

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VI TERHADAP
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN
DI SD NEGERI GADINGAN KECAMATAN WATES
KABUPATEN KULONPROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Fevi Susanti
NIM. 14604221008

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

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul


**Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai
Guling Depan Di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates
Kabupaten Kulonprogo**

Disusun Oleh:

**Fevi Susanti
NIM. 14604221008**

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Mengetahui,
Ketua Program Studi


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

Yogyakarta, 26 Februari 2019

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dra. Sri Mawarti M. Pd
NIP. 19590607 198703 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VI TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SD NEGERI GADINGAN KECAMATAN WATES KABUPATEN KULONPROGO

Disusun Oleh:

Fevi Susanti
NIM. 14604221008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 08 Maret 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M. Pd Ketua Penguji/Pembimbing		22/3 2019
F. Suharjana, M. Pd Sekretaris Penguji		24/3 2019
Aris Fajar Pambudi, M. Or Penguji Utama		21/3 2019

Yogyakarta, Maret 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



iii

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fevi Susanti

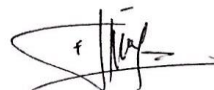
NIM : 14604221008

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul Tas : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

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

Yogyakarta, 26 Februari 2019
Yang menyatakan



Fevi Susanti
NIM. 14604221008

MOTTO

“ Work hard pray hard “

(**Atta Halilintar**)

“ Disiplin adalah jiwaku, Belajar adalah semangatku, Prestasi adalah cita-citaku “

“ Jika kamu mampu memulainya berarti kamu mampu menyelesaikannya “

“ Suatu cita-cita yang besar akan kamu capai juga dengan usaha yang sangat besar ”

“Seorang mental juara akan tidak mudah menyerah begitu saja “

(**Fevi Susanti**)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak, Paritun dan Alm. Wateni yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembaha bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku. semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Untuk keluarga saya mbh. Sodi dan Tukirah, Kaka Fiqi Ammalia, Adek Fita Triana Oktavia dan Amanda Nur Aini dan Mustafit Septian yang selalu membuat semangat dan alasan terbesar saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini..
3. Sahabat, teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan kuliah, selesai sudah tanggungjawab empat tahun ini. Terimakasih selalu mendampingiku di saat sedih, susah maupun senang.

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VI TERHADAP PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SD NEGERI GADINGAN
KECAMATAN WATES KABUPATEN KULONPROGO**

Oleh
Fevi Susanti
14604221008

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, instrumen berupa tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 27 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang di tuangkan dalam persentase.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan berada pada kategori “sangat baik” 7,41 %, “baik” 29,63 %, “cukup” 22,22 %, “kurang” 37,03 % dan “sangat kurang” 3,70 %.

Kata kunci: *pengetahuan, siswa kelas VI, pembelajaran senam lantai, guling depan*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dra. Sri Mawarti M. Pd, Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
2. Bapak Dr. Guntur, M. Pd, dan Dr. Subagyo M. Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Kepala Sekolah Dasar Negeri Gadingan yang telah memberikan izin kepada saya untuk melaksanakan Penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PJKR yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 15 Februari 2019
Penulis,

Fevi Susanti
14604221008

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Pengetahuan	9
2. Hakikat Pembelajaran	14
3. Hakikat Senam	23
4. Pembelajaran Senam Lnatai di SD	33
5. Karakteristik Siswa SD Kelas VI	35
B. Penelitian Yang Relevan	37
C. Kerangka Berfikir	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Definisi Operasional Variabel	40
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	58
D. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. SK dan KD Pembelajaran Senam Sekolah Dasar	28
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian	42
Tabel 3 . Analisis Uji Validasi	45
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas	46
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	47
Tabel 6. Norma Pengkategorian.....	48
Tabel 7. Deskripsi Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan	50
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian senam	52
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Teknik melakuka guling	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom	13
Gambar 2. Pedoman Pengertian Senam	24
Gambar 3. Cara berguling ke depan dari sikap awal jongkok	30
Gambar 4. Berguling ke depan dari sikap awal berdiri.....	30
Gambar 5. Lantai berguling ke depan model I.....	31
Gambar 6. Lantai berguling ke depan model II	31
Gambar 7. Lantai berguling ke depan model III.....	32
Gambar 8. Lantai berguling ke depan model IV	32
Gambar 9. Lantai berguling ke depan model V	33
Gambar 10. Lantai berguling ke depan model VI.....	33
Gambar 11. Lantai berguling ke depan model VII	33
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan	51
Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Faktor Pengertian senam.....	52
Gambar 14. Diagram Faktor Teknik melakukan guling depan.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Expert Jugement.....	65
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi	66
Lampiran 3. Surat Uji Coba Penelitian dan Fakultas	67
Lampiran 4. Surat Keterangan dari SD Negeri 1 Pengasih.....	68
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	69
Lampiran 6. Surat Keterangan dari SD Negeri Gadingan.....	70
Lampiran 7. Silabus	71
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	72
Lampiran 9. Kisi-kisi Instrument Uji Coba Penelitian.....	75
Lampiran 10. Instrument Uji Coba Penelitian	76
Lampiran 11. Instrument Kisi-kisi Penelitian	81
Lampiran 12. Instrument Penelitian	82
Lampiran 13. Data Uji Validitas dan Reabilitas	86
Lampiran 14. Data Uji Coba	87
Lampiran 15. Data Penelitian.....	88
Lampiran 16. Data Tiap Faktor.....	89
Lampiran 17. Deskriptif Statistika	91
Lampiran 18. Dokumentasi Uji Coba dan Penelitian.....	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun berkelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Sugihartono, dkk, 2013: 3). Pendidikan memegang peran penting untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Sehingga kualitas pendidikan dapat dilihat dari prestasi yang didapat dan perilaku yang ditunjukkan oleh warga ataupun masyarakat. Seluruh warga Indonesia memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan tanpa memandang ras, suku, dan budaya.

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

- a. Mampu mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta mampu mendesain program latihan kebugaran jasmani yang aman sesuai dengan latihan.
- b. Memajukan kompetensi untuk melakukan gerakan yang efisien, memiliki keterampilan teknis dan taktis serta pengetahuan yang memadai untuk melakukan paling tidak satu jenis aktivitas jasmani olahraga.

- c. Mendemonstrasikan gaya hidup aktif dan gemar melakukan kegiatan jasmani secara reguler.
- d. Menghormati hubungan dengan orang lain karena berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, menghargai kegiatan olahraga yang mengarah kepada pemahaman yang universal dan multi budaya serta memiliki kegembiraan karena mengikuti olahraga secara reguler.

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

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan di jenjang tingkat sekolah seperti di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas. Di sekolah dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan materi atau bahan ajar yang harus ditempuh oleh siswa sekolah dasar. Di tingkat sekolah dasar materi yang diberikan kepada siswa adalah materi gerak dasar dari cabang olahraga. Di SD Negeri Gadingan mata pelajaran pendidikan jasmani. olahraga dan kesehatan sangat diminati oleh para siswa. Siswa sekolah dasar sangat menyukai pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena banyak unsur bermainnya dalam pembelajarannya, sehingga membuat anak merasa

tertarik. Selain itu, Para siswanya sangat berminat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Semua siswa baik laki-laki maupun perempuan aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Keaktifan para siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani juga didukung oleh lengkapnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri Gadingan. Selain di SD Negeri Gadingan sarana pendidikan jasmaninya lengkap, dan letaknya yang strategis, SD Negeri Gadingan juga memiliki lahan untuk olahraga lumayan lebar dan baik, sehingga sangat mendukung jalannya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD tersebut.

Materi dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bermacam-macam yaitu ada sepak bola, bolavoli, atletik, bulutangkis, tenis meja, soft ball, senam dan masih banyak lagi lainnya. Materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang akan diteliti pada penelitian ini adalah senam. Senam adalah terjemahan dari kata “*Gymnastiek*” dalam (bahasa Indonesia), “*Gymnastic*” dalam (bahasa Inggris), “*Gymnastiek*” berasal dari kata “*Gymnos*” (bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Menurut Haryanto dan Ibrahim (2012: 7-9) senam sendiri ada bermacam-macam, seperti: senam kuno, senam sekolah, senam alat, senam korektif, senam irama,

turnen, senam artistik. secara umum senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang.

Yang dulu tidak untuk di pertandingan, namun sejak akhir abad 19 mulai di pertandingan dan di bentuklah wadah senam internasional, dengan nama *Federation International de Gymnastique (FIG)*, yang mengelola antara lain: 1) Senam Umum, 2) *Artistic Gymnastics*, 3) *Rhythmic*, 4) *Trampolin*, 5) *Aerobic* 6) *Acrobatic*.

Di indonesia baru senam artistik saja yang dapat berkembang, sedang senam *rhythmic* baru di rintis mulai tahun 1984 ini. Macam-macam senam ada senam lantai dan aerobik. Senam lantai pada umumnya di sebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menambahkan tumbling. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakan terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. macam-macam senam lantai antara lain : Guling depan, Guling belakang, Lompat harimau, keseimbangan kepala, Keseimbangan tangan, Handspring, Meroda, Kayang, dan lain-lain. Pada kesempatan kali ini akan meneliti senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan.

Dalam materi senam lantai ini, materi guling depan yang menjadikan Siswa SD Negeri Gadingan mengalami kurangnya pengetahuan untuk melakukan gerakan guling depan. Hal ini tentunya akan membuat siswa kadang merasa diri kurang mengerti untuk melaksanakan materi pembelajaran ini. Materi guling depan merupakan pengembangan materi yang telah diberikan sejak kelas 1. Karena pada

waktu kelas 1 siswa sudah pernah menerima pembelajaran senam lantai yang paling dasar. Materi guling depan pada intinya menekankan siswa agar dapat menggulingkan badannya dengan melalui bagian belakang kepala mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan pinggul bagian belakang. Dalam aspek penilaian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memperhatikan faktor penilaian sebagai berikut yaitu sikap awal, gerakan saat melakukan dan sikap akhir.

