

**FAKTOR HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK (MERODA) DI SD NEGERI
GOLO YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Nisa 'Urizka Fayogi
NIM. 15604221021

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**FAKTOR HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK (MERODA) DI SD NEGERI
GOLO YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019**

Disusun Oleh:

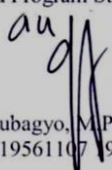
Nisa 'Urizka Fayogi
NIM. 15604221021

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan


Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Maret 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP. 195611071982031002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
NIP. 196208061988031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nisa Urizka Fayogi
NIM : 15604221021
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Faktor Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019

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

Yogyakarta, Maret 2019
Yang Menyatakan,



Nisa Urizka Fayogi
NIM. 15604221021

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**FAKTOR HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK (MERODA) DI SD NEGERI
GOLO YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019**

Disusun Oleh:

Nisa 'Urizka Fayogi
NIM. 15604221021

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 Maret 2019

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		29/3 '2019
Dra. Sri Mawarti, M.Pd. Sekretaris		29/3 2019
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Penguji		27/3 - 2019

Yogyakarta, April 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi seluruh umat muslim (Nabi Muhammad SAW)
2. Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri (Ibu Kartini)
3. Karamahtamahan dalam perkataan menciptakan keyakinan, karamahtamahan dalam pemikiran menciptakan kedamaian, karamahtamahan dalam memberi menciptakan kasih (Lao Tse)
4. Jangan jadikan persoalan hidup sebagai penghalang mimpi indahmu (Agusslmr.B)
5. Kesuksesan bisa diraih kalau kita mau berusaha, ikhtiyar, dan bertawakal. -
Nisa 'urizka Fayogi-
6. Janganlah larut dalam suatu kesedihan karena masih ada hari esok yang menyongsong dengan sejuta kebahagiaan. -**Nisa 'urizka Fayogi-**

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orangtua saya tercinta Bapak M. Az. Fahim, S.H. dan Ibu Sugiasih, karena yang telah melahirkan, sabar mengasuh, merawat saya dari kecil, telah meluangkan waktu, pikiran, materi, dan kasih sayang yang tak terhingga untuk membimbing puterimu ini agar menjadi wanita yang baik, bisa dibanggakan keluarga serta memberikan motivasi, perhatian lebih untuk segera mendapatkan gelar sarjana dan terimakasih banyak atas segala suport dan doa yang tiada henti sehingga bisa sampai di titik ini.
2. Untuk adik perempuan saya Ariefathul Jahro Nur Fayogi, yang telah menjadi penyemangat saya, memberi dukungan, dan selalu mengingatkan agar kakakmu ini giat dan meraih kesuksesan.

**FAKTOR HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK (MERODA) DI SD NEGERI
GOLO YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh:

Nisa 'Urizka Fayogi
NIM. 15604221021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. *Setting* penelitian ini dilakukan di SD Negeri Golo Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengamatan dengan tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu hasil wawancara dengan guru PJOK dan dokumentasi saat pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu berasal dari faktor internal dan eksternal. (1) Faktor internal: berat badan yang berlebih/gemuk, tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan, takut cedera. (2) Faktor Eksternal: peserta didik kurang memperhatikan guru pada saat pembelajaran, kurang menyukai materi pembelajaran senam lantai, sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik.

Kata kunci: hambatan peserta didik kelas atas, pembelajaran senam meroda, SD Negeri Golo Yogyakarta

KATA PENGANTAR

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

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

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

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

Yogyakarta, Maret 2019
Penulis,

Nisa 'Urizka Fayogi
NIM. 15604221021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Fokus Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Pembelajaran	7
2. Hambatan dalam Pembelajaran	17
3. Hakikat Pembelajaran Senam	26
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas.....	37
B. Penelitian yang Relevan.....	46
C. Kerangka Berpikir	49
D. Pertanyaan Penelitian.....	52
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	53
B. <i>Setting</i> Penelitian	53
C. Subjek Penelitian	53
D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	54
E. Teknik Analisis Data	56
F. Uji Keabsahan Data	58
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	60
1. Profi SD Negeri Golo Yogyakarta	60

2. Penyajian Hasil Penelitian	70
B. Pembahasan	78
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	87
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi.....	89
C. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	95

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam.....	28
Gambar 2. Keseluruhan Gerakan Meroda	35
Gambar 3. Kerangka Berpikir	51
Gambar 4. Komponen dalam Analisis Data (<i>Interactive Model</i>).....	57
Gambar 5. Denah SD Negeri Golo Yogyakarta.....	61
Gambar 6. Matras yang digunakan untuk Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta	76
Gambar 7. Ruang yang digunakan untuk Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta.....	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam lantai Sekolah Dasar	30
Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Observasi.....	55
Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara.....	56
Tabel 4. Ruangan di SD Negeri Golo Yogyakarta.....	60
Tabel 5. Jumlah Peserta Didik SD Negeri Golo	62
Tabel 6. Daftar Nama Guru SD Negeri Golo Tahun Ajaran 2018/2019.....	63
Tabel 7. Daftar Nama Karyawan SD Negeri Golo Tahun Ajaran 2018/2019.....	64
Tabel 8. Kesimpulan Hasil Wawancara.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan TAS.....	96
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	97
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Golo.....	98
Lampiran 4. Transkrip Hasil Wawancara Peserta Didik	99
Lampiran 5. Hasil Wawancara Guru.....	117
Lampiran 6. RPP.....	120
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	147

