembelajaran senam mereka kurang antusias. Bahkan beberapa peserta didik perempuan jika disuruh melakukan *roll* depan atau *roll* belakang cenderung takut mbak.

Berdasarkan hasil di atas, menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 yaitu berdasarkan indikator psikis kurang baik. Hal tersebut dikarenakan peserta didik kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, dan peserta didik merasa takut saat melakukan gerakan senam lantai karena beberapa peserta didik pernah mengalami cedera.

b. Hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan faktor eksternal

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan faktor eksternal adalah pengaruh-pengaruh yang berasal dari luar diri yang bersangkutan yaitu faktor guru, materi, sarana prasarana, dan lingkungan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik terkait dengan hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan indikator guru dijelaskan sebagai berikut:

Jawaban hasil wawancara dengan peserta didik MTR yang menyatakan bahwa:

Guru selalu memberikan motivasi tetapi jarang sekali memberikan contoh gerakan kak, paling guru menyuruh salah satu siswa ke depan yang sudah

bisa untuk mencotohkan. Saat senam saya tidak suka kak metodenya, karena kurang menarik, senam itu tidak ada unsur bermain. Guru juga cuma memberikan pemanasan, terus menjelaskan gerakan senam, sleanjutnya disuruh untuk melakukan langsung.

Ditambahkan peserta didik NAP, menyatakan bahwa:

Guru sering memberikan motivasi, semangat biar saya bisa kak, tetapi guru tidak memberikan contoh sendiri. Saya kurang suka dengan metode mengajarnya, mending saat mengajar olahraga yang lain kak, lebih seru dan saya juga jadi lebu bersemangat.

Hasil wawancara di atas diperkuat berdasarkan hasil pernyataan Guru PJOK, terkait hambatan berdasarkan indikator guru bahwa:

Saya selalu memberikan motivasi kepada siswa agar siswa mau melakukan senam terutama senam artistik agar siswa tidak takut untuk melakukannya. Kadang saya memberikan contoh gerakan-gerakan yang mudah saja karena kondisi tubuh saya tidak memungkinkan untuk melakukan hal yang sulit. Hal yang sering saya lakukan, biasanya saya menyuruh peserta didik yang tekniknya sudah baik untuk mencontohkan di depan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan indikator guru yaitu bahwa guru sudah baik dalam memberikan motivasi kepada peserta didik agar bisa dalam melakukan gerakan senam. Tetapi guru jarang memberikan contoh sendiri karena kondisi fisik guru yang tidak memungkinkan. Solusi yang diberikan yaitu guru menyuruh peserta didik yang tekniknya sudah baik untuk mencontohkan di depan.

Terkait dengan materi pembelajaran senam, guru menambahkan bahwa:

Materi yang saya berikan sesuai dengan silabus mba, tetapi pada pelaksanaannya kadang sering tidak sesuai karena ada beberapa faktor lain yaitu sarpras, tempat pelaksanaannya. Solusi yang kadang saya berikan saya memberikan saya sedikit unsur-unsur bermain agar siswa antusias untuk melakukan pembelajaran senam. Reaksi peserta didik saat pembelajaran senam banyak siswa yang mengeluh minta diganti olahraga yang lain

seperti voli, sepak bola dan lain-lain. Intinya mbak, peserta didik kurang antusias dengan pembelajaran senam.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, cara menyampaikan materi oleh guru dapat mempengaruhi hambatan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam di SD Negeri Godean 1, jika guru dapat menyampaikan materi dengan cara yang menyenangkan peserta didik akan cenderung lebih menyukai pembelajaran senam dibanding dengan guru yang menyampaikan materi dengan cara yang monoton atau tidak disertai dengan kreativitas.

Materi yang ada dalam pembelajaran senam juga dapat mempengaruhi hambatan peserta didik terhadap pembelajaran senam. Misal saja guru hanya menyampaikan materi yang sama setiap ada materi senam, sehingga peserta didik akan mengalami kebosanan sehingga tidak tertarik dengan pembelajaran senam. Hal ini berbeda jika guru menyampaikan semua materi yang ada dalam pembelajaran senam tentu peserta didik akan merasa senang karena setiap ada pembelajaran senam materi selalu berganti-ganti, sehingga peserta didik tidak mengalami kebosanan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik terkait dengan hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan indikator sarana dan prasarana dijelaskan sebagai berikut:

Jawaban hasil wawancara dengan peserta didik KT yang menyatakan bahwa:

Sarpasnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.

Ditambahkan peserta didik MTR, menyatakan bahwa:

Sarpasnya kurang memadai, karena matras yang digunakan hanya menggunakan matras yang kecil dan sudah tidak empuk kak, saya merasa kurang nyaman. Seharusnya sudah diganti agar bisa digunakan dengan nyaman.

Hasil wawancara di atas diperkuat berdasarkan hasil pernyataan Guru PJOK, terkait hambatan berdasarkan indikator sarana dan prasarana bahwa:

Pembelajaran senam di SD Godean 1 dilakukan di luar kelas. Hal tersebut karena tidak ada ruangan khusus untuk kegiatan pembelajaran senam. Pembelajaran sering dilakukan di lapangan atau di halaman sekolah. Kondisi tersebut juga mengakibatkan siswa merasa kepanasan pada saat pembelajaran senam. Kadang jika kondisi tidak memungkinkan saya menggunakan ruangan kelas yang kosong untuk melakukan pembelajaran senam mbak. Terkait dengan sarpras yang lain seperti matras kondisinya keras dan tipis, sehingga siswa saat melakukan *roll* depan banyak yang mengeluh. Sebenarnya saya sebagai guru olahraga sudah mengajukan untuk mengganti matras yang baru tetapi pihak sekolah belum merealisasikan hal tersebut.

Sarana dan prasarana yang digunakan sebagai penunjang pembelajaran senam yang dilakukan di SD Negeri Godean 1 juga sangat berpengaruh terhadap hambatan peserta didik tentang pembelajaran senam. Jika sekolah mempunyai sarana dan prasarana yang baik dan sering digunakan guru sebagai alat untuk pembelajaran tentu peserta didik akan lebih menyukai pembelajaran senam dibanding guru yang tidak menggunakan sarana dan prasarana sebagai alat pembelajaran.

Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi hambatan peserta didik terhadap pembelajaran senam yang dilakukan di SD Negeri Godean 1. Faktor lingkungan yang kurang mendukung membuat peserta didik tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik. Faktor lingkungan disini bisa berupa keadaan sekolah yang digunakan sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran ataupun

dukungan dari pihak sekolah misal bapak dan ibu guru wali kelas ataupun dukungan dari kepala sekolah. Sekolah seharusnya memberikan fasilitas yang berfungsi memberikan layanan kepada peserta didik supaya dalam mengikuti kegiatan pembelajaran khususnya pembelajaran senam di sekolah menjadi lancar dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di SD Negeri Godean 1 dapat disimpulkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Kesimpulan Hasil Wawancara

No	Faktor	Kesimpulan Hasil Wawancara
1	Faktor Internal	
	Fisik	Indikator fisik kurang baik, hal tersebut dikarenakan tubuh atau badan peserta didik menjadi penghambat dalam melakukan gerakan senam lantai. Tubuh peserta didik menjadi penghambat dalam melakukan gerakan senam dikarenakan tubuh cenderung gemuk atau kurang ideal, sehingga peserta didik merasa kesulitan untuk melakukan gerakan. Peserta didik juga merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, hal tersebut dikarenakan badan menjadi sakit dan pegal-pegal.
	Psikis	Indikator psikis kurang baik. Hal tersebut dikarenakan peserta didik kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, dan peserta didik merasa takut saat melakukan gerakan senam lantai karena beberapa peserta didik pernah mengalami cedera.
2	Faktor Eksternal	
	Guru	Indikator guru yaitu guru sudah baik dalam memberikan motivasi kepada peserta didik agar bisa dalam melakukan gerakan senam. Tetapi guru jarang memberikan contoh sendiri karena kondisi fisik guru yang tidak memungkinkan. Solusi yang diberikan yaitu guru menyuruh peserta didik yang tekniknya sudah baik untuk mencontohkan di depan.
	Materi	Indikator materi pembelajaran senam lantai kurang disukai oleh peserta didik, karena peserta didik lebih menyukai olahraga permainan. Meskipun guru sudah mengajar sesuai silabus dan pada saat pembelajaran

		guru memberikan sedikit unsur permainan di dalamnya.
	Sarana dan Prasarana	Sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik, misalnya matras yang digunakan sudah rusak.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 secara umum kurang baik. Hal tersebut dikarenakan dipengaruhi beberapa hal, di antaranya faktor internal dan faktor eksternal.

Proses pembelajaran dalam pendidikan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, banyak sekali unsur-unsur yang berpengaruh di dalamnya. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pendidikan atau pembelajaran, menurut Hasan (1995: 7-10) meliputi: (a) faktor tujuan, (b) faktor pendidik dan peserta didik, (c) faktor isi /materi (kurikulum), (d) faktor metode, (f) faktor lingkungan. Kegiatan belajar pada setiap jenjang pendidikan tidak senantiasa berhasil. Setiap peserta didik atau siswa seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam hal belajar. Kondisi ini dapat diartikan sebagai sebuah kesulitan belajar. Mulyasa (2002: 6), menyatakan bahwa pada umumnya kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan, sedangkan kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam suatu proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar. Kesulitan belajar merupakan gangguan atau hambatan dalam kemajuan belajar (Hamalik, 2010: 139).

Hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Faktor internal meliputi kondisi fisiologis dan psikologis. Berdasarkan faktor internal pada indikator fisik yaitu (1) bentuk fisik peserta didik menghambat untuk melakukan gerakan senam lantai, karena masih ada peserta didik yang memiliki berat badan lebih besar dibandingkan dengan peserta didik lainnya. Anak yang memiliki gejala obesitas dengan berat badannya yang di atas rata-rata dari anak seusianya menyebabkan sulit bergerak. (2) Peserta didik merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, misalnya badan menjadi pegal-pegal.

Ahmadi (2013: 78-83) menjelaskan seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya sehingga saraf sensorik dan motoriknya lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat diteruskan ke otak. Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab mudah capek, mengantuk, pusing, daya konsentrasinya hilang, kurang semangat pikiran terganggu. Anak yang cacat tubuh ringan misalnya kurang pendengaran kurang penglihatan, gangguan psikomotor. Faktor fisik baik itu masalah obesitas, cacat bawaan maupun cacat ringan ketiganya memang menghambat seseorang dalam belajar seperti yang dijelaskan juga dalam teori belajar bahwa kesulitan belajar seseorang bisa dipengaruhi oleh faktor fisik. Walaupun beberapa dari peserta

didik ada yang tetap ingin mencoba dan ingin bisa mengikuti pembelajaran senam seperti teman yang lainnya. Namun keterbatasan menimbulkan dampak lain yang juga menambah hambatan dalam pembelajaran, seperti yang diungkapkan dalam percakapan wawancara bahwa peserta didik merasa takut untuk mencoba.

Berdasarkan faktor internal pada indikator psikologis yaitu (1) Peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai, karena lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan, misalnya sepakbola. (2) Peserta didik merasa takut cedera saat melakukan gerak senam lantai, khususnya peserta didik perempuan. Faktor psikologis berkaitan dengan emosionalisasi peserta didik. Peserta didik kurang mampu untuk mengontrol kondisi emosionalnya sehingga berpengaruh terhadap kinerjanya. Ketika kondisi emosional/kejiwaan peserta didik mengalami masa labil, kecenderungan peserta didik akan bertindak gegabah, ceroboh, acuh, dan cenderung mudah terpancing untuk marah. Emosional dapat dipengaruhi dari lingkungan luar, misalnya suatu tindakan orang lain kepadanya (kekerasan, hukuman, dan sebagainya).

Orang tua dan guru harus mampu memahami kondisi kejiwaan peserta didik dan mampu membangun kondisi lingkungan yang baik, sehingga mampu mendukung dan merubah kondisi peserta didik menjadi lebih baik. Faktor kejiwaan/emosional dapat berubah ke arah yang lebih baik, yaitu dewasa, sabar, bijak dengan adanya dukungan dan upaya dari peserta didik. Faktor yang menjadi penyebab kesulitan belajar peserta didik ini berkait dengan kurang mendukungnya perasaan hati (emosi) peserta didik untuk belajar secara sungguh-sungguh.

Sebagai contoh, ada peserta didik yang tidak suka mata pelajaran tertentu karena selalu gagal mempelajari mata pelajaran itu. Jika hal ini terjadi, peserta didik tersebut akan mengalami kesulitan belajar yang sangat berat. Dalam teorinya keadaan psikologis seseorang memang mempengaruhi tingkat kesulitan belajar seseorang, jika dilihat dari hasil wawancara tersebut peserta didik yang memiliki riwayat cedera saat pembelajaran senam terkesan lebih menghindari pembelajaran tersebut, dan bagi peserta didik yang kurang memiliki kepercayaan diri tinggi merasa malu jika disuruh mempraktekkan gerakan senam lantai di depan teman-teman sekelasnya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Faktor internal meliputi guru, materi pembelajaran, dan sarana dan prasarana. Berdasarkan faktor eksternal pada indikator guru yaitu guru sudah memberikan motivasi dan contoh pada saat pembelajaran senam lantai, akan tetapi peserta didik kurang mendengarkan dan memperhatikan guru pada saat pembelajaran. Guru PJOK adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus, kemahiran atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan keahlian khusus sebagai syarat dan ciri sebuah profesi. Bagi guru, di samping profil dan persyaratan utama seorang guru PJOK mempunyai persyaratan kompetensi pendidikan jasmani (Sukintaka, 2004: 72-74).

Di samping dituntut berpengetahuan luas, seorang pendidik diharap memiliki ide-ide dan memiliki metode yang dapat menjadikan mata pelajaran

yang diajarkan menarik dan variatif. Kondisi pembelajaran yang kurang menarik akan mengakibatkan pembelajaran tidak maksimal. Semakin tinggi ilmu yang dimiliki seorang guru semakin banyak ide dan kreativitasnya dalam melaksanakan pembelajaran. Dalam pelaksanaan proses pendidikan, guru sebagai pendidik harus mampu memberikan arahan sekaligus mampu menunjukkan kepercayaan dirinya kepada anak didik melalui kinerja yang sesuai dengan kompetensi profesinya sebagai pendidik sekaligus sebagai seorang pengajar. Pembelajaran di sekolah akan menarik apabila seorang guru bisa menggunakan berbagai macam metode dalam pembelajarannya.

Kenyataannya, pembelajaran masih banyak macam metode yang masih bisa dipergunakan untuk meningkatkan hasil pembelajaran yang lebih optimal. Guru selaku tokoh teladan atau figur yang sering berinteraksi dengan peserta didik dan dibanggakan oleh peserta didik, tapi tidak jarang sikap guru di sekolah juga menjadi objek keluhan peserta didik. Ada banyak macam penyebabnya, mulai dari ketidaksiapan guru dalam mengajar, tidak menguasai bidang pelajaran yang akan diajarkan, atau karena terlalu banyak memberikan tugas-tugas yang dirasa sulit bagi peserta didik. Dengan adanya proses pembelajaran menggunakan metode yang lebih bervariasi diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan guru dalam mengajar dan menyampaikan materi pembelajarannya sehingga hasilnya sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator materi pembelajaran yaitu peserta didik kurang menyukai materi pembelajaran senam lantai, hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran senam lantai tidak ada unsur permainan seperti

materi olahraga yang lain, yaitu sepakbola. Senam lantai lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan (Mahendra, 2004: 34). Berdasarkan hal tersebut, seharusnya pembelajaran senam lantai lantai dapat dimodifikasi agar dapat menarik minat dan perhatian peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Modifikasi tersebut dapat dengan berbagai cara, misalnya memasukkan unsur permainan melewati rintangan menggunakan kardus, tetapi tujuan pembelajaran yang akan dilakukan tetap tercapai. Hal tersebut dapat menarik minat dan perhatian peserta didik karena adanya unsur permainan.

Hartati (2005: 1), menyatakan sesuai dengan masa perkembangannya anak usia sekolah dasar adalah sosok individu yang sedang mengalami masa perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pembelajaran pada usia sekolah dasar seyogyanya memperhatikan beberapa prinsip belajar, seperti: belajar harus menantang anak dan belajar sambil bermain. Metode bermain terdapat aktivitas peserta didik dengan suasana yang menantang dan menyenangkan. Riset memperlihatkan bahwa program pendidikan jasmani yang didesain dengan baik dan diimplementasikan dapat mendorong anak untuk aktif secara fisik dan memperlihatkan efek positif pada nilai akademis, termasuk peningkatan konsentrasi, memperbaiki kemampuan matematika, membaca, menulis, dan mengurangi perilaku mengganggu. Kondisi aerobik tampaknya membantu fungsi memori. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh pada lobus

frontalis, suatu area otak untuk konsentrasi mental dan perencanaan (Ambardini, 2009: 47).