Pengalaman peneliti yang didapat melalui Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SD Negeri Gadingan yaitu siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai kebanyakan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di bandingkan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang lainnya seperti sepak bola. Pengetahuan siswa tentang senam lantai dan guling depan sangat kurang dan banyak yang tidak mengerti. Pada waktu di tanya tentang senam lantai dan guling depan kebanyakan siswa tidak menjawab. Saat pembelajaran siswa merasa takut untuk mencoba melakukan guling depan dan ada pula yang mempunyai alasan sendiri yaitu ada yang mempunyai badan yang gemuk sehingga rasa percaya dirinya kurang. Selain itu ada pengalaman siswa yang pernah cidera atau kesleo saat melakukan guling depan, sehingga membuat siswa tersebut merasa takut untuk melakukan guling depan. Rasa takut untuk mencoba ini kebanyakan di alami oleh semua siswa, karena takut kalau kesleo atau badannya sakit. Kebanyakan para siswa mempunyai rasa takut yang berlebihan. Selain itu ada siswa yang kurang maksimal dalam melakukan guling depan, Misalnya gerakannya kurang sempurna , bisa berguling tetapi gerakannya kurang bagus, gerakan badan terlalu kaku, dan kurang luwes. Melalui pengamatan langsung di tempat juga tampak bahwa kebanyakan

siswa mengalami hal yang sama, mereka merasa takut terlebih dahulu sebelum melakukan. Sehingga tidak ada kemauan untuk bisa, padahal sebelum melakukan guru memberikan contoh terlebih dahulu dan guru juga menggunakan media gambar dalam proses penjelasannya. Selain itu guru juga tidak segan-segan untuk memberikan bantuan kepada siswa saat merasa kesulitan saat melakukan guling depan.

Berdasarkan pengalaman peneliti, tentang kurangnya pengetahuan siswa dalam melakukan senam lantai, khususnya guling depan dan belum adanya data yang otentik tentang hasil pembelajaran guling depan di SD Negeri Gadingan, maka timbul keinginan peneliti untuk meneliti tingkat pengetahuan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, sehingga peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya pengetahuan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.
2. Sebagian besar peserta didik masih merasa takut dalam melakukan guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.

3. Belum diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa baik Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis

- a. Penelitian ini secara teoretis diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bahkan kajian ilmiah bagi guru maupun sekolah yang akan mendalami tentang pembelajaran guling depan.
- b. Menambah wawasan kepada dunia pendidikan anak pada khususnya dan masyarakat pada umumnya tentang pembelajaran senam lantai guling depan khususnya kelas VI.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik

Motivasi belajar peserta didik terhadap mata pelajaran PJOK lebih meningkat dan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh dan peserta didik dalam dapat terbantu dalam materi yang disampaikan.

- b. Bagi guru/ Pengajar

Membantu/ mempermudah guru dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah, meningkatkan kualitas pengajar, memberikan situasi belajar tanpa tekanan dan dapat membangkitkan rasa percaya diri bagi guru dalam memberikan atau menyampaikan materi pembelajaran.

- c. Bagi Sekolah

Sebagai pedoman atau acuan bagi sekolah supaya pembelajaran senam lantai guling depan dapat menjadi lebih baik dan berkualitas.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu ranah dalam aspek kognitif. Menurut Notoatmodjo (2007:139) pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Menurut Prastowo (2015: 134) pengetahuan (*knowledge*) adalah kemampuan seseorang untuk mengingat ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah, ide, gejala, rumus dan sebagainya tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Menurut Kuswana (2012:32) Pengetahuan merupakan hal yang berguna untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan yang terjadi dilapangan keilmuan, walaupun terjadi perubahan sangat sedikit. artinya, pengetahuan ini memiliki struktur dan isinya relative stabil. Menurut Suriasumantri yang dikutip Febyan Aditya Kriswanto (2014: 7), pengetahuan pada hakikatnya merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu obyek tertentu termasuk kedalamanya adalah ilmu, jadi ilmu merupakan bagian dari pengetahuan yang diketahui oleh manusia disamping berbagai pengetahuan lainnya seperti seni dan agama. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan

segala sesuatu yang diketahui dari proses belajar, yaitu melalui proses penginderaan merasakan, mengalami, melihat, dan mendengarkan.

Menurut Notoatmojo (2007: 140-141) pengetahuan di bagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi di antara sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan criteria yang ditentukan sendiri atau criteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Berdasarkan pengetahuan adalah kemampuan diri dalam mengerti atau mengetahui dengan benar terhadap sesuatu. Dengan pengetahuan, siswa dapat

mengetahuan dan menerima makna dan arti dari sesuatu yang dipelajari. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil suatu proses belajar.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang di pengaruhi oleh beberapa hal. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ialah umur, pendidikan, paparan media massa, sosial ekonomi (pendapatan), hubungan sosial, pengalaman. Untuk pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara nagket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada (Natoatmodjo, 2007: 35).

Dalam konteks pendidikan, dijelaskan tiga domain atau kawasan tentang perilaku individu serta sub domain dari masing-masing doamin tersebut. Kaswan kognitif adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek intelektual atau secara logis yang bisa diukur dengan pikiran atau nalar. Menurut Ahmad kholid (2012: 25) kawasan ini terdiri dari:

- 1) Pengetahuan (*Knowledge*): Pengetahuan ini merupakan aspek kognitif yang paling rendah tetapi paling mendasar dalam dunia kependidikan. Dengan pengetahuan ini individu dapat mengenal dan mengingat kembali suatu objek, hasil pikiran, prosedur, konsep, definisi, teori, atau bahkan sebuah kesimpulan.
- 2) Pemahaman (*comprehension*): Pemahaman/mengerti merupakan kegiatan mental intelektual yang mengorganisasikan materi yang telah diketahui. Temuan-temuan yang didapat dari mengetahui seperti definisi, informasi, peristiwa, fakta disusun kembali dalam struktur kognitif yang ada. Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:
 - a) Menerjemahkan (*translation*): Kemampuan menerjemahkan ini adalah: menerjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.

- b) Menginterpretasi (*interpretation*): Menginterpretasikan sesuatu konsep atau prinsip jika ia dapat menjelaskan secara rinci makna atau arti suatu konsep atau prinsip, atau dapat membandingkan, membedakan, atau mempertentangkannya dengan sesuatu yang lain.
 - c) Mengestrapolasi (*extrapolation*) Kata kerja operasional yang dipakai untuk mengukur kemampuan ini adalah memperhitungkan, memprakirakan, menduga, menyimpulkan, meramalkan, membedakan, menentukan, mengisi, dan menarik kesimpulan.
- 3) Penerapan(*Application*): Penerapan adalah menggunakan pengetahuan untuk memecahkan masalah atau menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dikatakan menguasai kemampuan ini jika ia dapat memberi contoh, menggunakan, mengklasifikasikan, memanfaatkan, menyelesaikan dan mengidentifikasi hal-hal yang sama.
 - 4) Penguraian (*Analysis*); Penguraian adalah menentukan bagian-bagian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tersebut, melihat penyebab-penyebab dari suatu peristiwa atau memberi argumen-argumen yang mendukung suatu pernyataan.
 - 5) Memadukan (*Synthesis*): Adalah menggabungkan, meramu, atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan atau menjadi suatu hal yang baru. Ciri dari kemampuan ini adalah kemampuan berpikir induktif. Contoh: memilih nada dan irama dan kemudian menggabungkannya sehingga menjadi gubahan musik yang baru.
 - 6) Penilaian (*Evaluation*) adalah mempertimbangkan, menilai dan mengambil keputusan benar-salah, baik-buruk, atau bermanfaat-tak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu baik kualitatif maupun kuantitatif.



Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom
(Sumber:http://www.bppk.depkeu.go.id/webpkn/attachmen ts/766_1-Taksonomi%20Bloom%20-%20Retno-ok-mima.pdf)

Menurut Bloom dalam Rusmini (1995: 47), pengetahuan disama artikan dengan aspek kognitif. Secara garis besar aspek kognitif dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Mengetahui, yaitu mengenali hal-hal yang umum dan khusus, mengenali kembali metode dan proses, mengenali kembali pada struktur dan perangkat.
- 2) Mengerti, dapat diartikan sebagai memahami.
- 3) Mengaplikasikan, merupakan kemampuan menggunakan abstrak di dalam situasi konkrit.
- 4) Menganalisis, yaitu menjabarkan sesuatu ke dalam unsur bagian-bagian atau komponen sederhana atau hirarki yang dinyatakan dalam suatu komunikasi.
- 5) Mensintesis, merupakan kemampuan untuk menyatukan unsur-unsur atau bagian-bagian sedemikian rupa sehingga membentuk suatu kesatuan yang utuh.
- 6) Mengevaluasi, yaitu kemampuan untuk menetapkan nilai atau harga dari suatu bahan dan metode komunikasi untuk tujuan-tujuan tertentu.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif. Pengukuran pengetahuan dapat di ketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis, pertanyaan atau tes dapat di gunakan untuk mengukur pengetahuan.

2. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. 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.

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.

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: 62).

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.

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.

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.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Suryabrata (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. Berdasarkan pengertian di atas pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani yang dipilih.

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).

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 praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34).

Pendidikan Jasmani bukan semata-mata berhubungan dengan pembinaan fisik saja, akan tetapi lebih mengarah kepada pembinaan siswa secara utuh. Hal ini dikemukakan Syarifudin dalam Made (2008: 33) “Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang bukan hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktifitas jasmani secara multilateral dikembangkan pula potensi lainnya yang afektif dan kognitif anak”.

Pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial. 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 motoric 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. Sedangkan untuk 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).