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui PJOK peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Mulyaarja & Hastuti, 2015: 112). Sekolah Dasar merupakan salah satu jenjang pendidikan yang salah satunya mengajarkan mata pelajaran PJOK.

Departemen Pendidikan Nasional (2006: 1), menyatakan PJOK di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas PJOK terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. PJOK di sekolah berisi materi-materi yang dapat dikelompokkan menjadi aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, akuatik, uji diri, pendidikan luar kelas, permainan dan olahraga.

Materi-materi yang diajarkan di sekolah dasar tersebut di atas memiliki peranan yang sangat penting, karena sebagai suatu proses pembinaan anak sejak usia dini, yaitu memberi kesempatan kepada anak untuk terlibat langsung dalam

berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Dalam pelaksanaan pembelajaran diperlukan penyusunan program dan rencana pembelajaran. Di SD Negeri Golo Yogyakarta pembelajaran senam lantai gerakan meroda yang diberikan oleh guru PJOK sudah berpedoman pada Kurikulum 2013. Di samping perencanaan program yang sudah sesuai dengan Kurikulum 2013, juga diupayakan dapat mengurangi tingkat kesulitan belajar peserta didik dalam materi senam lantai gerakan meroda. Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK di SD Negeri Golo Yogyakarta ternyata pembelajaran senam lantai gerakan meroda mengalami hambatan. Kesulitan tersebut mengakibatkan hasil belajar peserta didik dalam hal meroda kurang.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan selama PLT di SD Negeri Golo Yogyakarta diketahui bahwa pada saat proses pembelajaran senam lantai gerakan meroda tidak begitu berhasil. Proses pembelajaran PJOK bagi peserta didik khususnya peserta didik kelas atas di SD Negeri Golo, selama ini guru PJOK masih menggunakan konsep metode pembelajaran yang mengharuskan guru lebih aktif daripada peserta didik. Sebagai contoh dalam penyampaian proses pembelajaran Penjasorkes materi senam lantai gerakan meroda, guru dengan pendekatan teknik yang dikemas dengan metode komando. Guru memberikan contoh teknik dasar melakukan gerakan meroda, peserta didik hanya memperhatikan dan mengamati. Setelah itu peserta didik disuruh satu persatu

mencoba mempraktikkan contoh gerakan yang disampaikan guru. Hal tersebut di atas diduga dapat menimbulkan kejenuhan bagi peserta didik dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran PJOK di sekolah sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut tidak tersampaikan dengan maksimal.

Temuan lainnya yang dapat menyebabkan peserta didik kurang mampu melakukan senam lantai gerakan meroda adalah kurang tersedianya sarana dan prasarana, hanya tersedia 2 matras. Hal ini dapat menyebabkan peserta didik untuk melakukan senam lantai gerakan meroda sangat kurang. Hal ini dapat dilihat pada salah satu materi pembelajaran dalam PJOK yaitu dalam pembelajaran senam lantai gerakan meroda. Pembelajaran hanya dilakukan di dalam kelas yang sempit yang digunakan untuk pembelajaran senam gerakan meroda. Banyaknya peserta didik tidak sebanding dengan peralatan yang akan digunakan pada pembelajaran PJOK materi senam lantai gerakan meroda, karena sekolah hanya memiliki satu matras dan kondisinya sudah tidak layak. Akibat hal tersebut, banyak peserta didik yang menunggu giliran sambil bercanda bersama teman-temannya. Kurangnya sarana yang digunakan untuk pembelajaran PJOK, akan menyebabkan terhambatnya proses pelaksanaan pembelajaran. Hal ini bisa menyebabkan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan dalam senam lantai gerakan meroda terhambat.

Berdasarkan hal di atas, penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi penghambat peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
2. Adanya kesulitan yang sering dialami peserta didik dalam melaksanakan senam lantai gerakan meroda.
3. Guru tidak menggunakan media yang menarik dalam pembelajaran senam lantai.
4. Belum diketahuinya faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.

C. Fokus Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya fokus masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Faktor apa saja yang menjadi hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoretis
 - a. Bagi pembaca untuk mengetahui tentang faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.
 - b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui hambatan apa saja yang dialami peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta.
 - a. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di Sekolah Dasar.