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator sarana dan prasarana yaitu sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik. Pembelajaran hanya dilakukan di halaman sekolah yang lantainya terbuat dari plesteran, masalahnya belum mempunyai *hall* untuk senam lantai, sehingga dirasa kurang aman. Alat pembelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu mengajar seharusnya lengkap dan tepat agar peserta didik mudah dalam menerima bahan pelajaran yang diberikan. Tentunya hal ini akan meningkatkan semangat peserta didik untuk belajar karena ditunjang dengan fasilitas yang lengkap dan tepat. Hal ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan) (Soepartono, dalam Saryono, 2008: 35). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah untuk dipindahkan. Prasarana olahraga antara lain: lapangan, bola basket, lapangan tennis, gedung (*hall*), stadion sepakbola, stadion atletik dan lain-lain. Prasarana olahraga yang baik adalah yang memenuhi ukuran standar. Sarana olahraga adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Sarana olahraga terdiri atas peralatan (*apparatus*) dan perlengkapan (*device*)

Dilihat dari dimensi guru ketersediaannya prasarana dan sarana akan memberikan kemudahan dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif. Dari

dimensi peserta didik ketersediaan prasarana dan sarana akan menciptakan iklim pembelajaran yang lebih kondusif dan kemudahan-kemudahan bagi peserta didik untuk mendapatkan informasi dan sumber belajar agar dapat mendorong berkembangnya motivasi mencapai hasil belajar yang lebih baik. Suasana kelas yang tidak mendukung dapat membuat peserta didik menjadi malas untuk belajar, situasi dan kondisi di kelas meliputi dari suasana yang kurang tenang, kebersihan kelas, gangguan dari peserta didik lain dan suhu lingkungan. Tempat belajar memang sangat diperlukan demi menjaga konsentrasi peserta didik dan suhu yang terlalu panas dapat berpengaruh bagi kenyamanan para peserta didik. Dalam proses pembelajaran pembuatan pola prasarana dan sarana yang dapat menunjang pembelajaran ini yaitu seperti tempat belajar yang bersih, peralatan praktik yang memadai, media pembelajaran yang lengkap dan tepat, dan buku acuan yang lengkap untuk mempermudah proses pembelajaran (Aunurrahman, 2014: 177-196).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan dengan cermat dan teliti, namun bagaimanapun juga memiliki kelemahan dan keterbatasan yaitu: penelitian ini mendeskripsikan hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 hanya berdasarkan subjektivitas guru dan peserta didik. Penelitian ini belum menggali informasi dari orang tua peserta didik dan pihak eksternal, namun peneliti melengkapi jawaban sisi subjektivitas pihak sekolah, yaitu guru PJOK dengan metode observasi dan dokumentasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 yaitu karena peserta didik merasa kesulitan saat melakukan gerakan senam. (1) Faktor internal, (a) Indikator fisik kurang baik, dikarenakan berat badan yang berlebih/gemuk dan merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai dikarenakan badan menjadi sakit dan pegal-pegal. (b) Indikator psikis kurang baik, dikarenakan peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai, dan takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai. (2) Faktor eksternal, (a) Indikator guru yaitu guru sudah baik dalam memberikan motivasi kepada peserta didik agar bisa dalam melakukan gerakan senam. Tetapi guru tidak memberikan contoh dari tiap tahapan gerakan senam lantai. (b) Indikator materi pembelajaran senam lantai kurang disukai oleh peserta didik, karena peserta didik lebih menyukai olahraga permainan. (c) Sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik, misalnya matras yang digunakan sudah rusak dan keras.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu guru dalam pembelajaran senam harus memperhatikan faktor internal dan eksternal yang dapat menghambat hasil peserta didik dalam pembelajaran senam (seperti kondisi tubuh gemuk/obesitas,

takut, matras keras, dan tidak mempunyai *hall* senam). Hal tersebut dilakukan supaya peserta didik dalam mengikuti merasa senang dan termotivasi, sehingga mampu mencapai hasil yang maksimal, sesuai dengan tujuan pembelajaran.

C. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan tersebut di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 dengan metode lain.
2. Pihak sekolah untuk memperbaiki pada faktor sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai agar lebih baik.
3. Guru PJOK agar dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran senam lantai agar minat dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran tersebut meningkat, sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran tersebut bisa tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2013). *Psikologi umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ambardini, R.L. (2009). Pendidikan jasmani dan prestasi akademik: tinjauan neurosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Aunurrahman. (2010). *Belajar dan pembelajaran*. Cetakan ke-4. Bandung: Alfabeta.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Hamalik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Hasan, F. (1995). *Psikologi belajar*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Hurlock, E.B. (2008). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Kusumawardani, A. (2017). *Faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lutan, R. (2004). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.

- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Murti, T. (2018). Perkembangan fisik motorik dan perseptual serta implikasinya pada pembelajaran di sekolah dasar. *Wahana Sekolah Dasar (Kajian Teori dan Praktik Pendidikan)* Tahun 26, Nomor 1, halaman 21-28.
- Nurjanah, S. (2012). *Peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Nganggrung*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Partini, S. (2011). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pradana, A.W. (2018). *Tingkat kepuasan peserta didik kelas IV, V, dan VI terhadap sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SD Negeri Glagah II Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan sampai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Rahayu. (2015). *Hambatan siswa kelas V pada materi guling depan dalam pembelajaran senam se-gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rustam, M. (2013). *Tanggapan siswa kelas atas terhadap proses pembelajaran senam di Sekolah Dasar Negeri 1 Kokosan Prambanan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Saryono. (2008). Prinsip dan aplikasi dalam modifikasi sarana dan prasarana penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 1.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Subagyo, Komari, A & Pambudi, A.F. (2015). Persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap pendekatan tematik integratif pada kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjas kes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Sarana dan prasarana pendidikan jamani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryosubroto, B. (1998). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Syah, M. (2001). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Wuryantoro, K & Muktiani, N.R. (2011). Meningkatkan keterampilan senam meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTS Ma'arif NU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 89/PGSD Penjas/XI/2018
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

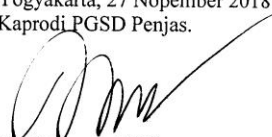
Kepada Yth : **Prof. Dr. Pamuji Sukoco**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Arista Sulistya Pratiwi
NIM : 15604221004
Judul Skripsi : Tanggapan Siswa Kelas Atas Terhadap Pembelajaran Senam di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Nopember 2018
Kaprosdi PGSD Penjas.


Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 003

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 12.08/UN.34.16/PP/2018.

6 Desember 2018.

Lamp. : 1 Eks,

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

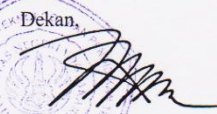
Kepada Yth.

**Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Sleman, Jl. Candi Gebang,
Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Arista Sulistya Pratiwi
NIM : 15604221004
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
NIP : 196208061988031001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 5 Desember 2018 s/d 10 Januari 2019
Tempat : SD Negeri Godean 1
Judul Skripsi : Tanggapan Siswa Kelas Atas Terhadap Pembelajaran Senam di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019.



Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

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

Tembusan :

1. Kepala SD Negeri Godean 1
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Godean 1

	<p style="text-align: center;">PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SD NEGERI GODEAN 1 <i>Jln.Suparjo No 3, Sidoluhur, Godean, Sleman, Yogyakarta 55564</i> <i>Telepon (0274) 797129</i> <i>E-mail : sdngodean1@yahoo.co.id</i></p>	
No	: 012/S.B/Gd.1/XII/2018	Godean, 11 Desember 2018
Lampiran	: -	
Perihal	: Surat Balasan Penelitian	
<p>Berdasarkan surat No 12.08/UN.34.16/PP/2018 tanggal 06 Desember 2018, Perihal Izin melakukan penelitian di SD Negeri Godean 1 maka bersama ini kami sampaikan kepada Dekan program studi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta bahwa mahasiswa yang berketerangan di bawah ini:</p> <p>Nama : Arista Sulistya Pratiwi No. Mhs : 15604221004 Judul Penelitian : Tanggapan Siswa kelas Atas Terhadap Pemelajaran Senam di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019</p> <p>Di izinkan melakukan penelitian di SD Negeri Godean 1</p> <p>Demikian surat ini kami buat , agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya, dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.</p>		
<p>Kepala Sekolah</p>  NGABIDI S.Pd NIP. 19660509 198604 1 001		

Lampiran 4. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

Tujuan dari wawancara adalah untuk mencari, mengetahui, dan mengolah data secara lisan melalui tanya jawab secara mendalam dengan responden untuk mendapatkan data-data yang valid guna memperkuat penelitian sehingga memperoleh kebenaran. Kisi-kisi wawancara sebagai berikut:

1. Faktor Internal

a. Fisik

- 1) Apakah tubuh anda menjadi penghambat dalam pembelajaran senam?
- 2) Apakah setelah mengikuti pembelajaran senam, tubuh anda jadi nyaman untuk digerakkan?

b. Psikis

- 1) Apakah anda tertarik untuk mengikuti pembelajaran senam?
- 2) Apakah anda takut cedera saat mengikuti pembelajaran senam?
- 3) Apakah anda dapat melakukan gerakan senam dengan baik?

2. Faktor Eksternal

a. Guru

- 1) Apakah guru selalu memberikan motivasi saat pembelajaran senam berlangsung?
- 2) Apakah guru selalu memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah?

b. Materi

- 1) Apakah materi pembelajaran senam yang diajarkan menyenangkan?

2) Apakah materi pembelajaran senam yang diajarkan guru membuat saya sulit mengikutinya?

c. Sarpras

1) Sarana yang digunakan dalam pembelajaran senam sangat nyaman?

2) Prasarana yang digunakan dalam pembelajaran senam dalam kondisi baik?