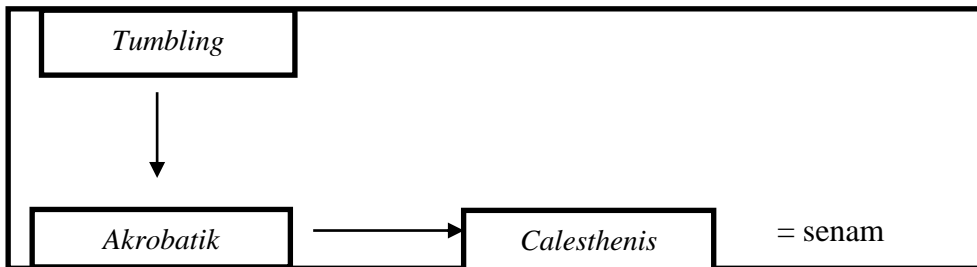
Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau siswa melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

3. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar. Agus Mahendra (2007:70) senam dalam bahasa indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris *Gymnastics*. Sedangkan Imam Hidayat (dalam Hendra Agusta, 2009: 9), mendefinisikan senam sebagai "... suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana di susun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual." Hidayat (dalam 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.

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 koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. Pedoman untuk pengertian senam adalah sebagai berikut:



Gambar 2. 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, tumbling, dan akrobatik. 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 *calistenic*, *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 pedagogis.

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. Pengertian 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/ gerak seperti kekuatan,

kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

Soekarno (dalam Nurjanah, 2012: 21-22), “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. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam trampolin, dan senam umum. 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 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (SKKD) Sekolah Dasar pembelajaran senam meliputi: ketangkasan sederhana,

ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Berikut KKD pembelajaran senam untuk kelas atas:

Tabel 1. SK dan KD Pembelajaran Senam Sekolah Dasar

Kelas	Standar Kompetensi	Kompetisi Dasar
IV	3. Mempraktikkan berbagai bentuk lantai senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	3.1 Mempraktikkan kombinasi gerakan senam tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian. 3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian
	8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	8.1 Mempraktikkan senam lanantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika 8.2 Memprkatikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerja sama
V	3. Mempraktikkan lantai dengan kompleksitas gerakan yang nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	3.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika 3.2 Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menguunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerjasama
	8. Mempraktikkan ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerakan ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian 8.2 Mempraktikkan bentuka-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.
VI	3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	3.1 Mempraktikkan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam 3.2 Mempraktikka rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas dan lancar, serta nilai percaya, disiplin
	8. mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	8.1 mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama. 8.2 mempraktikkan kombinasi bentuk-bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan kerjasama.

b. Pengertian Senam Lantai Guling Depan

Gerakan berguling yaitu bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling ke depan. Menurut Rojo (2006: 112) yang di maksud dengan berguling ke depan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang.

Teknik melakukan guling depan sebagai berikut :

1) Tahap persiapan

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

2) Tahapan gerakan

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

3) Akhir gerakan

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



Gambar 3. Cara berguling ke depan dari sikap awal jongkok
Sumber :Roji, 2006:113

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

1) Tahap persiapan

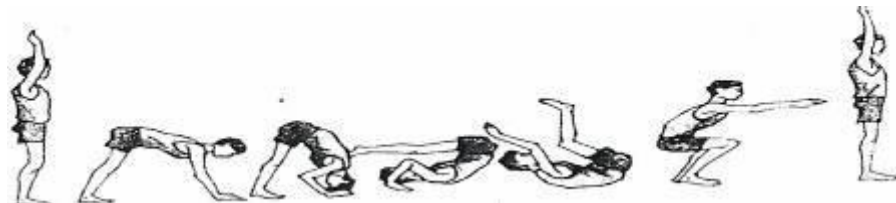
Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan.

2) Tahapa gerakan

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

3) Akhir gerakan

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



Gambar 4. Berguling ke depan dari sikap awal berdiri
Sumber: Roji, 2006:113

Model pembelajaran berguling ke depan :

1) Model I

Membulatkan badan dari sikap duduk di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut: kedua kaki dan lutut rapat, lalu di peluk dan di rapatkan ke dada. Condongkan badan ke belakang

bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali.



Gambar 5. Lantai berguling ke depan model I
Sumber: Roji, 2006:115

2) Model II

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

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



Gambar 6. Lantai berguling ke depan model II
Sumber: Roji, 2006:115

3) Model III

Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut :

Berjongkok kedua telapak tangan menempel matras. Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukkan kepala diantara kedua siku

di tekuk. Gulingkan badan ke depan dan dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut dirapatkan ke dada.



Gambar 7. Lantai berguling ke depan model III
Sumber: Roji, 2006:116

4) Model IV

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



Gambar 8. Lantai berguling ke depan model IV
Sumber: Roji, 2006:116

5) Model V

Menggulingkan badan dengan merendahkan tumpuan kedua tangan



Gambar 9. Lantai berguling ke depan model V
Sumber: Roji, 2006:116

6) Model VI

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



Gambar 10. Lantai berguling ke depan model VI
 Sumber: Roji, 2006:117

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



Gambar 11. Lantai berguling ke depan model VII
 Sumber: Roji, 2006:117

4. Pembelajaran Senam Lantai di SD

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam trampolin, dan senam umum. 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.

Soekarno (dalam Nurjanah, 2012: 21-22), “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. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya.

Siswa SD Negeri Gadingan telah melaksanakan berbagai macam pembelajaran senam lantai seperti kayang, sikap lilin, *splits*, guling depan dan lain-lain. Sebelum pembelajaran senam siswa tersebut melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pada saat praktik siswa mengikuti dengan tertip dan rapi sampai selesai. Untuk sarana dan prasarana yang di pakai pembelajaran senam lantai sudah sangat memadai. Menggunakan matras di atas lantai dan kondisi matras sangat baik. Tetapi kebanyakan siswa dalam pembelajaran senam masih banyak yang takut dan malu-malu.

Sehingga dapat di simpulkan bahwa pembelajaran senam di SD Negeri Gadingan sangat baik dalam pelaksanaannya dan juga alatnya sangat memadai. Sedangkan untuk siswanya kurang antusias karena pada saat pembelajaran senam tersebut siswa masih malu dan takut untuk mempraktikkannya.

5. Karakteristik Siswa SD Kelas VI

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.

Karakteristik siswa SD Negeri Gadingan selama saya PLT di sana memiliki karakteristik pemalu dan pendiam di lihat pada saat saya mengajar di kelas VI ketika ada pembelajaran siswa tersebut jika di beri suatu pertanyaan atau di suruh untuk mempraktikan gerakan tentang pembelajarannya siswa tersebut terdiam tetapi jika di tunjuk salah satu untuk berbicara siswa tersebut lama sekali responnya dan malu untuk menjawab, tetapi ada juga sebagian yang berani menjawabnya, ada juga yang ingin bertanya ataupun menjawab tapi siswa tersebut takut salah, karakteristik tersebut kebanyakan di alami oleh siswa perempuan sedangkan karakteristik siswa laki-laki di sana mereka aktif dan sering berbicara sendiri namun ketika ada suatu pembelajaran entah praktik ataupun pembelajaran

mereka malu-malu dan terdiam, kalau salah satu siswa di tunjuk untuk mempraktikkan gantian menunjuk teman lainnya. Ada lagi siswa tersebut di kelas VI perempuan ataupun laki-laki membentuk group sendiri, ketika siswa grub satu di campur dengan grub lain pada saat pembelajaran berkelompok terkadang siswa tersebut tidak mau. Siswa perempuan dan laki-laki juga tidak mau jika ada pembelajaran berkelompok di campur menjatu satu grub siswa tersebut memilih untuk tetap berkelompok dengan perempuan sendiri dan laki-laki sendiri. Di SD tersebut semua siswa sangat senang di kasih *feed back* atau pujian oleh gurunya ketika siswa tersebut berhasil mengerjakan ataupun mempraktikkan pembelajaran dengan sempurna dan siswa di sana juga sering mencari perhatian kepada gurunya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas atas masih dalam tahap perubahan, walaupun ada rasa malu dan takut dari siswa tersebut tetapi sebagian ada yang berani mengespresikan dirinya melalui bertanya, perhatian atau *feed back* dari guru sangat membantu untuk meningkatkan mental siswa agar tidak takut dan malu.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian ini yang dilakukan oleh Franiko Ardiyanto (2017) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan Tentang Aktivitas Ritmik” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan

tes benar salah. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan yang berjumlah 198 siswa dan digunakan sebagai sampel, sehingga disebut penelitian populasi. Uji coba dilaksanakan di SMP Terpadu Maarif Muntilan, dengan koefisien validitas sebesar 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,954. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,55% (9 siswa), “rendah” sebesar 28,28% (56 siswa), “sedang” sebesar 39,90% (79 siswa), “tinggi” sebesar 15,66% (31 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 11,62% (23 siswa).

2. Penelitian ini yang di lakukan oleh Duriyathun Nasikha (2018) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV Tentang Keselamatan Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD Palbapang” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket kuisi. Baru berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 1,54% (1 peserta didik), “kurang” sebesar 21,54% (14 peserta didik), “cukup” sebesar 52,31% (34 peserta didik), “baik” sebesar 21,54% (14 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 3,08% (2 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 54,36, tingkat pengetahuan siswa kelas IV tentang keselamatan dalam pembelajaran Penjasorkes di SD Palbapang Baru masuk dalam kategori “cukup”.

C. Kerangka Berpikir

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru juga kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khusus pembelajaran guling depan. Pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat di sayangkan jika pendidikan kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang di kembangkan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pengetahuan tentang aktivitas ritmik kurang maksimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Mengetahui merupakan salah satu aspek ranah kognitif bagi seorang guru pendidikan jasmani dalam tujuan umum pengajaran. Menurut Benjamin S Bloom pengetahuan adalah sebuah domain yang spesifik dan kontekstual. Pengetahuan merefleksikan spesifikasi domain ini dan peran pengalaman dan konteks sosial dalam mengonstruksi dan mengembangkan pengetahuan. Maka apabila siswa dapat mengetahui tentang senam lantai guling depan di harapkan dapat berperan penting dalam memajukan prestasi cabang olahraga melalui sekolah. Tingkat

pengetahuan tentang senam lantai guling depan di bagi menjadi dua faktor, yaitu pengertian senam dan teknik melakukan guling depan. Instrument yang di gunakan adalah tes pilihan ganda/ multiple coice untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gdingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sukmadinata (2012: 72) menyatakan penelitian deskriptif ditujukan untuk bisa mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah maupun rekayasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes pilihan ganda.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2019

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Gadingan yang berjumlah 27 siswa. Keseluruhan populasi dijadikan sampel sehingga teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini

yaitu pengetahuan siswa kelas VI SD Negeri Gadingan kecamatan wates kabupaten kulonprogo tentang pembelajaran guling depan.