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

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

Mulyasa (2002: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik 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 peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat peserta didik belajar melalui interaksi peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi peserta didik.

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan peserta didik dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Ditambahkan Mulyaningsih (2008: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut : (1) adanya tujuan yang hendak dicapai; (2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan; (3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami; (4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum; (5) adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran; (6) adanya metode untuk mencapai tujuan; (7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses

pembelajaran berlangsung; dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

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

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

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

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan

kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. *Instruction* atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal (Hamalik, 2010: 58).

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

pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

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

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri peserta didik. 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 finish. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan peserta didik 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 peserta didik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4) Peserta didik

Peserta didik 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 karya wisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan peserta didik. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan peserta didik akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan peserta didik akan rendah atau bahkan tidak peserta didik 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 peserta didik, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar peserta didik yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

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

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

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

Suryobroto (2004: 16), menyatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lutan (2004: 1) menyatakan pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas

utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Suherman, 2000: 7).

Sementara Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66).

Sukintaka (2004: 55), menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain peserta didik akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran

praktik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34). Agar mempunyai profil guru pendidikan jasmani yang disebutkan di atas, menurut Sukintaka (dalam Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015) guru pendidikan jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) Sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan, (2) Berpenampilan menarik, (3) Tidak gagap, (4) Tidak buta warna, (5) Pandai (cerdas), (6) Energik dan berketerampilan motorik.

Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh peserta didik, 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 peserta didik (Hendrayana, dkk., 2018).

Seaton (dalam Thamrin, 2006: 4) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan kesegaran jasmai, keterampilan motorik, pengetahuan, sosial dan keindahan. Kesegaran jasmani menyangkut fisik, kesegaran organik dan kesegaran motorik. Fisik meliputi proporsi tubuh, hubungan antar tulang, lemak, otot, tinggi dan berat badan. Kesegaran organik menyangkut efisiensi peralatan tubuh seperti jantung, paru, hati, ginjal dan sebagainya. Kesegaran motorik berhubungan dengan kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan kelentukan. Drowatzky (dalam Thamrin, 2006: 4) memerinci tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut: (1) perkembangan individu, menyangkut efisiensi fisiologis dan keseimbangan fisik (2) mengatasi lingkungan yang menekankan pada orientasi spisial dan manipulasi objek (3) interaksi sosial, meliputi: komunikasi, interaksi antar kelompok dan budaya.

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

2. Hambatan dalam Pembelajaran

Hambatan belajar ini juga disebut dengan kesulitan belajar. Menurut Ahmadi & Supriyono (2013: 77), keadaan di mana anak didik atau siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya, itulah yang disebut dengan kesulitan belajar. Pendapat lain, menurut Sugihartono (2007: 149), kesulitan belajar adalah suatu

gejala yang nampak pada peserta didik yang ditandai dengan adanya prestasi belajar yang rendah atau di bawah norma yang ditetapkan. Hambatan dalam belajar bisa datang dari mana saja dan kapan saja. Hambatan belajar ini bisa datang dari dalam, maupun dari luar diri orang yang melakukan kegiatan belajar. Dalam hal ini hambatan belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu.

Proses pembelajaran dalam pendidikan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, banyak sekali unsur-unsur yang berpengaruh di dalamnya. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pendidikan atau pembelajaran, menurut Syah (2001: 7-10) meliputi: “(1) faktor tujuan, (2) faktor pendidik dan peserta didik, (3) faktor isi /materi (kurikulum), (4) faktor metode, (5) faktor lingkungan”. Kegiatan belajar pada setiap jenjang pendidikan tidak senantiasa berhasil. Setiap peserta didik atau peserta didik seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam hal belajar. Kondisi ini dapat diartikan sebagai sebuah kesulitan belajar. Mulyasa (2002: 6), menyatakan bahwa “pada umumnya kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan, sedangkan kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam suatu proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar”. Kesulitan belajar merupakan gangguan atau hambatan dalam kemajuan belajar (Hamalik, 2010: 139).

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

- 1) Faktor pada diri orang yang belajar digolongkan menjadi dua yaitu:

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

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

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

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

kategori:

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

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

adalah sebagai berikut:

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

- c) Faktor masyarakat, yaitu: kondisi lingkungan masyarakat tempat tinggal peserta didik yang memengaruhi belajar peserta didik.