Lampiran 5. Hasil Wawancara dengan Peserta Didik SD Negeri Godean I

Nama : Basid Almuis Hapza
 Kelas : 4A
 Tanggal : 6 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama yang memakai lagu dan senam guling depan.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Iya kak, tubuh saya kaku, sehingga susah kalau mengikuti pembelajara senam. Bahkan kadang setelah mengikuti pembelajaran senam tubuhnya menjadi sakit.
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Saya tidak tertarik mengikuti senam kak, karena tidak mengasyikan seperti olahraga sepakbola. Iya, kepalanya sering sakit saat melakukan roll depan. Saya tidak pernah cedera kak, tetapi takut jika disuruh melakukan gerakan senam lantai.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi guru tidak memberikan contoh pada saat KBM berlangsung. Padaa saat senam artistic membosankan
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Membosankan tidak ada unsur permainannya, sulit karena guru tidak mencontohkan saat KBM.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpras yang di gunakan seperti matrasnya keras sehingga sakit. Kondisinya kurang baik seharusnya matras sudah di ganti yang baru.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Lingkungan sekolah menyenangkan

Nama : Farakha Intan

Kelas : 4A

Tanggal : 06 Desember 2018

Pukul : 09.00 – 13.00

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama.maumere dan SKJ
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tubuh saya gemuk kak, jadi iya saya terhambat jika melakukan gerakan senam. Saya merasa sangat tidak nyaman setelah melakukan gerakan senam kadang sakit dan kaku.
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Tidak tertarik mengikuti senam. Iya sakit kepalanya saat melakukan roll depan. Tidak baik badannya berat dan kaku.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetai tidak memberikan contoh saat pembelajaran senam. Tidak senang karena tidak memberikan contoh.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk senam guling depan
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Matrasnya keras, seharusnya sudah diganti
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Lingkungan sekolah menyenangkan

Nama : Jesica Ivana Danura

Kelas : 4B

Tanggal : 06 Desember 2018

Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama, senam artistic. Senam irama contohnya senam maumere, senam artistic yaitu roll depan.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Terlalu berat badannya karena gendut. Iya karena berkeringat.
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajaran senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak. dan pernah sakit di bagian leher. Tidak karena takut jadi setengah – setengah melakukannya.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untukguling depan, guling belakang dan kayang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasrnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	menyenangkan

Nama : Mutiara
 Kelas : 4B
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Puku : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama contohnya senam maumere, senam artistic seperti roll depan.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak, iya karena berkeringat
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit. Sakit di bagian kepala saat melakukan roll depan. Tidak karena takut sakit.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi jarang sekali memberikan contoh gerakan kak, paling guru menyuruh salah satu siswa ke depan yang sudah bisa untuk mencotohkan. Saat senam saya tidak suka kak metodenya, karena kurang menarik, senam itu tidak ada unsur bermain. Guru juga cuma memberikan pemanasan, terus menjelaskan gerakan senam, sleanjutnya disuruh untuk melakukan langsung.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang dan kayang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasrnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan sekali lingkungan sekolahnya

Nama : Salsabila
 Kelas : 4B
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam artistic yaitu kayang dan roll depan
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak menghambat.iya karena keringetan
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit. Belum tetapi pernah melihat teman saya cedera. Tidak baik, saat melakukan guling depan kepala terasa sakit
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam bosan karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang dan kayang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasrnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan sekali lingkungan sekolahnya

Nama : Adwa zafira
 Kelas : 5A
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama contohnya senam maumere, senam artistic seperti roll depan.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak, iya karena setelah melakukan badan keringetan
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	tidak suka artistic karena sakit. Sakit di bagian kepala saat melakukan roll depan dan belakang. Tidak karena takut sakit jadi melakukan dengan setengah setengah.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang dan kayang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasrnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkani lingkungan sekolahnya

Nama : Diah Ayu
 Kelas : 5A
 Tanggal : 06 Desember 2018 WIB
 Pukul : 09.00 – 13.00

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama pake musik contohnya senam maumere, senam artistic seperti roll depan dan kayang.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Iya kaku badannya, iya karena berkeringat
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajaran senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit. Sakit di bagian leher saat melakukan roll depan. Tidak karena takut sakit jadi melakukannya sebisanya.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang dan kayang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasrnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti dan hanya terdapat matras 2 saja jadi menunggu lama untuk praktiknya.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan sekali lingkungan sekolahnya

Nama : Nadiya Amelia Putri

Kelas : 5A

Tanggal : 06 Desember 2018

Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama contohnya senam maumere, senam artistic seperti roll depan.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak, iya karena berkeringat
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit. Sakit di bagian kepala saat melakukan roll depan. Tidak karena takut sakit.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru sering memberikan motivasi, semangat biar saya bisa kak, tetapi guru tidak memberikan contoh sendiri. Saya kurang suka dengan metode mengajarnya, mending saat mengajar olahraga yang lain kak, lebih seru dan saya juga jadi lebu bersemangat.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang dan kayang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan sekali lingkungan sekolahnya

Nama : Kirana Tsabita
 Kelas : 5B
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	senam artistic seperti roll depan dan senam irama contohnya maumere
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak menghambat, iya karena berkeringat
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit. Belum pernah. Tidak bisa melakukan dengan baik karena takut.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang dan kayang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan sekali lingkungan sekolahnya

Nama : Mutiara
 Kelas : 5B
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama contohnya senam maumere dan skj, senam artistic seperti roll depan.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Iya kaku badannya, iya karena berkeringat
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit. Sakit di bagian kepala dan lehernyasaat melakukan roll depan. Tidak karena takut sakit jadinya tidak maksimal.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang dan kayang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan lingkungan sekolahnya

Nama : Haifa
 Kelas : 6A
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama contohnya senam maumere, senam artistic seperti roll depan dan roll belakang
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak, iya karena berkeringat jadi terasa segar
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajaran senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit dan membosankan tetapi jika irama saya suka karena ada musiknya. Sakit di bagian kepala saat melakukan roll depan. Tidak karena takut sakit jadi melakukannya tidak maksimal.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermainnya . Sulit karena di beri penjelasan dan langsung praktek.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarprasnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan

Nama : Raihan
 Kelas : 6A
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 11.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja?	Senam irama contohnya senam maumere, senam artistic seperti roll depan, roll belakang, kayang, meroda.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak menghambat, iya karena badan keringetan
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajaran senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Suka jika senam irama karena memakai lagu jadinya tidak bosan. Belum pernah. Lumayan bisa.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain jika di senam artistic.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarprasnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan sekali lingkungan sekolahnya

Nama : Muzaki
 Kelas : 6B
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama contohnya senam maumere, senam artistic seperti roll depan dan meroda.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak menjadi penghambat. Iya nyaman
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit. Belum pernah. Tidak karena takut sakit
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermainnya.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit jika suruh menghafal senam dan melakukan senam.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasrnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti agar bisa digunakan dengan nyaman.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan

Nama : Hajid
 Kelas : 6B
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama contohnya senam maumere, senam artistic seperti roll depan.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak, iya karena berkeringat
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajarn senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit. Tidak dan belum pernah. Sedikit bisa
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang dan kayang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarpasnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti dengan yang bagus agar tidak sakit saat melakukan.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan sekali lingkungan sekolahnya

Nama : Talida
 Kelas : 6B
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama contohnya senam maumere, senam artistic seperti roll depan.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak, iya karena berkeringat
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajaran senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Iya kak, saya kurang tertarik dengan pembelajaran senam karena gerakanya itu-itu aja. Tidak seperti olahraga sepakbola yang lebih mengasyikkan. Saya pernah cedera kak, tangan saya terkilir waktu melakukan gerakan guling depan, jadi pas pembelajaran senam saya takut untuk melakukan lagi kak.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarprasnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti dengan yang bagus lagi.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan

Nama : Tanaya Keisya
 Kelas : 6B
 Tanggal : 06 Desember 2018
 Pukul : 09.00 – 13.00 WIB

Pertanyaan	Jawaban
Apakah yang kamu ketahui tentang senam? Apa saja ?	Senam irama seperti maumere dan senam artistic yaitu guling depan, guling belakang, kayang, dan meroda.
Apakah tubuh anda menjadi penghambat senam? Dan setelah melakukannya apakah tubuh anda merasakan nyaman?	Tidak, setelah melakukan badan saya nyaman
Apakah anda tertarik mengikuti pembelajaran senam? Dan apakah pernah mengalami cedera? Dan apakah bisa melakukan senam dengan baik?	Artistic tidak karena sakit. Sakit di bagian kepala saat melakukan roll depan. Tidak saat roll depan saya bergulingnya miring.
Apakah guru selalu memberikan motivasi? Dan memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah? Dan apakah kamu senang dengan metode pembelajaran guru?	Guru selalu memberikan motivasi tetapi tidak memberikan contoh. Saat senam tidak karena tidak ada unsur bermain.
Apakah materi pembelajaran senam yang di ajarkan menyenangkan? Dan apakah materinya sulit?	Tidak, membosankan karena tidak ada unsur bermain. Sulit untuk guling depan, guling belakang dan kayang karena badannya harus lentur.
Apakah sarprasnya nyaman? Dan bagaimana kondisinya?	Sarprasnya dapat digunakan tetapi matrasya sakit. Kondisinya seharusnya sudah diganti dengsn ysng tidak keras.
Apakah lingkungan sekolah menyenangkan?	Menyenangkan sekali lingkungan sekolahnya

Lampiran 6. Hasil Wawancara dengan Guru

WAWANCARA GURU

1. Faktor Internal

a. Fisik

Apakah tubuh peserta didik menjadi penghambat dalam pembelajaran senam?