Definisi operasionalnya adalah pengetahuan siswa kelas IV tentang pembelajaran guling depan. Pengetahuan tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mengetahui, memahami dan menerapkan pembelajaran guling depan dalam penjas. Berdasarkan pada definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan soal dalam bentuk pilihan ganda yang meliputi 2 faktor yaitu faktor pengertian senam dan faktor teknik melakukan guling depan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Langkah penyusunan instrumen berdasarkan Hadi (1991: 7) terdiri atas 3 tahap: (a) mendefinisikan konstruk; (b) menyidik faktor; dan (c) Menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Langkah-langkah tersebut telah dilakukan peneliti sebagai berikut :

a. Mendefinisikan Konstrak.

Langkah pertama adalah mendefinisikan konstruk berarti membatasi perubahan atau variabel yang akan di teliti. Konstrak dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai fakto-faktor yang di sangka kemudian di yakini menjadi komponen dari konstruk yang akan di teliti yaitu materi guling depan yang terdiri dari pengertian senam lantai, pengertian guling depan, tahap persiapan, tahap gerakan, tahap akhir.

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan atau pernyataan

Penyusunan butir-butir pertanyaan yang mengacu pada faktor-faktor yang berpengaruh dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut di atas dijabarkan menjadi kisi-kisi angket, setelah itu di kembangkan dalam butir-butir pertanyaan. Butir pertanyaan yang akan digunakan untuk memperoleh data mengenai pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan kecamatan wates kabupaten kulonprogo terdapat 2 jenis pertanyaan dan pernyataan pilihan berganda.

Pada Tabel 2 berikut akan dijabarkan mengenai kisi-kisi angket penelitian tentang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Σ
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten	Pengertian senam	a. Pengertian senam lantai	1, 2, 3, 4, 5	5
		b. Pengertian guling depan	6, 7, 8, 9, 10	7
	Teknik melakuka guling depan	a. Tahap persiapan	13, 14, 15, 16	4
		b. Tahap gerakan	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	7
Jumlah				25

Sebelum diujicobakan, peneliti melakukan validasi/ *expert judgment* kepada Ahmad Rithaudin, M. Or untuk mendapatkan masukan/ saran. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli kemudian uji coba dilakukan di siswa kelas VI SD Negeri 1 Pengasih dan reliabilitas instrumen agar lebih valid. Penskoran yang dipergunakan adalah berdasarkan pada pertanyaan yang dijawab dengan benar atau salah. Pembobotan skor dari setiap jawaban adalah benar skor 1 dan salah skor 0.

a. Uji Coba Penelitian

Instrumen yang baik sebelum digunakan untuk pengambilan data sebenarnya perlu di uji cobakan guna memenuhi sebagai alat pengumpul data

yang baik. Menurut Arikunto (2006: 167) bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain adalah untuk mengetahui tingkat keterpahaman instrumen, apakah responden tidak menemukan kesulitan dalam menangkap maksud peneliti. Subyek yang dijadikan uji coba adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Pengasih. Baik atau tidaknya suatu instrumen perlu dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010: 96) validitas tes adalah tingkat suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi product moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= koefisien korelasi X dan Y
N	= banyaknya subyek
$\sum XY$	= skor hasil perkalian X dan Y
$\sum X$	= jumlah X
$\sum X^2$	= jumlah kuadrat X
$\sum Y$	= jumlah Y
$\sum Y^2$	= jumlah kuadrat Y

Untuk mengukur validitas alat atau instrumen, digunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson dengan taraf signifikansi 5%. Kemudian setelah data uji coba terkumpul, kemudian dianalisis dengan bantuan SPSS 21. Butiran dikatakan valid apabila syarat minimum dianggap memenuhi syarat $r = 0,378$ sehingga korelasi antara butiran dengan skor total kurang dari 0,378 maka butiran dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid.

Setelah dilakukan perhitungan dapat diketahui dari jumlah 25 butir soal dinyatakan 5 soal tidak valid yaitu soal nomor 2, 4, 6, 18, 20 karena hasil kurang dari r tabel (0,378) dan 20 soal dinyatakan valid karena hasil lebih dari r tabel (0,378). Jadi dari jumlah 20 butir soal yang valid tersebut dapat digunakan untuk penelitian sesungguhnya. Berikut ini adalah hasil analisis uji validitas menggunakan rumus *person product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS 21.

Tabel 3 .Analisis Uji Validasi

No Soal	r hitung	r tabel (df=18)	Keterangan
S1	0,491	0,378	Valid
S2	0,210	0,378	Tidak Valid
S3	0,406	0,378	Valid
S4	0,293	0,378	Tidak Valid
S5	0,438	0,378	Valid
S6	0,146	0,378	Tidak Valid
S7	0,763	0,378	Valid
S8	0,464	0,378	Valid
S9	0,598	0,378	Valid
S10	0,569	0,378	Valid
S11	0,452	0,378	Valid
S12	0,498	0,378	Valid
S13	0,431	0,378	Valid
S14	0,622	0,378	Valid
S15	0,539	0,378	Valid
S16	0,595	0,378	Valid
S17	0,646	0,378	Valid
S18	0,288	0,378	Tidak Valid
S19	0,520	0,378	Valid
S20	0,210	0,378	Tidak Valid
S21	0,763	0,378	Valid
S22	0,453	0,378	Valid
S23	0,763	0,378	Valid
S24	0,461	0,378	Valid
S25	0,379	0,378	Valid

2). Uji Reliabilitas

Reliabilitas yang berarti dapat di percaya, menurut Arikunto (2006: 178), reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat di percaya untuk di gunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat di percaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat di percaya juga. Untuk menganalisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *alpha* yang di gunakan untuk jenis angket atau bentuk uraian. Rumus *alpha* yaitu sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{K}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

K = banyaknya butiran pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

σ_1^2 = varian total

(sumber: Arikunto, 2006: 276)

Perhitungan data reliabilitas menggunakan program uji keadaan teknik *Alpha Cronbach SPSS 21*. Berdasarkan perhitungan uji reliabilitas di peroleh hasil 0,882, karena nilai tersebut lebih dari 0,378 maka instrumen dalam penelitian ini

dinyatakan reliabel. Sehingga layak untuk di pakai sebagai penelitian. Berikut adalah hasil uji reliabilitas dan kisi-kisi penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,882	25

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Σ
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates	Pengertian senam	c. Pengertian senam lantai	1, 2, 3	3
		d. Pengertian guling depan	4, 5, 6, 7, 8, 9	6
	Teknik melakuka guling depan	d. Tahap persiapan	10, 11, 12, 13	4
		e. Tahap gerakan	14, 15, 16, 17, 18	5
Jumlah				20

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan soal tes, dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah dan observasi dengan menyampaikan maksud bahwa peneliti akan meneliti tentang pengetahuan tentang pembelajaran guling depan, siswa kelas atas yang berada di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.
- b. Pengambilan data langsung dengan tes yaitu soal tes yang diberikan kepada siswa kelas atas untuk dikerjakan (dijawab) dengan waktu yang telah ditentukan. Dengan pengambilan data dilakukan dua hari dengan rincian satu hari pertama untuk uji coba penelitian dan satu hari berikutnya untuk uji penelitian sesungguhnya.
- c. Pengambilan data tiap kelas dilaksanakan pada jam yang bersamaan, dibantu dengan guru PJOK dan guru kelas masing-masing sebagai pengawas. Dilakukan sampai waktu habis dan jawaban terkumpul dengan lengkap
- d. Peneliti meminta surat keterangan dari pihak SD Negeri Gadingan Kulonprogo bahwa peneliti telah atau sudah mengambil data di sekolahnya.

F. Teknik Analisis Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan Siswa Kelas VI terhadap pembelajaran guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Azwar (2010: 43) untuk menentukan

kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Pengkategorian

No	Interval	Kategori
1	81 – 100	Sangat Baik
2	61 – 80	Baik
3	41 – 60	Cukup
4	21 – 40	Kurang
5	0 – 20	Sangat Kurang

Sumber : Sugiyono (2008: 199)

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase. Menurut Sugiyono (2008:199) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Angket Persentase

F : Jumlah Frekuensi Jawaban

N : Jumlah Subjek (respon)

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

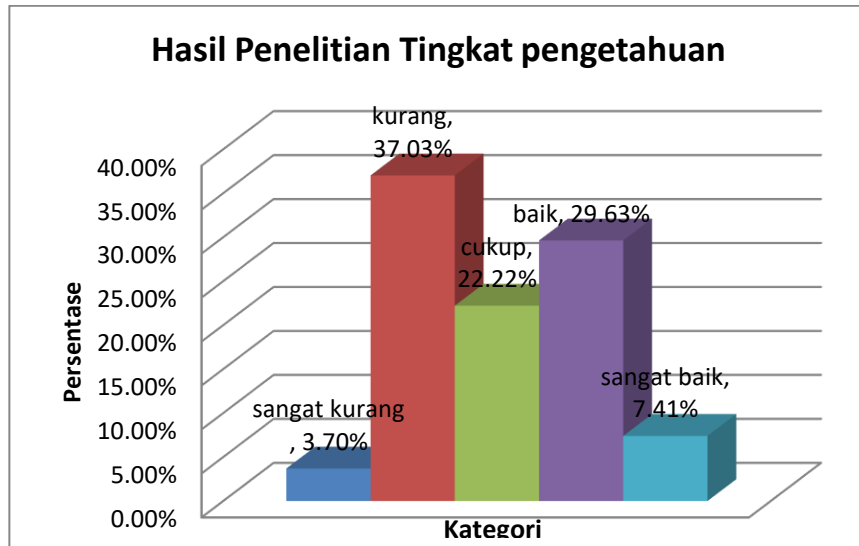
A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian data tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 20 butir pernyataan. Berdasarkan hasil penelitian data dilapangan diperoleh skor minimum sebesar = 2; skor maksimum = 18; rerata = 10,07; median = 9; modus = 6 dan *standard deviasi* = 4,35. Setelah data di olah dan dianalisis menggunakan excel dan program spss 21, kemudian di kategorisasi dalam deskripsi hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	2	7,41
61 – 80	Baik	8	29,63
41 – 60	Cukup	6	22,22
21 – 40	Kurang	10	37,04
0 – 20	Sangat Kurang	1	3,70
Jumlah		27	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan yang berkategori sangat baik sebesar 7,41 %, kategori baik sebesar 29,63 %, kategori cukup sebesar 22,22 %, kategori kurang sebesar 37,03 % dan kategori sangat kurang sebesar 3,70 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan sebagian besar adalah kurang.

Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan dalam penelitian ini didasarkan pada pengetahuan Pengertian senam dan pengetahuan Teknik

melakukan guling depan. Hasil penelitian masing-masing faktor dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

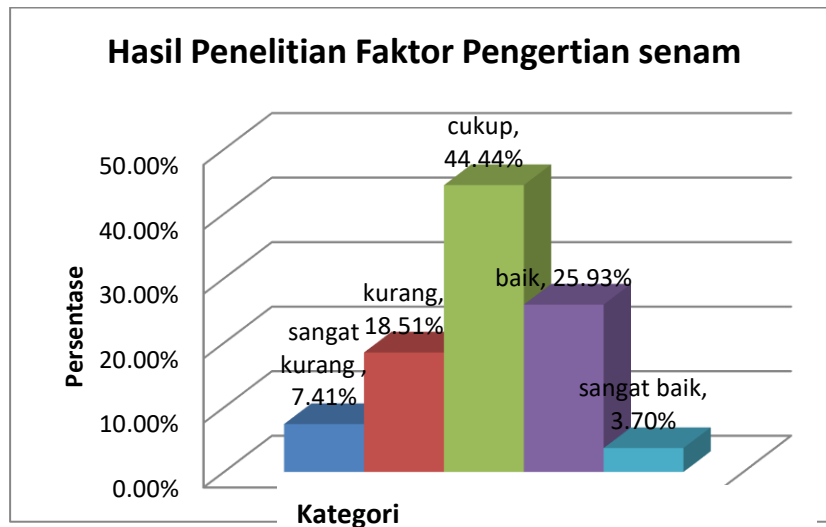
1. Faktor Pengertian senam

Hasil penelitian pada pengetahuan pada Faktor Pengertian senam dalam penelitian ini diukur dengan butir pernyataan sebanyak 9 butir. Hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar = 1; skor maksimum = 8 rerata = 4,62; median = 5; modus = 5 dan *standard deviasi* = 1,94. Deskripsi hasil penelitian pada **Faktor** Pengertian senam dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian senam

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	1	3,70
61 – 80	Baik	7	25,93
41 – 60	Cukup	12	44,44
21 – 40	Kurang	5	18,52
0 – 20	Sangat Kurang	2	7,41
Jumlah		27	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Faktor Pengertian senam

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui pengetahuan pada Faktor Pengertian senam yang berkategori sangat baik sebesar 3,71 %, kategori baik sebesar 25,93%, kategori cukup sebesar 44,44 %, kategori kurang sebesar 18,51 % dan kategori sangat kurang sebesar 7,41 %.

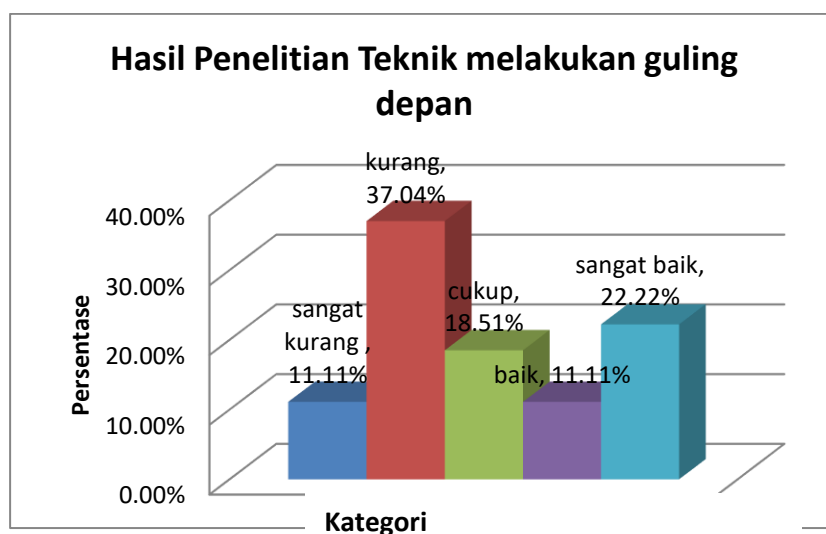
2. Faktor Teknik melakuka guling depan

Hasil penelitian Faktor Teknik melakukan guling depan dalam penelitian ini di ukur dengan 11 butir pernyataan. Hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar = 1; skor maksimum = 11 rerata = 5,44; median = 5; modus = 3 dan *standard deviasi* = 3,01. Deskripsi hasil penelitian pengetahuan Faktor Teknik melakukan guling depan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Teknik melakuka guling depan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	6	22,22
61 – 80	Baik	3	11,11
41 – 60	Cukup	5	18,52
21 – 40	Kurang	10	37,04
0 – 20	Sangat Kurang	3	11,11
Jumlah		27	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 14. Diagram Faktor Teknik melakukan guling depan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui **Faktor** Teknik melakukan guling depan yang berkategori sangat baik sebesar 22,22 %,

kategori baik sebesar 11,11 %, kategori cukup sebesar 18,51 %, kategori kurang sebesar 37,04 % dan kategori sangat kurang sebesar 11,11 %.

B. Pembahasan

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik, Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Berbagai teknik gerakan yang merupakan bagian dari senam lantai, salah satunya adalah berguling. Gerakan berguling yaitu bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling ke depan. Menurut Rojo (2006: 112) yang dimaksud dengan berguling ke depan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang.

Dalam prses peaksanaan senam lantai dalam pembeajaran PJOK banyak sekai kendala yang dihadapi, kebanyakan siswa dalam melakukan guling depan tidak bisa maksimal. Hal tersebut dapat dikarenakan oleh berbagai faktor salah satunya karena pemahaman dan pengetahuan anak mengenai pembelajaran guling depan yang kuang baik, selain pengetahuan juga mental anak dalam melakukan yang masih kurang

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri

Gadingan yang berkategori sangat baik sebesar 7,41 %, kategori baik sebesar 29,63 %, kategori cukup sebesar 22,22 %, kategori kurang sebesar 37,03 % dan kategori sangat kurang sebesar 3,70 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan besar adalah kurang.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memang belum memahami dengan baik bagaimana pengetahuan mengenai pembelajaran senam lantai. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang lebih banyak pada praktek sehingga kadang guru hanya menyampaikan materi saat pelaksanaan praktek di lapangan. Oleh karena itu siswa kadang tidak memperhatikan secara serius sehingga siswa tidak menangkap dengan baik penjelasan guru. Selain itu dalam pelaksanaan senam lantai secara psikologis kebanyakan siswa cenderung takut atau tidak mau melakukan pembelajaran, siswa SD cenderung lebih suka materi pembelajaran bermain. Dengan minat anak yang kurang terhadap senam lantai membuat siswa cenderung malas dalam mempelajari materi senam lantai, sehingga pengetahuannya menjadi kurang

1. Faktor Pengertian senam

Hasil pengetahuan pada Faktor Pengertian senam yang berkategori sangat baik sebesar 3,71 %, kategori baik sebesar 25,93%, kategori cukup sebesar 44,44 %, kategori kurang sebesar 18,51 % dan kategori sangat kurang sebesar 7,41 %. Hasil diartikan beberapa anak mengerti dan memahami pengertian senam lantai dan jenis-jenis gerakan ada pada senam

lantai. Pengetahuan siswa dalam hal ini hanya sebatas pengertian secara teori dan pemahaman secara lisan, akan tetapi dalam pelaksanaan secara praktek kebanyakan siswa masih belum menguasai gerakan guling depan dengan baik dan benar. Tugas seorang guru harus selalu memberi pengetahuan dan pemahaman mengenai pengertian dan teknik-teknik guling depan.

2. Teknik melakukan guling depan

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan pada Faktor Teknik melakukan guling depan yang berkategori sangat baik sebesar 22,22 %, kategori baik sebesar 11,11 %, kategori cukup sebesar 18,51 %, kategori kurang sebesar 37,04 % dan kategori sangat kurang sebesar 11,11 %. Hasil penelitian tersebut diartikan bahwa sebagian besar anak mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai Teknik melakukan guling depan, pengetahuan yang kurang tersebut membuat anak menjadi menjadi tidak memahami cara melakukan guling depan, sehingga anak dalam pelaksanaannya tidak bisa melakukan dengan baik dan benar. Ketika anak tidak mengetahui cara melakukan gerakan guling depan dengan benar, dia akan cenderung melakukan kesalahan dalam berguling. Dalam hal ini guru harus selalu mengarahkan kepada siswa cara melakukan teknik melakukan guling, sehingga anak akan selalu ingat teknik-teknik melakukan guling depan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan yang berkategori sangat baik sebesar 7,41 %, kategori baik sebesar 29,63 %, kategori cukup sebesar 22,22 %, kategori kurang sebesar 37,03 % dan kategori sangat kurang sebesar 3,70 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo adalah kurang

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan di SD Negeri Gadingan mengenai pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.
2. Guru memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan, sehingga guru dapat memberikan pembelajaran guing depan dengan baik.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada siswa sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran siswa dalam mengisi angket.