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

1) Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik sendiri. Adapun faktor-faktor yang terdapat dalam diri peserta didik, yaitu:

a) Faktor Fisik

Kondisi umum jasmani dan *tonus* (tegangan otot) yang memadai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, khususnya senam artistik meroda. Kondisi organ tubuh yang lemah, apabila jika disertai pusing-pusing kepala misalnya, dapat menurunkan kualitas kognitif, sehingga materi yang dipelajari pun kurang atau tidak berbekas. Keadaan fisik yang sehat, segar, kuat akan menguntungkan nilai hasil belajar (Suryosubroto, 1998).

b) Faktor Psikis

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

2) Faktor Eksternal

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

a) Guru

Lingkungan sosial sekolah seperti guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelasnya dapat mempengaruhi semangat belajar seorang peserta didik. Suryabrata (2002: 76) menyatakan bahwa “guru yang kurang melakukan persiapan, baik secara tertulis maupun tidak tertulis, baik secara fisik maupun mental akan mengakibatkan pembelajaran berlangsung kurang sistematis”. Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 yang mengatur tentang kompetensi-kompetensi Guru dan Dosen, pasal 10 menyebutkan bahwa kompetensi guru terdiri dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Profil guru pada umumnya setidaknya memenuhi persyaratan berjiwa Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 dan melaksanakan 10 kompetensi guru. Di samping itu ada persyaratan utama bagi guru, yakni mempunyai kelebihan dalam ilmu pengetahuan dan norma yang berlaku. Bagi guru pendidikan jasmani, di samping profil dan persyaratan utama, sebaiknya juga mempunyai kompetensi pendidikan jasmani agar mampu melaksanakan tugas dengan baik (Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015).

Dalam proses pembelajaran, guru dan peserta didik merupakan dwitunggal yang tidak dapat dipisahkan dan sudah menjadi tanggung jawab seorang pendidik untuk menjadi manusia dewasa susila yang cakap dan berguna. Peran guru tentu sangat diperlukan karena sebagai figur manusia yang menempati posisi

dan memegang peranan penting dalam pendidikan. Peserta didik adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam suatu pembelajaran untuk mencapai suatu tujuan pendidikan. Sebagai seorang guru PJOK tentu sangat memerlukan suatu strategi dan keterampilan pembelajaran agar proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Untuk mencapai hal itu, tentu tidak mudah terlebih mata pelajaran PJOK berlangsung di lapangan, sehingga memiliki tingkat kerumitan yang berbeda bila dibandingkan dengan di kelas (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 67).

b) Materi pembelajaran

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

Seorang guru dituntut dapat menyajikan dan memilih metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan umur peserta didik, karena dengan pemilihan metode yang tepat maka guru akan dengan mudah menyampaikan materi dan peserta didik juga akan merasa senang dengan pembelajaran tersebut sehingga tujuan dari pembelajaran akan tersampaikan. Metode pembelajaran yang tepat untuk peserta didik SD adalah menggunakan metode bermain karena sesuai dengan karakteristik peserta didik SD yang masih tergolong anak-anak dan akan lebih aktif jika diberikan permainan-permainan. Dalam metode permainan terdapat aktivitas peserta didik yang mengharuskan peserta didik untuk berfikir dalam setiap permainan karena penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa peserta didik yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang, dan persaingan dalam pembelajaran.

c) Sarana dan prasarana

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

2000: 6). Peralatan (*apparatus*) adalah sesuatu yang digunakan, contohnya: peti loncat, pakang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda, dan lain-lain. Perlengkapan (*device*) adalah sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas, dan lain-lain serta sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket, pemukul dan lain-lain. Sarana olahraga yang baik mempunyai ukuran yang standar pula sesuai dengan masing-masing cabang olahraga. Istilah lain yang sekarang ini lebih populer adalah fasilitas olahraga. Fasilitas olahraga adalah semua prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga (Soepartono, 2000: 6).

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

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

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

3. Hakikat Pembelajaran Senam

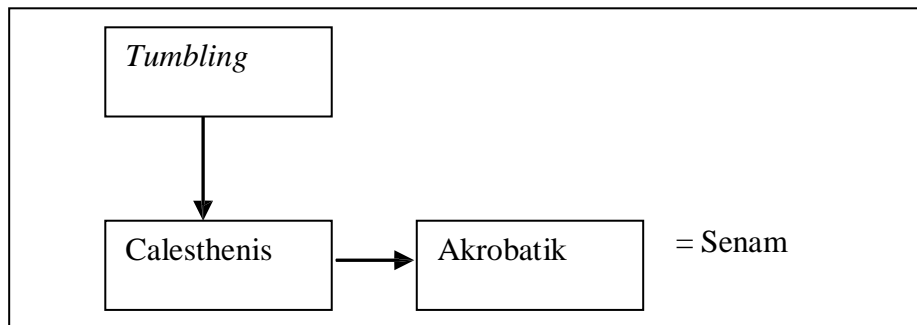
a. Pembelajaran Senam

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar. Soekarno, (2000: 31) menyatakan bahwa senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, keluasaan gerak mudah dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal tersebut bisa terjadi karena teknologi pembuatan pakaian belum semaju sekarang, sehingga pembuatan pakaian belum bias mengikuti gerak pemakainya. *Gymnastics* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *gymnazien* yang artinya berlatih atau melatih diri.