“iya mba, tubuh peserta didik cukup menghambat saat melakukan gerakan senam. Badannya kurang ideal, karena cukup banyak peserta didik yang badanya gemuk, sehingga susah saat melakukan gerakan senam.

b. Psikis

1) Apakah peserta didik tertarik untuk mengikuti pembelajaran senam?

“Peserta didik kurang tertarik pada pembelajaran senam, dalam pembelajaran senam mereka kurang antusias. Bahkan beberapa peserta didik perempuan jika disuruh melakukan roll depan atau roll belakang cenderung takut mbak”.

2) Apakah peserta didik takut cedera saat mengikuti pembelajaran senam?

“Iya, karena pelajaran senam riskan terjadi cedera jadi harus pemanasan yang lama untuk mengurangi resiko cedera. Beberapa hal yang saya lakukan sebagai guru olahraga untuk mengurangi resiko cedera, saya melakukan tahap tahap dalam pembelajaran senam dan cara lain saya menyuruh siswa lain untuk membantu agar tidak terjatuh pada saat praktik”.

3) Apakah peserta didik dapat melakukan gerakan senam dengan baik?

Kalo presentasinya mbak, paling hanya 10% yang sudah benar-benar baik dalam melakukan senam lantai khususnya. Selebihnya kesalahan yang sering terjadi yaitu pada saat sikap pelaksanaan.

2. Faktor Eksternal

a. Guru

1) Apakah anda selalu memberikan motivasi saat pembelajaran senam berlangsung?

“Saya selalu memberikan motivasi kepada siswa agar siswa mau melakukan senam terutama senam artistik agar siswa tidak takut untuk melakukannya”.

2) Apakah anda selalu memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah?

“Kadang saya memberikan contoh gerakan-gerakan yang mudah saja karena kondisi tubuh saya tidak memungkinkan untuk melakukan hal yang sulit. Hal yang sering saya lakukan, biasanya saya menyuruh peserta didik yang tekniknya sudah baik untuk mencontohkan di depan”.

b. Materi

Materi apa yang sering anda berikan pada saat pembelajaran senam dan bagaimana reaksi peserta didik?

“Materi yang saya berikan sesuai dengan silabus mba, tetapi pada pelaksanaannya kadang sering tidak sesuai karena ada beberapa faktor lain yaitu sarpras, tempat pelaksanaannya. Solusi yang kadang saya berikan saya memberikan saya sedikit unsur-unsur bermain agar siswa antusias untuk melakukan pembelajaran senam.

Reaksi peserta didik saat pembelajaran senam banyak siswa yang mengeluh minta di ganti olahraga yang lain seperti voli, sepak bola dll. Intinya mbak, peserta didik kurang antusias dengan pembelajaran senam”.

c. Sarpras

Apakah kondisi sarpras yang digunakan khusus pembelajaran senam?




“Pembelajaran senam di SD Godean 1 dilakukan diluar kelas. Hal tersebut karena tidak ada ruangan khusus untuk kegiatan pembelajaran senam. Pembelajaran sering di lakukan di lapangan atau di halaman sekolah. Kondisi tersebut juga mengakibatkan siswa merasa kepanasan pada saat pembelajarn senam. Kadang jika kondisi tidak memungkinkan saya menggunakan ruangan kelas yang kosong untuk melakukan pembelajaran senam mbak. Terkait dengan sarpras yang lain seperti matras kondisinya keras dan tipis sehingga siswa saat melakukan roll depan banyak yang mengeluh. Sebenarnya saya sebagai guru olahraga sudah mengajukan untuk mengganti matras yang baru tetapi pihak sekolah belum merealisasikan hal tersebut”.




d. Lingkungan

Lingkungan sekolah sangat menyenangkan untuk pembelajaran?

“Lingkungan secara umum sebaiknya cukup baik, tetapi karena sekolah ini tidak mempunyai rungan khususnya untuk pembelajaran senam.mba”.

Lampiran 7. Data IMT (Indeks Masa Tubuh) SD Negeri Godean 1

KELAS	FOTO	IMT (Indeks Masa Tubuh)
4A		<p>Nama : Basid Almuis Hapza Umur : 10 Tahun 3 bulan Tinggi badan : 123 Cm (1,23 meter) Berat badan : 45 Kg $IMT = \frac{45}{1,23 \times 1,23}$ $= \frac{45}{1,51}$ $= 29,74$ Median: 16,6 SD-1: 15,0 SD+1: 18,6 $IMT = 29,74 - 16,6 / 16,6 - 15,0$ $IMT = 13,2 / 1,6$ $IMT = 8,25 SD$ Kategori = obesitas</p>
4A		<p>Nama : Farakha Intan Umur : 10 Tahun 4 bulan Tinggi badan : 124 Cm (1,24 meter) Berat badan : 46 Kg $IMT = \frac{46}{1,24 \times 1,24}$ $= \frac{46}{1,53}$ $= 29,92$ Median: 16,5 SD-1: 15,0 SD+1: 19,2 $IMT = 29,92 - 16,5 / 16,5 - 15,0$ $IMT = 13,42 / 1,5$ $IMT = 8,95 SD$ Kategori = obesitas</p>
4B		<p>Nama : Jessica Ivana Danura Umur : 10 Tahun 4 bulan Tinggi badan : 125 Cm (1,25 meter) Berat badan : 45 Kg $IMT = \frac{45}{1,25 \times 1,25}$ $= \frac{45}{1,56}$ $= 28,8$ Median: 16,6 SD-1: 15,0 SD+1: 18,6 $IMT = 28,8 - 16,6 / 16,6 - 15,0$ $IMT = 12,2 / 1,6$ $IMT = 7,62 SD$ Kategori = obesitas</p>

4B		<p>Nama : Salsabila Umur : 10 Tahun 4 bulan Tinggi badan : 130 Cm (1,30 meter) Berat badan : 41 Kg $IMT = \frac{41}{1,30 \times 1,30}$ $= \frac{41}{1,56}$ $= 24,26$ Median: 16,8 SD-1: 15,0 SD+1: 19,3 $IMT = 24,26 - 16,8 / 16,8 - 15,0$ $IMT = 7,46 / 1,8$ $IMT = 4,14 SD$ Kategori = obesitas</p>
4B		<p>Nama : Jendra Akhbar Umur : 10 Tahun 5 bulan Tinggi badan : 135 Cm (1,25 meter) Berat badan : 32 Kg $IMT = \frac{32}{1,35 \times 1,35}$ $= \frac{32}{1,69}$ $= 18,93$ Median: 16,6 SD-1: 15,1 SD+1: 18,8 $IMT = 17,56 - 16,6 / 16,6 - 15,1$ $IMT = 0,96 / 1,5$ $IMT = 0,64 SD$ Kategori = normal</p>
5A		<p>Nama : Hanan Putra Umur : 11 Tahun 3 bulan Tinggi badan : 140 Cm (1,40 meter) Berat badan : 47Kg $IMT = \frac{47}{1,40 \times 1,40}$ $= \frac{47}{1,96}$ $= 23,8$ Median: 17,1 SD-1: 15,4 SD+1: 19,3 $IMT = 23,8 - 17,1 / 17,1 - 15,4$ $IMT = 6,88 / 1,7$ $IMT = 4,05 SD$ Kategori = normal</p>

Lampiran 8. Standar IMT Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2

**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12	0	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12	1	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12	3	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
12	7	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2

Lampiran 9. Standar IMT Anak Laki-laki Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0

9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6

Weight Status Category	Z-Score Range
Severe Thinnes (sangat kurus)	<-3 SD
Thinnes (Kurus)	-3 SD sampai dengan <-2 SD
Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
Overweight (Gemuk)	> 1 SD sampai dengan 2 SD
Obesity (Obesitas)	>2 SD

$$\text{Rumus BMI} = \text{BBA}/(\text{cm} \times \text{cm}) \times 10.000$$

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5 – 18 Tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

CATATAN :

Umur dihitung dalam bulan penuh. Contoh: umur 2 bulan 29 hari dihitung sebagai umur 2 bulan.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 15 (empat belas) dan 16 (enam belas)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 3 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 3.1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 15 dan 16

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai

 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ Melakukan gerakan berguling ke samping bergantian
 - ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan
 - ☞ Melakukan gerakan berguling dengan awalan
 - ☞ Melakukan gerakan kombinasi /rangkaian senam lantai berjalan, berguling ke depan dan meloncat ke atas dilakukan secara bergantian/perorangan

 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan


E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Matras
- Lapangan
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berguling ke samping • Melakukan gerakan berguling kedepan • Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan dan dengan awalan • Melakukan kombinasi gerakan : berjalan , berguling ke depan,dan meloncat keatas 	Tes praktik dan pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> -Tes ketrampilan - Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan berdiri satu kaki • Lakukan gerakan melompat dengan mengubah arah • Lakukanlah gerakan kayang • Lakukanlah gerakan meroDa • Lakukanlah permainan gerobak dorong berpasangan

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<ul style="list-style-type: none"> 4 3 2 1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

.....,20 ...