D. Saran

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

1. Bagi guru agar selalu memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan
2. Bagi siswa agar selalu sadar dan memahami faktor-faktor yang mendukung pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan, sehingga siswa dalam pelaksanaan pembelajaran dapat melakukan dengan baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta penambahan variabel lain, sehingga faktor yang mendukung pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling dapat teridentifikasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, H. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV Ipa Abong.
- Ardiyanto, F. (2017). *Tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Depdiknas, (2004). *Buku IV Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Untuk Sekolah Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen Direktorat Pend, TK SD.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamamlik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penertbit Alumni.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan intruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Haryanto, Ibrahim, (2012). *Dr. Olahraga Mengenal Teknik Senam Dasar*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka (Persero)
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Grub.
- Kholid, A. (2012). *Promosi kesehatan dengan pendekatan teori prilaku, media, dan aplikasinya*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Krismanto, F.A. (2014). Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap materi pembelajaran bola basket di SMA Negeri se-Kabupaten Banyumas. *Skripsi sarjana*. Tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kuswana, W.S. (2012). *Taksonomi Kognitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Lutan, R. (2004). *Strategi pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Made, S. (2008). Peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani melalui pengembangan media pembelajaran di SMP 2 Wonosari. *Skripsi sarjana*, tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- (2007). *Senam*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran Guru SLTP D-III.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Nasikha, D. (2018). Tingkat pengetahuan siswa kelsa IV tentang keselamatan dalam pembelajaran penjasorkes di SD Palbapang. *Skripsi sarjana*, tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka.
- Nurjanah, S. (2012). Peningkatan senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Ngunggrung. *Skripsi sarjana*. Tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Partini, S. (2011). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- (2000). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patursi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Prastowo, A. (2015). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press
- Rahyubi, H. (2012). *Teori teori belajar dan aplikasi pembelajaran pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- (2014). *Teori teori belajar dan aplikasi pembelajaran pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Roji. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusmini, S. (1995). *Psikologi umum*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Sugihartono, (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- (2013). *Psikologi Pendidikan* :Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, RnD)*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, A. (2000). *Dasar dasar penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka, A. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Sukmadinata, Nana, S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Suryobroto, A.S. (2004). *Diktat mata kuliah teknologi pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- UU Nomor 20. (2005). *Sistem pendidikan nasional*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Utomo, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2. Hlm 3.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Expert Jugement

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi Ekspert Jugement

Lamp : 1 Bendel angket penelitian

Kepada

Ahmad Rithaudin, M. Or

Di Tempat

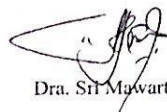
Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian ini yang akan saya lakukan dengan judul "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo" maka dengan ini saya memohon kepada bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrument penelitian sebagai Ekspert Jugement. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya laksanakan

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

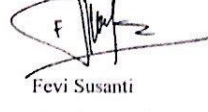


Dra. Sri Mawarti M. Pd

NIP. 19590607 198703 2 001

Yogyakarta, 17 Januari 2019

Hormat Saya



Fevi Susanti

NIM. 14604221008

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi

SURAT KETERANGAN EXPERT JUGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Rithaudin, M. Or

Unit kerja : FIK UNY

Menerapkan bahwa instrumen penelitian (angket) Tugas Akhir Sekripsi (TAS) dari:

Nama : Fevi Susanti

NIM : 14604221008

Judul skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan di gunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini

Yogyakarta, 7 Februari 2019

Yang menerapkan,



Ahmad Rithaudin, M. Or

NIP. 19810125 200604 1 001

Lampiran 3. Surat Uji Coba Penelitian dan Fakultas



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

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

Nomor : 02.01/UN.34.16/PP/2019.

1 Februari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala SD Negeri Pengasih.
di Tempat.

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

Nama : Fevi Susanti
NIM : 14604221008
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Sri Mawarti, M.Pd..
NIP : 1965906071987032001
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 1 s/d 9 Februari 2019
Tempat : Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Pengasih
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

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. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Keterangan dari SD Negeri 1 Pengasih



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI 1 PENGASIH

Alamat : Pengasih, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo, DIY 55652

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421 2/ 30 /S Ket/SDN1P/II/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RR. DWI RIANARWATI, S Pd
NIP : 19670216 198804 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri 1 Pengasih

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Fevi Susanti
NIM : 14604221008
Program Studi : PGSD Penjas

Telah melakukan penelitian dalam rangka ujicoba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi di SD Negeri 1 Pengasih yang dilaksanakan pada tanggal 1 s.d. 9 Februari 2019.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pengasih, 11 Februari 2019



RR. DWI RIANARWATI, S.Pd
NIP. 19670216 198804 2 001

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



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

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

Nomor : 02.19/UN.34.16/PP/2019.

7 Februari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

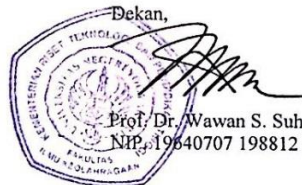
**Kepada Yth.
Kepala SD Negeri Gadingan Wates Kulonprogo.
di Tempat.**

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 : Fevi Susanti
NIM : 14604221008
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Sri Mawarti, M.Pd.
NIP : 195906071987032001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 8 Februari s/d 8 Maret 2018
Tempat : Kelas VI SD Negeri Gadingan
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo..

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

Tembusa

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Surat Keterangan dari SD Negeri Gadingan



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SD NEGERI GADINGAN**

Alamat : Durugan, Wates, Kulon Progo Kode Pos 55611 Telp 0274773897
Email : gadingansda@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 005 /S. Ket. Gad/II/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : CICILIA SRININGSIH, S.Pd
NIP : 19730220 199803 2 003
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Gadingan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa:

Nama : FEVI SUSANTI
NIM : 14604221008
Program Studi : PGSD Penjas
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian berupa pengambilan data pada tanggal 11 Februari 2019, untuk memenuhi tugas Skripsi dengan judul "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VI TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SD NEGERI GADINGAN KECAMATAN WATES KABUPATEN KULON PROGO".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 11 Februari 2019
Kepala Sekolah

CICILIA SRININGSIH, S.Pd
Kepala Sekolah, IV/a
NIP. 19730220 199803 2 003

Lampiran 7. SILABUS

Lampiran 7. Silabus

Nama Sekolah
Mata Pelajaran
Kelas / Semester
Aspek
Alokasi Waktu
Standar Kompetensi

SILABUS
: SD Negeri Gadingan
: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
: VI / 1
: Ketampilan Cabang Olahraga
: 3 x ptm (1x ptm 4 jam)
: 3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

KKM

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Nilai Budy dan Karakter Bangsa	KKM	Kegiatan Pembelajaran	Pencapaian Indikator	Penilaianan	Alokasi Waktu	Sumber / Bahan / Alat
3.1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten dan kontrol yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja sama.	Senam Lantai	Melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan, sikap akhir -Guling depan	Disiplin Percaya diri Tanggung jawab	75	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran: Melakukan latihan stretching statis. Melakukan latihan stetching dinamis. Mengidentifikasi gerakan pemanasan sesuai dengan latihan inti. Melakukan pendinginan setelah aktifitas fisik sesuai dengan kegiatan yang telah dilaksanakan.	Menarik, memutar, memilin, mengulur. Menormalkan denyut nadi dan napas.	Penampilan/ Performance/ Perbuatan : Menarik, memutar, memilin, mengulur.	Senin 26/9	Buku Pendidikan jasmani dan Kesehatan
Mempraktikkan kombinasi bentuk-bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dengan koordinasi, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan kerjasama	Senam Lantai / ketangkasan	Senam lantai guling depan	Disiplin Percaya diri Tanggung jawab	75	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran: Melakukan gerak senam guling depan. Melakukan gerak senam guling belakang. Melakukan gerak kayang. Melakukan gerak kop stand. Melakukan gerak meroda.	Berguling, kayang, kop stand, meroda.	Perbuatan/ Penampilan/ Performance : Berguling, kayang, kop stand, meroda.	Senin 3/10 10/10	Buku Pendidikan jasmani dan Kesehatan Matras

Guru Penjasorkes

SUMILAH, S. Pd
NIP 19630903 198403 2 008

Lampiran 8. Rencana Program Pembelajaran (RPP)

Lampiran. 8 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SD Negeri Gadingan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VI / 1
Materi Pokok : Senam lantai guling depan
Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

A. Standar Kompetensi (SK)

3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas dan lancar, serta nilai percaya, disiplin	3.2.1 Siswa dapat menjelaskan apa itu senam lantai dan guling depan 3.2.2 Siswa dapat melakukan gerakan mengguling ke depan dari tahap persiapan sampai akhir

2. Materi Pembelajaran

1. Senam lantai dengan alat


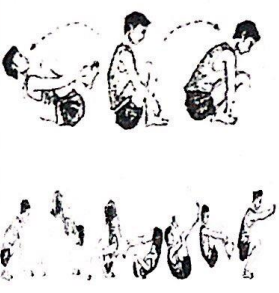

3. Metode pembelajaran

1. Demonstrasi (mempraktikkan)

4. Media Pembelajaran dan Alat

- a. Matras
- b. Ruang atau halaman sekolah
- c. Lembar Pratikum Siswa
- d. Cone
- e. Media pembelajaran gambar

5. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	Gambar / Posisi
<p>Pendahuluan (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. Melakukan pemanasan dengan bentuk pemanasan dinamis statis. Guru memberi penjelasan tentang senam lantai dan guling depan 	
<p style="text-align: center;">Inti</p> <p>110 menit</p> <p>1) Siswa melakukan gerakan roll depan (guling depan)</p> <p>Dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sikap awal jongkok di matras - Letakkan kedua telapak tangan di matras di depan kedua kaki - Angkat pantat sampai posisi badan menungging - Tekuk leher sampai dagu mententuh dada - Letakkan pundak di matras sambil menekuk kedua lengan - Tolakkan kaki sampai tubuh menggelinding - Sikap akhir jongkok kembali 	
<p>Penutup (15 menit)</p> <p>1. Penutup (pendinginan) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan dengan melakukan gerakan berjalan sambil mengayuh tangan, dilanjutkan dengan pendinginan dinamis. - Siswa di bariskan kembali seperti semula, pengecekan jumlah siswa, evaluasi proses pembelajaran dan pemberian tugas yang berkaitan dengan materi yang di ajarkan, seperti melakukan jalan, lari dan lompat. - Penutup meliputi berdoa dan pembubaran barisan. 	