Soekarno (2000: 32) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Hidayat (Mahendra, 2000: 9) mendefinisikan senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis untuk tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual.

Peter H. Warner (dalam Priastuti, 2015: 138), menyatakan: “*gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control*”. Dari pengertian di atas, maka definisi tersebut berbunyi senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang di rancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Knirsch K (Wuryantoro & Muktiani, 2011: 93) membagi senam menjadi dua bentuk yaitu *Normatif* dan *Nonnormatif*. Senam normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik sportif, atau *sports aerobics*. Semua kegiatannya dibatasi oleh sejumlah peraturan yang telah baku atau telah memiliki peraturan khusus dalam penyelenggaraannya yang dikenal dengan *Technical Regulation* dan *Code of Point* yang dikeluarkan FIG (*Federation International Gymnastics*). Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi yang sesuai

dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak *artistic* yang menarik. Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



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

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

1) *Calestenic*

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

2) *Tumbling*

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

3) *Akrobatik*

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

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

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa 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 Pembelajaran Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

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

Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Sekolah Dasar

Kelas	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
IV	1.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai
V	3.6 Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat	4.7 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat
VI	3.6 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	4.7 Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam

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.

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

1) Bagian Pemanasan atau Bagian Pendahuluan

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

- a) Latihan penguluran, untuk memperpanjang jaringan pengikat, tendo-tendo otot, tali-tali sendi, pembungkus sendi. Sehingga tidak mengalami kekakuan otot, tetapi otot-otot menjadi lentur (elastik) bersifat seperti karet.
- b) Latihan penguatan, untuk menguatkan otot-otot setempat yang lemah, misalnya otot perut, otot punggung, otot pinggang, dan otot paha.

c) Latihan pelepasan, untuk mempertinggi koordinasi otot dan perasaan gerak. Yang dimaksud perasaan gerak adalah agar otot-otot yang bekerja tanpa ada hambatan dari manapun, sedang otot antagonisnya (lawan geraknya) juga harus istirahat benar. Dalam praktek sehari-hari keempat latihan tersebut diatas tidak dipisah-pisahkan, tetapi mana yang lebih mendapat tekanan.

2) Bagian Inti atau Pokok

Maksud bagian inti atau pokok ini dapat diberikan dengan macam-macam kegiatan untuk mencapai tujuan khusus senam dasar. Pada gerakan meroda beban yang ditanggung oleh ruas tulang belakang relatif kecil, karena tumpuan tangan terjadi hanya berlangsung sangat singkat. Ada beberapa cara dalam meroda. Wuryantoro & Muktiani (2011) menyatakan sebelum melakukan meroda, beberapa kegiatan pendahuluan (*lead up*) yang dapat dilakukan, antara lain:

- a) Mengajarkan irama meroda dengan menggunakan alat yang lebih tinggi, bisa menggunakan bangku atau peti yang pendek, dari sikap awal *lunge* kemudian melakukan putaran lateral sederhana.
- b) Mengajarkan irama meroda dan orientasi badan menggunakan lingkaran bebas.
- c) Meroda dengan media tali.
- d) Meroda dari tempat yang lebih tinggi.

Bila meroda yang sederhana sudah dikuasai dapat dilanjutkan dengan:

- a) Ganti arah meroda (samping kanan dan kiri).
- b) Meroda melayang melalui rintangan (bola, tali, bangku dll).
- c) Meroda dengan satu tangan.

- d) Langkah *hurdle* dilanjutkan meroda.
- e) Meroda dengan *chasse* saat tumpuan tangan.
- f) Merangkai 4 atau 6 kali meroda. Apabila tehnik secara umum sudah semakin baik, kecepatan ditingkatkan tanpa ada istirahat antar meroda. Kedua tangan tetap berada pada bidangnyanya di atas kepala.