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 17 (empat belas) dan 18 (enam belas)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi :3 **Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar : **3. 2 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian**

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai dengan alt sederhana

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 17 dan 18

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ Melakukan berguling ke depan meloncati benda/ peti / tiger sprong
 - ☞ Melakukan gerakan kombinasi berjalan , berguling ke depan dan di akhiri dengan tiger sprong
 - ☞ Melakukan gerakan keseimbangan berdiri mengangkat satu kaki ke depan, belakang dan kesamping di atas meja / bangku
 - ☞ Melakukan gerakan mengangkat kaki ke depan dengan gerakan jongkok berdiri posisi kaki bergantian di atas bangku
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Matras
- Lapangan
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan keseimbangan di atas meja swedia/peti lompat • Melakukan gerakan loncat harimau/tiger sprong 	Tes praktik dan pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> -Tes Ketrampilan - Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan lompat kangkang melewati rintangan bergantian dengan temanmu ! • Lakukan lompat jongkok sesuai dengan nomor urut ! • Lakukan guling depan dan belakang sesuai nomor urut !

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<ul style="list-style-type: none"> 4 3 2 1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4

2.	Praktek	* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
		* aktif Praktek	4
3.	Sikap	* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
		* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

.....,20 ...

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 19 (sembilan belas) sampai dengan 21 (dua puluh satu)
Alokasi Waktu	: 6 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 4.1 Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang dan waktu secara beregu menggunakan musik,serta nilai estetika

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lkesegaran jasmani
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam kesegaran jasmani

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 19,20 dan 21

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Mendemonstrasikan senam kesegaran jasmani dari tiap kelompok
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Pemantapan pola gerak senam kesegaran jasmani dengan lancar
 - ☞ Menyusun kelompok , menjadi beberapa kelompok
 - ☞ Setiap kelompok untuk melakukan latihan gerakan senam kesegaran jasmani
 - ☞ Melakukan gerakan rangkaian senam kesegaran jasmani dengan aba-aba hitungan bersamaan atau dengan kelompok
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
Dalam kegiatan penutup, guru:
 - Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
 - Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan senam kesegaran jasmani

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Diktat
- Radio
- Casete
- Lapangan
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none">• Melakukan rangkaian senam kesegaran jasmani• Melakukan pola gerak senam dengan benar	<ul style="list-style-type: none">-TesPraktek- Pengamatan	<ul style="list-style-type: none">-TesKetrampilan- Tugas	<ul style="list-style-type: none">• Lakukan langkah tunggal secara bergantian• Lakukan langkah kuda I !• Lakukan langkah kuda II !

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1

3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

.....,20 ...

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (Empat)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: 22 (dua puluh dua)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 4.2 Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai estetika

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Ritmik

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 22

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ Melakukan gerakan berirama dengan menggunakan pola gerak lokomotor dan non lokomotor
 - ☞ Melakukan gerakan melangkah dan mengayun dengan ke berbagai arah mengikuti irama hitungan dan tepukan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
 - **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

 - Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
 - Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan senam ritmik

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Diktat

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none">• Melakukan gerakan bebas berirama berkelompok• Melakukan gerakan melangkah dan mengayun lengan beregu	<ul style="list-style-type: none">- Tes Pratek- Pengamatan	<ul style="list-style-type: none">- Tes Ktrapilan- Tugas	<ul style="list-style-type: none">• Lakukan gerakan :• Latihan 1• Latihan 2• Latihan 4

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

.....,20 ...

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 2 [dua]
Pertemuan ke	: 15 [lima belas]
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri
- Siswa dapat melakukan gerakan berguling dengan dengan tehnik yang baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)**

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai
- Berguling

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah

- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 15

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Melakukan gerakan memutar tubuh sembilan puluh derajat saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik
 - ☞ Melakukan gerakan memutar tubuh seratus delapan puluh derajat saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik
 - ☞ Melakukan gerakan memutar tubuh seratus delapan puluh derajat saat melompat / meloncat dengan rintangan
 - ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan dengan control yang baik
 - ☞ Melakukan gerakan berguling ke belakang dengan control yang baik
 - ☞ Melakukan rangkaian gerakan senam lantai , berjalan, memutar , melompat dan berguling
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam melakukan gerakan


E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat senam
- Matras
- Alat rintangan/ peti lompat
- Lapangan
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan memutar tubuh saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik • Melakukan gerakan berguling ke depan dengan control yang baik • Melakukan gerakan berguling ke belakang dengan control yang baik • Melakukan rangkaian gerakan senam lantai dengan sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> * Tes Praktek 	<ul style="list-style-type: none"> * Tes Ketrampilan * Tugas *Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan peregangan pada : <ul style="list-style-type: none"> a. otot lengan b. otot kaki c. otot perut dan punggung • Lakukan gerakan membungkuk sambil jalan ! • Lakukan gerakan sikap lilin dengan sempurna !

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4

		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

.....,20 ...

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 2 [dua]
Pertemuan ke	: 16 [enam belas]
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

Standar Kompetensi :8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar :8.2 Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerja sama

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai / ketangkasan
- Melatih keberanian dan percaya diri
- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam ketangkasan dengan tehnik yang baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai/ketangkasan
- Variasi senam ketangkasan

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 16

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai / ketangkasan
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ Melakukan gerakan lompat-lompat di tempat dengan irama hitungan
 - ☞ Melakukan gerakan lompat-lompat di tempat dengan irama hitungan, pada hitungan ke tiga membukakaki ke samping kiri dan kanan bersamaan
 - ☞ Melakukan gerakan lompat-lompat di tempat dengan irama hitungan, pada hitungan ke tiga membuka kaki ke depan dan belakang bersamaan
 - ☞ Lompat kangkang melewati teman/ peti
 - ☞ Merangkak /merayap dengan rintangan
 - ☞ Meliukkan badan dengan menggunakan simpai / hulahuk

 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam melakukan gerakan


E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat senam
- Matras
- Alat rintangan/ peti lompat
- Hulahup
- Lapangan
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Lompat kangkang melewati teman/ peti • Merangkak /merayap dengan rintangan • Meliukkan badan dengan menggunakan simpai 	<ul style="list-style-type: none"> * Tes Praktek 	<ul style="list-style-type: none"> * Tes Ketrampilan * Tugas *Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan pullup sesuai kemampuan anda ! • Lakukan lompat tali berpasangan ! • Lakukan lompat kangkang melewati peti lompat • Lakukan permainan menerobos melewati rintangan • Lakukan permainan pus up bola lewat

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar 	<ul style="list-style-type: none"> 4 3

		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

.....,20 ...

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 2 [dua]
Pertemuan ke	: 17 [tujuh belas] s. d 19 [sembilan belas]
Alokasi Waktu	: 6 x 35 menit

Standar Kompetensi :9. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar :9.1 Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur (misal SKJ) secara beregu menggunakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika.

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam irama / ritmik
- Melatih keberanian dan percaya diri
- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam ritmik dengan tehnik yang baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)**

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam ritmik / senam kesegaran jasmani
- Pola gerak senam ritmik

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 17,18 dan 19

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam irama / ritmik
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ Melakukan satu pola gerak senam irama dengan tepat dan control yang baik
 - ☞ Mengontrol gerak dalam berbagai bentuk,arah,ukuran dan kecepatan secara berkelanjutan
 - ☞ Memperbaiki kesalahan gerak berirama
 - ☞ Membagi kelompok untuk melakukan latihan senam kesegaran jasmani
 - ☞ Melakukan senam kesegaran jasmani berkelompok
 - ☞ Memperbaiki gerakan yang salah
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam melakukan gerakan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat senam
- Tape
- Casete
- Aula
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu pola gerak senam irama dengan tepat dan control yang baik • Mengontrol gerak dalam berbagai bentuk, arah, ukuran dan kecepatan secara berkelanjutan • Memperbaiki kesalahan gerak berirama • Melakukan senam kesegaran jasmani berkelompok 	Tes Praktek	Tes : - Ketrampilan - Tugas - Pengamatan	- Lakukan Senam Irama I

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

.....,20 ...

Guru Mapel PJOK.

.....

NIP :

.....

NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 2 [dua]
Pertemuan ke	: 20 [dua puluh]
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

Standar Kompetensi :9. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar ;9.2 Memperbaiki kesalahan gerak dalam gerak ritmik terstruktur (misal SKJ) secara beregu menggunakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika.

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam irama / ritmik
- Melatih keberanian dan percaya diri
- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam ritmik dengan tehnik yang baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)**

Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam ritmik / senam kesegaran jasmani
- Pola gerak senam ritmik

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 20

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam irama / ritmik
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Melakukan senam kesegaran jasmani berkelompok
 - ☞ Memperbaiki kesalahan gerak berirama
 - ☞ Memperagakan senam kesegaran jasmani berkelompok sesuai dengan kelompoknya
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam melakukan gerakan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat senam
- Tape
- Casete
- Aula
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan senam kesegaran jasmani berkelompok • Memperbaiki kesalahan gerak berirama • Memperagakan senam kesegaran jasmani berkelompok 	Tes Praktek	Tes : - Ketrampilan - Tugas - Pengamatan	-Lakukan Senam Irama II

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<ul style="list-style-type: none"> 4 3 2 1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4

2.	Praktek	* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
		* aktif Praktek	4
3.	Sikap	* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
		* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

.....,20 ...