5. Sumber Belajar :

- a. Buku KTSP Penjasorkes kelas 6 Oleh tim abdi guru penerbit Erlangga, hal 28-30
- b. Buku referensi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

6. Penilaian :

- a. Afektif
Berkaitan dengan sikap dan tingkah laku selama kegiatan belajar mengajar berlangsung dan diluar jam belajar
- b. Kognitif
 - Gerak guling depan sebaiknya di lakukan di ?
 - a.Lantai
 - b.Tanah
 - c.Matras
 - d.Pasir
 - Pada saat saat berguling posisi dagu menempel pada?
 - a. Matras
 - b. Kaki
 - c. Tangan
 - d. Dada
 - Saat berguling dan mengangkat pinggul ke atas menggunakan tumpuan ?
 - a. Kaki
 - b. Tengkuik
 - c. Kepala
 - d. Tangan

7. Psikomotorik

- Lakukan gerakan guling depan

8. Non tes

Tugas pengamatan

Guru PJOK

Fevi Susanti
NIM.14604221008

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Σ
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo	Pengertian senam	e. Pengertian senam lantai	1, 2, 3, 4, 5	5
		f. Pengertian guling depan	6, 7, 8, 9, 10,	7
	Teknik melakuka guling depan	g. Tahap persiapan	13, 14, 15, 16	4
		h. Tahap gerakan	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	7
Jumlah				25

Lampiran 10. Instrument Uji Coba Penelitian

Lembar Soal

Instrumen Uji Coba Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

B. Petunjuk Umum

1. Bacalah soal dengan teliti sebelum menjawab!
2. Jumlah soal ada 25 butir pilihan ganda
3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda (x) pada huruf a, b, c, dan d di lembar jawaban yang tersedia!

SELAMAT MENGERJAKAN

2. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan dan kelentukan adalah . . .
 - a. Senam lantai
 - b. Senam kesegaran jasmani
 - c. Senam pagi
 - d. Senam yoga
3. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali....
 - a. Roll depan
 - b. Roll belakang
 - c. Kayang
 - d. Roll lenting
4. Fungsi senam lantai adalah. . .
 - a. Melatih kecerdasan
 - b. Melatih keseimbangan
 - c. Melatih kecepatan
 - d. Pembentukan otot kaki
5. Di bawah ini yang bukan merupakan jenis-jenis latihan senam lantai adalah
 - a. Guling depan, Guling Tangan, Loncat Harimau
 - b. Guling Depan, Guling Belakang, Meroda
 - c. Guling Lenting, Loncat Harimau, Lenting Tangan
 - d. Loncat Tiga, Lenting Tangan, Guling Belakang

6. Alas yang di gunakan dalam senam lantai adalah...
 - a. Rumput
 - b. Matras
 - c. Pasir
 - d. Tanah

7. Unsur utama yang di perlukan untuk melakukan gerakan guling kedepan adalah . . .
 - a. Kelentukan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kekuatan otot
 - d. Kelincahan

8. Guling depan adalah suatu gerakan yang di awali dengan mengambil awalan berjalan atau berlari dan di lanjutkan dengan meletakkan . . .
 - a. Kedua tangan
 - b. Kedua kaki
 - c. Pinggul
 - d. Punggung

9. Tahap-tahap dalam guling depan adalah....
 - a. Tahap ujung, tahap tengkuk, tahap belakang
 - b. Tahap miring, tahap jongkok, tahap berdiri
 - c. Tahap tolakan, tahap lemparan, tahap meluncur
 - d. Tahap persiapan, tahap gerakan, tahap akhir

10. Gerakan berguling dalam senam lantai guling depan di lakukan dengan cara . . .
 - a. Membulatkan badan dan bergerak seperti benda bulat
 - b. Menggulingkan badan kesamping
 - c. Membulatkan kaki ke belakang
 - d. Meluruskan tangan dengan kuat ke matras

11. Berikut yang bukan termasuk bagian gerakan guling depan adalah . . .
 - a. Punggung menyentuh matras
 - b. Sikap leher tengadah
 - c. Lutut rapat
 - d. Sikap akhir jongkok

12. Sikap awal guling depan dapat di lakukan dengan dua cara, yaitu . . .
 - a. Sikap jongkok dan berdiri

- b. Sikap jongkok dan berbaring
 - c. Sikap berdiri dan terlentang
 - d. Sikap terlentang dan berdiri
13. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan mengguling ke depan yang benar adalah . . .
- a. Panggul, Tangan, Punggung Kaki
 - b. Tangan, Panggul, Pinggang, Kaki
 - c. Tangan, Punggung, Pinggul, Kaki
 - d. Panggul, Punggung, Tangan, Kaki
14. Posisi badan pada saat persiapan guling depan adalah . . .
- a. Menghadap tembok
 - b. Menghadap ke belakang
 - c. Menghadap arah gerakan
 - d. Menghadap ke samping
15. Pada saat persiapan guling depan posisi kedua tangan saya adalah . . .
- a. Menyentuh kaki
 - b. Tangan di lutut
 - c. Tangan di kepala
 - d. Telapak tangan di atas matras
16. Pandangan mata pada saat persiapan guling depan adalah . . .
- a. Ke atas
 - b. Ke depan
 - c. Ke belakang
 - d. Ke samping
17. Posisi kedua kaki pada saat persiapan guling depan adalah . . .
- a. Di buka lebar
 - b. Di silang
 - c. Di depan salah satu
 - d. Luru dan sejaja
18. Sikap yang harus di perhatikan pada saat berguling kedepan adalah . . .
- a. Sikap kepala
 - b. Sikap tangan
 - c. Sikap kaki
 - d. Sikap leher

19. Saat melakukan gerakan guling depan, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu . . .
- Tengkuk
 - Perut
 - Kepala
 - Kaki
20. Gerakan pinggul dan kaki saat akan mengguling ke depan adalah . . .
- Pinggul di angkat dan kaki lurus
 - Pinggul tidak di angkat dan kaki di buka
 - Pinggul diam dan kaki di angkat satu
 - Pinggul miring dan kaki di tekuk
21. (1). Saat menumpu kedua tangan saya lurus
(2). Saat menumpu kedua tangan saya kuat
(3). Saat menumpu kedua tangan saya selebar bahu
(4). Saat menumpu kedua tangan saya tidak sejajar
Peristiwa di atas merupakan penyebab gerakan guling depan tidak sempurna yaitu nomor . . .
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
22. Berikut posisi pundak saat akan mengguling ke depan adalah...
- Menempel kepala
 - Menempel lutut
 - Menempel matras
 - Menempel tangan
23. Jika kedua tangan saat menumpu di buka sempit maka gerakan saya akan menjadi . . .
- Tidak sempurna
 - Berhasil dengan baik
 - Gerakan sempurna
 - Sangat baik dan benar
24. Posisi kepala saat mengguling kedepan adalah . . .
- Diantara kedua lengan
 - Diantara kaki
 - Diantara lutut

- d. Diantara jari tangan
25. Jika posisi jongkok tidak sempurna dalam akhir gerakan, maka posisi saya menjadi...
- a. Berdiri
 - b. Lurus
 - c. Jatuh
 - d. Tegak
26. Posisi akhir ketika selesai melakukan guling depan adalah . . .
- a. Kedua lengan lurus pandangan kedepan
 - b. Lengan ke belakang pandangan ke belakang
 - c. Lengan di silang pandangan kesamping
 - d. Lengan di kepala pandangan ke bawah

Lampiran 11. Instrument Kisi-kisi Penelitian

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Σ
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates	Pengertian senam	g. Pengertian senam lantai	1, 2, 3	3
		h. Pengertian guling depan	4, 5, 6, 7, 8, 9	6
	Teknik melakuka guling depan	j. Tahap persiapan	10, 11, 12, 13	4
		k. Tahap gerakan	14, 15, 16, 17, 18	5
Jumlah				20

Lampiran 12. Instrument Penelitian

Lembar Soal

Instrumen Penelitian

C. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
Sekolah :

D. Petunjuk Umum

4. Bacalah soal dengan teliti sebelum menjawab!
5. Jumlah soal ada 20 butir pilihan ganda
6. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda (x) pada huruf a, b, c, dan d di lembar jawaban yang tersedia!

SELAMAT MENGERJAKAN

27. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan dan kelentukan adalah . . .
 - e. Senam lantai
 - f. Senam kesegaran jasmani
 - g. Senam pagi
 - h. Senam yoga
28. Fungsi senam lantai adalah . . .
 - e. Melatih kecerdasan
 - f. Melatih keseimbangan
 - g. Melatih kecepatan
 - h. Pembentukan otot kaki
29. Di bawah ini yang bukan merupakan jenis-jenis latihan senam lantai adalah
 - e. Guling depan, Guling Tangan, Loncat Harimau
 - f. Guling Deapan, Guling Belakang, Meroda
 - g. Guling Lenteng, Loncat Harimau, Lenteng Tangan
 - h. Loncat Tiga, Lenteng Tangan, Guling Belakang
30. Unsur utama yang di perlukan untuk melakukan gerakan guling kedepan adalah . . .
 - e. Kelentukan

- f. Keseimbangan
 - g. Kekuatan otot
 - h. Kelincahan
31. Guling depan adalah suatu gerakan yang diawali dengan mengambil awalan berjalan atau berlari dan dilanjutkan dengan meletakkan . . .
- e. Kedua tangan
 - f. Kedua kaki
 - g. Pinggul
 - h. Punggung
32. Gerakan berguling dalam senam lantai guling depan dilakukan dengan cara . . .
- e. Membulatkan badan dan bergerak seperti benda bulat
 - f. Menggulingkan badan kesamping
 - g. Membulatkan kaki ke belakang
 - h. Meluruskan tangan dengan kuat ke matras
33. Berikut yang bukan termasuk bagian gerakan guling depan adalah . . .
- e. Punggung menyentuh matras
 - f. Sikap leher tengadah
 - g. Lutut rapat
 - h. Sikap akhir jongkok
34. Sikap awal guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu . . .
- e. Sikap jongkok dan berdiri
 - f. Sikap jongkok dan berbaring
 - g. Sikap berdiri dan terlentang
 - h. Sikap terlentang dan berdiri
35. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan mengguling ke depan yang benar adalah . . .
- e. Panggul, Tangan, Punggung Kaki
 - f. Tangan, Panggul, Pinggang, Kaki
 - g. Tangan, Punggung, Pinggul, Kaki
 - h. Panggul, Punggung, Tangan, Kaki
36. Posisi badan pada saat persiapan guling depan adalah . . .
- e. Menghadap tembok
 - f. Menghadap ke belakang
 - g. Menghadap arah gerakan
 - h. Menghadap ke samping