3) Bagian Penenangan atau Penutup

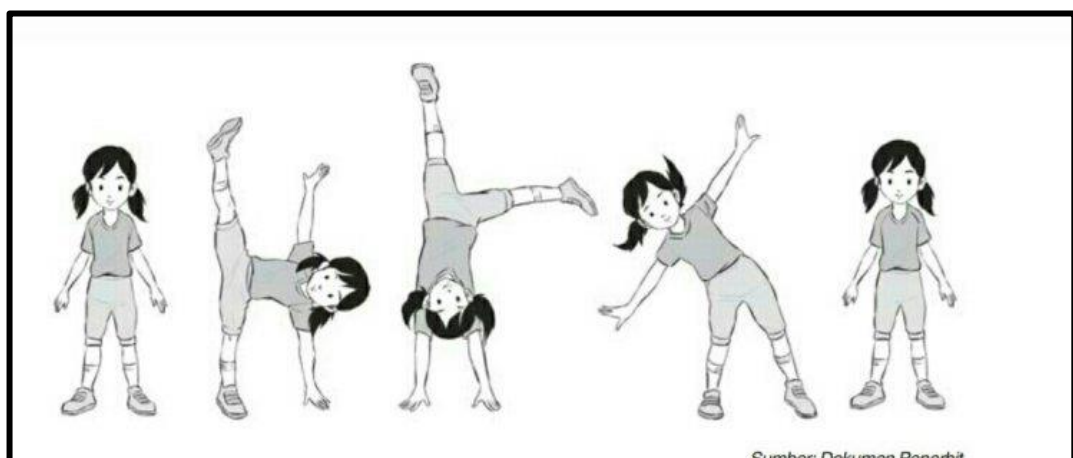
Maksud bagian penenangan atau penutup adalah untuk menenangkan dan menyiapkan jasmani dan rohani anak-anak dalam mengikuti pelajaran berikutnya di dalam kelas. Suhu badan dan kerja organ-organ tubuh kembali pada keadaan biasa (normal). Khusus untuk pelajaran senam sebaiknya diberi latihan bentuk permainan anak-anak/ permainan kecil, yang dapat menurunkan suhu tubuh. Walaupun sebenarnya tidak disalahkan apabila memberi dalam bentuk lain, misalnya: anak-anak dikumpulkan, diberi penjelasan tentang pelajaran senam dasar yang baru saja dilaksanakan.

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

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

c. Hakikat Meroda

Ridha (2012: 5), menyatakan bahwa gerakan meroda adalah gerakan memutar ke samping, pada suatu saat bertumpu pada kedua tangan kaki terbuka lebar atau kangkang. *Cartwheel* atau meroda memang merupakan gerakan seperti roda berputar. Gerakan meroda menurut Sahara (2003: 9,31) merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Kemampuan *handstand* merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda.



Gambar 2. Keseluruhan Gerakan Meroda
(Sumber: Sahara, 2003: 9.50)

Gerakan meroda terdiri dari 2 struktur gerak, yaitu: ayunan kaki ke atas satu persatu dan gerakan melakukan tumpuan. Oleh sebab itu kemampuan *handstand* atau berdiri di atas tangan merupakan salah satu kemampuan yang sebelumnya harus dikuasai sebelum mempelajari meroda (Ridha, 2012: 7). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Cartwheel* atau meroda adalah gerakan seperti roda berputar. Gerakan meroda dilakukan dengan latihan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah).

e) Kesalahan-kesalahan Meroda

Senam lantai khususnya gerakan meroda, banyak mengandalkan gerakan badan, maka senam lantai khususnya dalam melakukan gerakan meroda rentan mengalami cedera. Berikut ini beberapa kesalahan-kesalahan yang terjadi saat melakukan gerakan meroda, yaitu:

- 1) Lemparan kaki kurang kuat
- 2) Lemparan kaki membusur ke arah depan, seharusnya ke atas
- 3) Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak
- 4) Kedua siku dibengkokkan
- 5) Sikap badan kurang melenting
- 6) Sikap kepala kurang/tidak menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai
- 7) Penempatan kaki terakhir yang mendarat terlalu dekat dengan kaki yang pertama mendarat di lantai (<http://edukasicenter.blogspot.co.id/2015/03/kesalahan-kesalahan-yang-dapat-terjadi.html>).

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas

Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

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.

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

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain.
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase yaitu: Perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan

motorik. Menurut Mappiare (Desmita, 2009: 45) ciri-ciri anak usia 8-12 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)
- b. Seks (Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal)
- c. Otak (Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria)
- d. Emosi (Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik)
- e. Minat/ Cita-cita (Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat)
- f. Pribadi, sosial dan moral (Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Piaget dalam Musfiqon (2012: 62) menyatakan ada beberapa tahap perkembangan kognitif anak, yaitu:

- a. Tahap Sensorimotor, usia 0-2 tahun.
Disebut juga dengan masa *discriminating and labeling*. Pada masa ini kemampuan anak terbatas pada gerak-gerak refleks, bahasa awal, waktu sekarang, dan ruang yang dekat saja.
- b. Tahap praoperasional, usia 2-4 tahun.
Masa praoperasional atau prakonseptual disebut juga masa intuitif dengan kemampuan menerima rangsang yang terbatas. Anak mulai berkembang kemampuan bahasanya. Pemikirannya masih statis dan belum dapat berpikir abstrak, persepsi waktu dan tempat masih terbatas.
- c. Tahap konkrit operasional, usia 7-11 tahun.
Disebut juga dengan masa *performing operation*. Pada tahap ini anak sudah mampu menyelesaikan tugas-tugas menggabungkan, memisahkan, menyusun, menderetkan, melipat, dan membagi.
- d. Tahap formal Operasional, usia 11-15 tahun.
Masa ini bisa juga disebut dengan masa *proportional thinking*. Pada masa ini anak sudah mampu berpikir tingkat tinggi. Mereka sudah mampu berpikir secara deduktif, induktif, menganalisis, menyintesis,

mampu berpikir abstrak dan berpikir reflektif, serta memecahkan berbagai masalah.