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V (lima) / 1 (satu)

Standar Kompetensi : 3. Mempraktekkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 3.1 Mempraktekkan latihan peregangan dan pelepasan

Alokasi Waktu : 8 x 35 menit (4 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan:

- Pola gerak peregangan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Senam

- Pola gerak peregangan

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawab

D. Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Kegiatan inti**

▪ ***Eksplorasi***

- ☞ Melakukan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir peregangan anggota badan atas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

2. Pertemuan 2

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Kegiatan inti**

▪ ***Eksplorasi***

- ☞ Melakukan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir peregangan anggota badan atas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

3. Pertemuan 3

Pendahuluan

- Melakukan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir peregangan anggota badan punggung

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- **Kegiatan inti**
 - **Eksplorasi**
 - ☞ Melakukan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir peregangan anggota badan atas
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

 - ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

4. Pertemuan 4

Pendahuluan

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan Inti
- Melakukan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir peregangan anggota seluruh badan dan lengan

Penutup

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

E. Sumber Belajar

- Buku teks,
- Buku referensi
- Tim Abdi Guru
- Kebugaran (Jasmani)

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Melakukan gerakan: - Pola gerak peregangan	Test perorangan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Praktikkan peregangan Lakukanlah senam dasar

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA SENAM

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
Pola Gerak Peregangan: a. Atas b. Bawah c. Tengah				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
-----	-------	----------	------

1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

=====

NIP :

NIP :

=====

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V (lima) / 1 (satu)

Standar Kompetensi : 3. Mempraktekkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 3.2 Mempraktekkan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi nilai percaya diri

Alokasi Waktu : 8 x 35 menit (4 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan gerakan
 - Pola gerak bertumpu dengan dua tangan
 - Pola gerak bertumpu kepala dan kedua tangan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- a. Senam Ketangkasan
 - Pola gerak bertumpu dengan dua tangan
 - Pola gerak bertumpu kepala dan kedua tangan

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawa

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Kegiatan inti**

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Pola gerak split di udara
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

2. Pertemuan 2

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- **Kegiatan inti**
- **Eksplorasi**
 - ☞ Pola gerak split di udara
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

 - ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

3. Pertemuan 3

Pendahuluan

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan inti**

- **Eksplorasi**

- ☞ Pola gerak loncat dan berguling kedepan

- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

4. Pertemuan

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan inti**

- **Eksplorasi**

- ☞ Pola gerak loncat dan berguling kebelakang, loncat lengkung dan loncat bangku
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

E. Sumber Belajar

- Buku Teks,
- Buku referensi
- Tim Abdi Guru
- Senam

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none">• Pola gerak bertumpu dengan dua tangan• Pola gerak bertumpu kepala dan kedua tangan	Test perorangan	Test praktik Test ketrampilan	Lakukanlah split di udara Lakukanlah berputar 180° Lakukanlah rol depan dan rol belakang


		Test demonstrasi	Lakukanlah handspring dan locat kangkang
--	--	------------------	--

1. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA SENAM**

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Pola gerak bertumpu dengan dua tangan 2. Pola gerak bertumpu kepala dan kedua tangan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
-----	-------	----------	------

1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....

NIP :

NIP :

.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V (lima) / 1 (satu)

Standar Kompetensi : 4. Mempraktekkan berbagai gerak dasar gerak ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 4.1 Mempraktekkan pola jalan lari dan lompat dalam gerak ritmik

Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan gerakan langkah berirama
- Kaki
 - Ayunan
 - Jalan langkah empat
 - Tangan dan langkah kaki

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Langkah kaki
- Ayunan tangan
- Jalan langkah

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawaban

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Kegiatan inti**

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Melakukan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir Langkah, ayunan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

2. Pertemuan 2

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- **Kegiatan inti**
 - **Eksplorasi**
 - ☞ Pola gerak loncat dan berputar
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

 - ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

E. Sumber Belajar

- Buku Teks
- Buku referensi
- Tim Abdi Guru
- Senam irama

F. Penilaian

Indikator Pencapaian	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
----------------------	------------------	------------------	-----------------

Kompetensi			
• Senam irama	Test pengamatan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Praktikkan gerak ritmik Lakukanlah senam ritmik

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA KETERAMPILAN GERAK RITMIK

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Jalan 2. Lari 3. Lompat Dengan irama				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1

2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

NIP :

.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V (lima) / 1 (satu)

Standar Kompetensi : 4. Mempraktekkan berbagai gerak dasar gerak ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 4.2 Mempraktekkan kombinasi pola gerak jalan lari dan lompat

Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan gerakan kombinasi
- Jalan
 - Ayunan
 - Langkah dengan irama

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- a. Ritmik Kombinasi
- Jalan
 - Ayunan
 - Langkah

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawab

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Kegiatan inti**

▪ ***Eksplorasi***

- ☞ Melakukan kombinasi
- ☞ Ayunan tangan dan langkah kaki
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

2. Pertemuan 2

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Kegiatan inti**

▪ ***Eksplorasi***

- ☞ Melakukan kombinasi
- ☞ Bermain naik kereta api
- ☞ Jungkit berantai
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

E. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi
- Tim Abdi Guru

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Jalan • Ayunan • Langkah 	Test pengamatan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Praktikkanlah berjalan, lari, dan lompat

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA PERMAINAN LARI CEPAT / SPRINT

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
Gerakan kombinasi : Jalan, Lari, Lompat dengan irama				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2

		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 5 (lima)/I I (dua)
Pertemuan ke	: 15 (lima belas) dan 16 (enam belas)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri.
- Siswa dapat memahami tehnik gerakan senam lantai

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Pengembangan diri
[Latihan kebugaran jasmani]

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 15

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Melakukan gerakan berguling : ke depan, belakang, samping
- ☞ Melakukan gerakan lari kecil dalam jarak tertentu
- ☞ Melakukan gerakan melompat dengan variasi berputar

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan- gerakan gerakan yang dilakukan pada senam lantai dan ketangkasan

Pertemuan 16

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ **Eksplorasi**

- ☞ Mendemonstrasikan gerakan rangkaian senam lantai di mulai dari gerakan mengangkat tangan, berlari kecil, berguling , dan melompat

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan- gerakan gerakan yang dilakukan pada senam lantai dan ketangkasan


E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Diktat senam
- Lapangan / aula
- Matras
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berguling • Melakukan gerakan berlari kecil • Melakukan gerakan melompat • Melakukan gerakan rangkaian senam di mulai dari berlari, berguling dan melompat 	Test praktik	Test praktik	Praktikkanlah menggendong teman dan sikap lilin
	Test perorangan	Test demonstrasi	Praktikkanlah kopstan dan handstan
	Test praktik	Test ketrampilan	Praktikkanlah lari dan lompat
	Test pengamatan	Test ketrampilan	Praktikkanlah berguling kedepan dan kebelakang
	Test perorangan	Test demonstrasi	

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 5 (lima)/I I (dua)
Pertemuan ke	: 19 (sembilan belas) dan 20 (dua puluh)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 9.2 Mempraktikkan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancar serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan senam kesegaran jasmani
- Siswa dapat memahami pola gerak senam ritmik
- Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik dengan pola gerak

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam kesegaran jasmani

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 19

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ Eksplorasi

- ☞ Melakukan gerakan senam kesegaran jasmani dengan irama hitungan
- ☞ Melakukan latihan senam ritmik berkelompok

▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan- gerakan gerakan yang dilakukan pada senam ritmik
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan- gerakan gerakan yang dilakukan pada

- Senam kesegaran jasmani

Pertemuan 20

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ Eksplorasi

- ☞ Melakukan gerakan senam kesegaran jasmani dengan irama musik secara missal
- ☞ Melakukan rangkaian senam kesegaran jasmani dari tiap kelompok

▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan- gerakan gerakan yang dilakukan pada senam ritmik
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan- gerakan gerakan yang dilakukan pada
- Senam kesegaran jasmani


E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Diktat senam
- Lapangan / aula
- Tape
- Casete
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan senam kesegaran jasmani dengan hitungan • Melakukan gerakan senam kesegaran jasmani dengan irama musik 	Test beregu	Test praktik Test ketrampilan	Praktikanlah senam irama dan SIS

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4

3.	Sikap	* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
		* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....

NIP :

.....

NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VI(Enam)/(Satu)

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 3.1 Mempraktikan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam

Alokasi waktu : 8 x 35 menit(2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerakan:
 - menguatkan dan melemaskan persendian dalam pemanasan dan pendinginan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Permainan:
 - menguatkan dan melemaskan persendian

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan dan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Inti: Pertemuan I

- **Kegiatan Awal:**
 - Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
 - *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ dengan permainan melakukan gerakan penguatan dalam pemanasan maupun pendinginan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

Pertemuan II

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ dengan permainan melakukan gerakan pelemasan dalam pemanasan maupun pendinginan

- ☞ dilanjutkan dengan penilaian
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes kls VI, hal 30-32
- Buku referensi yang relevan

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan menguatkan persendian • Melakukan gerakan 	Test (perorangan/ kelompok)	Test Ketrampilan	-Lakukan gerakan-gerakan pemanasan


melemaskan persendian			
-----------------------	--	--	--

▪ Rubrik Penilaian

Unjuk kerja dalam permainan

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
1. gerakan penguatan persendian 2. gerakan pelepasan persendian				
Jumlah:				
Jumlah skor maksimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VI(Enam)/(Satu)

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 3.2 Mempraktikan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus,jelas,lancer serta nilai-nilai percaya diri,disiplin dan estetika

Alokasi waktu : 8 x 35 menit(2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan:
 - guling depan
 - guling belakang
 - meroda
 - handstand
 - balok titian
 - lompat kangkang

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Senam lantai dan senam ketangkasan

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah.tanyajawab,demonstrasi latihan dan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan dan sikap akhir
- ☞ guling depan
- ☞ guling belakang
- ☞ handstand
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan, evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas, baris, doa dan pasukan dibubarkan.

Pertemuan II

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan dan sikap akhir meroda, balok titian dan lompat kangkang
- ☞ guru melakukan penilaian
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan, evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas, baris, doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

- Buku penjasorkes kls VI, hal 32-36
- Buku referensi senam

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerakan senam guling depan • Melakukan rangkaian gerakan senam guling belakang • Melakukan gerakan handstand, meroda, dan balok titian • Melakukan gerakan lompat kangkang 	<p>Test (individu)</p> <p>Test (individu)</p>	<p>est Ketrampilan</p> <p>Test Ketrampilan</p>	<p>- Lakukan gerakan roll depan, roll belakang</p> <p>- Lakukan gerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ handstand ▪ meroda ▪ balok titian ▪ lompat diatas peti (box)

▪ Rubrik penilaian

Unjuk kerja senam

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
<p>1. Rangkaian gerakan senam:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. guling depan b. guling belakang c. lompat kangkang d handstand e. meroda f. balok titian 				
Jumlah:				
Jumlah skor maksimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2

		* semua salah	1
--	--	---------------	---

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui
,20 ...
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :
NIP :

.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VI(Enam)/(Satu)

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana berpasangan dan beregu,serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 4.1 Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana menggunakan gerak jalan dan lompat secara berpasangan, serta nilai-nilai kerja sama disiplin dan estetika

Alokasi waktu : 8 x 35 menit(2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerak senam ritmik jalan dan lompat dengan berpasangan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Senam ritmik

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan dan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I

- **Kegiatan Awal:**
Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ melakukan gerak ritmik jalan pada:

- i. sikap awal
 - ii. saat melakukan
 - iii. sikap akhir
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
- **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
- **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

Pertemuan II

- **Kegiatan Awal:**
 Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
- **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ melakukan gerak ritmik lompat pada:
 - i. sikap awal
 - ii. saat melakukan

iii. sikap akhir

- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes klsVI, hal 40-42
- Buku referensi yang relevan

F. Penilaian


Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none">• Gerakan :• jalan dengan berpasangan• lompat dengan berpasangan	Test (beregul/ berpasangan)	Test (ketrampilan)	-Lakukan gerakan jalan dan lompat secara beregul sambil tepuk tangan atau bernyanyi

- Rubrik penilaian

Unjuk kerja ritmik

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
1. Gerak ritmik jalan berpasangan 2. Gerak ritmik lompat berpasangan				
Jumlah:				
Jumlah skor maksimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah :

Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Kelas/Semester : **VI(Enam)/(Satu)**

Standar Kompetensi : **4. Mempraktikan rangkaian gerak ritmik sederhana berpasangan dan beregu,serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

Kompetensi Dasar : **4.2 Mempraktikan gerak ritmik sederhana beregu dengan kompak, serta nilai kerjasama, disiplin dan estetika**

Alokasi waktu : **8 x 35 menit(2 x pertemuan)**

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan S I S pada gerakan :
 - Pemanasan
 - Inti
 - Pendinginan

B. Materi Pembelajaran

- senam Ritmik: S I S

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan dan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ melakukan gerakan pada:

- a. pemanasan
- b. inti

- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan

- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
- **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
- **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

Pertemuan II

- **Kegiatan Awal:**
 Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ melakukan gerakan pada:
 - a. inti
 - b. pendinginan
 - ☞ melakukan keseluruhan gerak S I S
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes kls VI, hal 43-51
- Buku panduan S I S

F. Penilaian


Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan Senam Indonesia Sehat (S I S) dengan: • pemanasan • inti • pendinginan 	Test (beregular)	Test (ketrampilan)	Lakukan gerakan Senam Indonesia Sehat <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Inti - Pendinginan

▪ Rubrik Penilaian

Unjuk kerja gerak S I S

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
1. Pemanasan S I S				
2. Inti S I S				
3. Pendinginan SI S				
4. Melakukan senam S IS dengan beregu				
Jumlah:				
Jumlah skor maksimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 6 (Enam)/ II (dua)
Pertemuan ke	: I6 (enambelas)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan kombinasi gerakan senam lantai dan ketangkasan
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerjasama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I6

▪ **Kegiatan Awal:**

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan, belakang dan samping
- ☞ Melakukan gerakan sikap lilin [hand stand, head stand]
- ☞ Melakukan gerakan split di lantai dan udara
- ☞ Melakukan gerakan meroda atau baling-baling
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan senam lantai


E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 6
- Lapangan
- matras
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berguling • Melakukan gerakan sikap lilin • Melakukan gerakan split • Melakukan gerakan meroda / baling-baling 	Test (Individu)	Test ketrampilan	1. Lakukan gerakan headstand 2. Lakukan gerakan lompat kangkang diatas peti (box) 3. Lakukan gerakan tiger sprong diatas peti (box)

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1

2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 6 (Enam)/ II (dua)
Pertemuan ke	: I7 (tujuhbelas)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.2 Mempraktikkan kombinasi bentuk-bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dengan koordinasi, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat menyusun dan melakukan kombinasi gerakan senam lantai dan ketangkasan
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai/ ketangkasan

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I7

- **Kegiatan Awal:**

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- **Kegiatan Inti:**

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Menyusun rangkaian senam lantai
- ☞ Memperagakan susunan rangkaian gerakan senam lantai atau ketangkasan secara sederhana
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan senam lantai atau ketangkasan


E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 6
- Lapangan
- matras
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun rangkaian gerakan senam lantai • Memperagakan rangkaian gerakan senam lantai secara sederhana 	Praktek	Praktek	<ul style="list-style-type: none"> • Peragakan rangkaian gerakan senam lantai secara sederhana

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2

		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ *Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.*

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 6 (Enam)/ II (dua)
Pertemuan ke	: I8 (delapanbelas) dan 19 [sembilan belas]
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana secara berpasangan maupun beregu, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 9.1 Mempraktikkan gerak ritmik sederhana di tempat dengan gerakan membungkuk, menekuk maupun meliuk secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerja sama, disiplin, dan estetika

9.2 Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik sederhana dengan jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerja sama, disiplin, dan estetika

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik sederhana
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam ritmik
[gerakan membungkuk, menekuk, meliuk, berjalan dan melompat]

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I8

▪ Kegiatan Awal:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ Kegiatan Inti:

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan membungkukkan badan dengan irama hitungan / lagu musik
- ☞ Melakukan gerakan menekuk ke dua kaki dengan irama hitungan / lagu musik
- ☞ Melakukan gerakan meliukkan badan dengan irama hitungan / lagu musik
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan senam ritmik

Pertemuan 19

- **Kegiatan Awal:**

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- **Kegiatan Inti:**

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan variasi gerakan berjalan dengan berbagai arah dengan irama lagu musik
- ☞ Melakukan variasi gerakan melompat dengan irama lagu /musik
- ☞ Melakukan kombinasi gerakan senam ritmik membungkuk, menekuk, meliuk, berjalan dan melompat
- ☞ Melakukan gerakan senam ritmik berkelompok
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
 - ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan senam ritmik

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 6
- Lapangan / aula
- Tape
- Casete
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan membungkukkan badan dengan irama hitungan / lagu musik • Melakukan gerakan menekukkan kedua kaki dengan irama hitungan / lagu musik • Melakukan gerakan meliukkan badan dengan irama hitungan / lagu musik • Melakukan variasi gerakan berjalan dengan berbagai arah • Melakukan variasi gerakan melompat 	Test	Test ketrampilan (unjuk kerja)	Lakukan gerakan : Membungkuk, menekuk dan meliuk dengan bernyanyi Lakukan gerakan : - Jalan dan lompat secara berpasangan dn beregu Lakukan gerakan : - Mengayun - Melingkar Melompat dengan pita

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

NIP : _____

NIP: _____

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar Proses Wawancara dengan Peserta Didik



Gambar Proses Wawancara dengan Peserta Didik