37. Pada saat persiapan guling depan posisi kedua tangan saya adalah . . .
- e. Menyentuh kaki
 - f. Tangan di lutut
 - g. Tangan di kepala
 - h. Telapak tangan di atas matras
38. Pandangan mata pada saat persiapan guling depan adalah . . .
- e. Ke atas
 - f. Ke depan
 - g. Ke belakang
 - h. Ke samping
39. Posisi kedua kaki pada saat persiapan guling depan adalah . . .
- e. Di buka lebar
 - f. Di silang
 - g. Di depan salah satu
 - h. Luru dan sejaja
40. Sikap yang harus di perhatikan pada saat berguling kedepan adalah . . .
- e. Sikap kepala
 - f. Sikap tangan
 - g. Sikap kaki
 - h. Sikap leher
41. Saat melakukan gerakan guling depan, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu . . .
- e. Tengkok
 - f. Perut
 - g. Kepala
 - h. Kaki
42. Gerakan pinggul dan kaki saat akan mengguling ke depan adalah . . .
- e. Pinggul di angkat dan kaki lurus
 - f. Pinggul tidak di angkat dan kaki di buka
 - g. Pinggul diam dan kaki di angkat satu
 - h. Pinggul miring dan kaki di tekuk
43. (1). Saat menumpu kedua tangan saya lurus
(2). Saat menumpu kedua tangan saya kuat
(3). Saat menumpu kedua tangan saya selebar bahu
(4). Saat menumpu kedua tangan saya tidak sejajar

Peristiwa di atas merupakan penyebab gerakan guling depan tidak sempurna yaitu nomor . . .

- e. 1
- f. 2
- g. 3
- h. 4

44. Jika kedua tangan saat menumpu di buka sempit maka gerakan saya akan menjadi . . .

- e. Tidak sempurna
- f. Berhasil dengan baik
- g. Gerakan sempurna
- h. Sangat baik dan benar

45. Posisi kepala saat mengguling kedepan adalah . . .

- e. Diantara kedua lengan
- f. Diantara kaki
- g. Diantara lutut
- h. Diantara jari tangan

46. Posisi akhir ketika selesai melakukan guling depan adalah . . .

- e. Kedua lengan lurus pandangan kedepan
- f. Lengan ke belakang pandangan ke belakang
- g. Lengan di silang pandangan kesamping
- h. Lengan di kepala pandangan ke bawah

Lampiran 13. Data Uji Validitas dan Realibilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	13,6500	33,503	,491	,877
VAR00002	13,4500	34,997	,210	,884
VAR00003	13,5000	33,842	,406	,879
VAR00004	13,1000	35,358	,293	,881
VAR00005	13,3000	33,905	,438	,878
VAR00006	13,8000	35,642	,146	,884
VAR00007	13,6000	31,937	,763	,869
VAR00008	13,4500	33,524	,464	,877
VAR00009	13,0500	35,945	,598	,880
VAR00010	13,4000	32,989	,569	,874
VAR00011	13,1500	34,450	,452	,878
VAR00012	13,3000	33,589	,498	,876
VAR00013	13,2500	34,092	,431	,878
VAR00014	13,7500	38,092	,622	,895
VAR00015	13,3000	33,379	,539	,875
VAR00016	13,5500	32,787	,595	,874
VAR00017	13,4000	32,568	,646	,872
VAR00018	13,5500	31,734	,288	,868
VAR00019	13,4500	33,208	,520	,876

VAR00020	13,4500	34,997	,210	,884
VAR00021	13,6000	31,937	,763	,869
VAR00022	13,3500	33,713	,453	,878
VAR00023	13,6000	31,937	,763	,869
VAR00024	13,5000	33,526	,461	,877
VAR00025	13,5000	34,053	,379	,879

$$Df = N - 2$$

$$20 = 18 - 2$$

r tabel = 0,378

Jika *corrected item total correlation* < 0,378, maka butir pernyataan dinyatakan gugur,

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,882	25

Lampiran 14. Data Uji Coba

Resp	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
2	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
3	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
4	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1
6	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0
7	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0
8	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
9	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
10	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0
12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1
13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
14	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
15	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1
16	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1
17	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0
18	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
19	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0
20	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1

Lampiran 15. Data Penelitian

Resp	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	jumlah	Nilai	
1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80
2	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	30
3	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	13	65
4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	10
5	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	9	45	
6	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	8	40	
7	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	11	55	
8	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30	
9	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	5	25	
10	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	
11	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	11	55	
12	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	15	75	
13	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	
14	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	30	
15	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	6	30	
16	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	7	35	
17	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	13	65	
18	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15	75	
19	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	7	35	
20	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13	65	
21	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	13	65	
22	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	12	60	
23	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	5	25	
24	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	5	25	
25	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	9	45	
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	17	85	
27	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	9	45	

Lampiran 16. Data Tiap Faktor

res	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	jumlah	Nilai
1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	7	78
2	0	0	1	0	0	1	0	0	1	3	33
3	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	56
4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	11
5	1	1	1	0	0	0	1	1	0	5	56
6	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4	44
7	1	1	1	0	1	0	0	1	1	6	67
8	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5	56
9	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	22
10	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4	44
11	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	67
12	1	1	1	1	1	0	1	0	1	7	78
13	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	78
14	1	1	0	0	1	1	0	1	0	5	56
15	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	33
16	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	22
17	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7	78
18	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	56
19	0	0	1	0	0	0	1	1	1	4	44
20	1	0	1	1	0	0	0	1	0	4	44
21	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	78
22	1	1	1	0	1	0	0	1	0	5	56
23	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	22
24	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	11
25	1	0	1	1	1	0	0	0	1	5	56
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	89
27	1	0	1	1	1	0	0	0	1	5	56

Resp	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	jumlah	Nilai
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	81,8182
2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	27,2727
3	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	8	72,7273
4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	9,09091
5	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4	36,3636
6	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	4	36,3636
7	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	5	45,4545
8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9,09091
9	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3	27,2727
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	100
11	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5	45,4545
12	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	8	72,7273
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	100
14	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	9,09091
15	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	27,2727
16	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	5	45,4545
17	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	6	54,5455
18	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	90,9091
19	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	27,2727
20	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	9	81,8182
21	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6	54,5455
22	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	63,6364
23	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	3	27,2727
24	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	4	36,3636
25	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	4	36,3636
26	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9	81,8182
27	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	4	36,3636

Lampiran 17. Deskriptif Statistika

Statistics

		Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan	Pengertian senam	Teknik melakuka guling depan
N	Valid	27	27	27
	Missing	0	0	0
Mean		10,0741	4,6296	5,4444
Median		9,0000	5,0000	5,0000
Mode		6,00 ^a	5,00	3,00 ^a
Std. Deviation		4,35825	1,94438	3,01705
Minimum		2,00	1,00	1,00
Maximum		18,00	8,00	11,00
Sum		272,00	125,00	147,00

Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2,00	1	3,7	3,7	3,7
5,00	3	11,1	11,1	14,8
6,00	4	14,8	14,8	29,6
7,00	2	7,4	7,4	37,0
8,00	1	3,7	3,7	40,7
9,00	3	11,1	11,1	51,9
11,00	2	7,4	7,4	59,3
12,00	1	3,7	3,7	63,0
13,00	4	14,8	14,8	77,8
15,00	3	11,1	11,1	88,9
16,00	1	3,7	3,7	92,6
17,00	1	3,7	3,7	96,3
18,00	1	3,7	3,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Pengertian senam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	2	7,4	7,4	7,4
2,00	3	11,1	11,1	18,5
3,00	2	7,4	7,4	25,9
4,00	4	14,8	14,8	40,7
5,00	8	29,6	29,6	70,4
6,00	2	7,4	7,4	77,8
7,00	5	18,5	18,5	96,3
8,00	1	3,7	3,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Teknik melakuka guling depan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	3	11,1	11,1	11,1
3,00	5	18,5	18,5	29,6
4,00	5	18,5	18,5	48,1
5,00	3	11,1	11,1	59,3
6,00	2	7,4	7,4	66,7
7,00	1	3,7	3,7	70,4
8,00	2	7,4	7,4	77,8
9,00	3	11,1	11,1	88,9
10,00	1	3,7	3,7	92,6
11,00	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Statistics

	Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan	Pengertian senam	Teknik melakuka guling depan
N Valid	27	27	27
Missing	0	0	0

Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10,00	1	3,7	3,7	3,7
25,00	3	11,1	11,1	14,8
30,00	4	14,8	14,8	29,6
35,00	2	7,4	7,4	37,0
40,00	1	3,7	3,7	40,7
45,00	3	11,1	11,1	51,9
55,00	2	7,4	7,4	59,3
60,00	1	3,7	3,7	63,0
65,00	4	14,8	14,8	77,8
75,00	3	11,1	11,1	88,9
80,00	1	3,7	3,7	92,6
85,00	1	3,7	3,7	96,3
90,00	1	3,7	3,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Pengertian senam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11,11	2	7,4	7,4	7,4
22,22	3	11,1	11,1	18,5
33,33	2	7,4	7,4	25,9
44,44	4	14,8	14,8	40,7
Valid 55,56	8	29,6	29,6	70,4
66,67	2	7,4	7,4	77,8
77,78	5	18,5	18,5	96,3
88,89	1	3,7	3,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Lampiran 18. Dokumentasi Uji Coba dan Penelitian

DOKUMENTASI UJI COBA PENELITIAN

Foto saat menjelaskan maksud dan tujuan kepada responden



Foto saat mengawasi responden pada saat pengisian angket



DOKUMENTASI PENELITIAN

Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kepada responden



Peneliti mengawasi responden pada saat pengisian angket