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

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

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

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

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik anak SD adalah perubahan fisik atau pertumbuhan biologi yang dialami oleh anak usia sekolah dasar, yakni umur 6 tahun-12 tahun. Perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan

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

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

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

hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% pertahun. Pada usia-usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 Inci dengan berat 22,5 kg, sedangkan usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inci, berat badan mencapai 40 kg hingga 42,5 kg.

b. Perkembangan kognitif

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

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

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

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

c. Perkembangan Konsep Diri

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

d. Perkembangan Spiritual

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

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

e. Perkembangan Bahasa

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

f. Perkembangan Emosi

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

g. Perkembangan Motorik

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

h. Perkembangan moral

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

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

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

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wuryantoro & Muktiani (2011) yang berjudul “Meningkatkan Keterampilan Senam Meroda Melalui Permainan Tali pada Peserta didik Kelas VIIIA MTS Ma’arif NU”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran melalui permainan tali untuk meningkatkan keterampilan meroda pada peserta didik kelas VIIIA MTs Ma’arif NU Kemiri Purworejo pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIIIA MTs Ma’arif NU Kemiri Purworejo, yang berjumlah 32 peserta didik dan dilaksanakan 2 siklus dan tiap siklus dilaksanakan 2 kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian tindakan ini menggunakan analisis deskriptif. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi, angket, pedoman wawancara yang diisi oleh peserta didik, guru, dan teman pengamat. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai meroda melalui permainan tali dapat lebih meningkatkan keterampilan peserta didik dalam melakukan praktik senam meroda tersebut. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil praktik yang mengalami peningkatan secara signifikan.

Indikator ketercapaian adalah nilai KKM (kriteria ketuntasan minimal) yaitu 75. Berdasarkan data hasil tes nilai keterampilan peserta didik sebelum mendapat tindakan nilai kurang dari 75 adalah 20 peserta didik atau 62,5% dan nilai lebih dari 75 ada 12 peserta didik atau 37,5%. Setelah mendapat tindakan pertama (siklus 1) peserta didik yang nilai kurang dari 75 tinggal 7 peserta didik atau 21,87 % sehingga pada siklus ini ada peningkatan sebesar 40,63 %, berarti peserta didik yang mencapai KKM seluruhnya menjadi 25 peserta didik atau 78,13 %. Pada siklus kedua peserta didik yang mendapat nilai kurang dari 75 sudah tidak ada atau mencapai peningkatan 100 %.

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

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2015) yang berjudul “Hambatan Peserta Didik Kelas V pada Materi Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hambatan Peserta didik Kelas V pada Materi Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan angket. Dalam penelitian ini populasinya adalah Peserta didik Kelas V Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Bantul berjumlah 143 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hambatan yang dialami Peserta didik Kelas V pada materi guling depan dalam pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Bantul yaitu sebanyak 0 responden (0.00%) menyatakan Sangat Tinggi, 2 responden (1.40%) menyatakan Tinggi, 138 responden (96.50%) menyatakan Rendah, dan 3 responden (2.10%) menyatakan Sangat Rendah. Data Hambatan yang dialami Peserta didik Kelas V pada guling depan dalam pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul adalah dominan rendah, dan bila dilihat dari rerata (Mean) didapatkan nilai 68.15, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Rendah”.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Heriyanti (2008) yang berjudul “Identifikasi kesulitan peserta didik kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam pembelajaran guling belakang“. Populasi yang digunakan adalah seluruh peserta didik kelas VII SMP N 24 Purworejo sebanyak 137 peserta didik. Sampel yang digunakan

dalam penelitian adalah seluruh populasi. Adapun teknik pengambilan data dengan menggunakan instrumen berupa angket. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan belajar guling belakang adalah sedang dengan prosentase 51,09%. Penghambat dari faktor intern masuk kategori sedang dan faktor ekstern juga dalam kategori sedang. Secara rinci sebanyak 8,76% peserta didik kelas VII selama mengikuti pembelajaran guling belakang dalam kategori sedang, 27,74% peserta didik dalam kategori tidak sulit, dan 6,57% dalam kategori sangat sulit. Jadi berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan dalam pembelajaran guling belakang adalah sedang. Penghambat dari faktor intern masuk kategori sedang dan faktor ekstern masuk kategori sedang dan faktor ekstern juga dalam kategori sedang

C. Kerangka Berpikir

Dalam proses pembelajaran PJOK terdapat bermacam-macam cabang olahraga dan permainan. Salah satu dari cabang olahraga dan permainan tersebut diantaranya adalah senam lantai. Keterampilan senam lantai di sekolah dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan peserta didik. Selain itu senam lantai juga dapat dijadikan sebagai alat untuk melatih kemampuan jasmani seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, kekuatan dan juga melatih keberanian serta percaya diri.

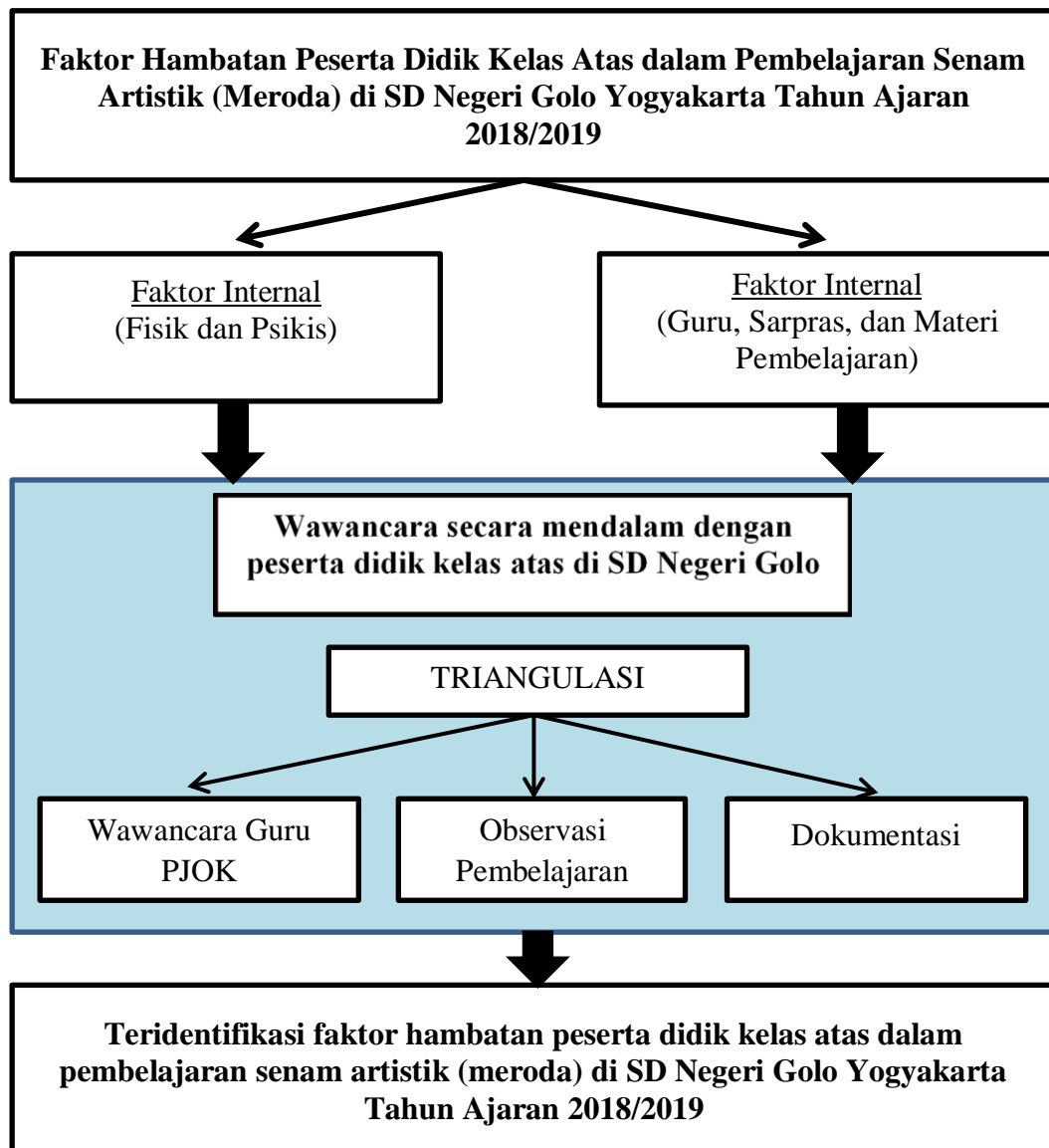
Untuk mencapai tujuan di atas, maka pembelajaran keterampilan senam lantai khususnya meroda harus di laksanakan dengan langkah-langkah yang benar

dan tentunya di perlukan program perencanaan dan strategi yang benar pula, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal. Namun untuk meraih itu semua banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran, sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan.

Senam lantai meroda merupakan salah satu aspek yang diajarkan dalam pembelajaran penjasorkes di tingkat sekolah dasar. Pembelajaran senam lantai meroda bertujuan untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Dalam pembelajaran senam lantai meroda sebagian besar peserta didik siswi tersebut mengalami permasalahan belajar melakukan gerakan dalam senam lantai meroda. Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor yang menjadi penghambat belajar senam lantai meroda dalam pembelajaran PJOK yang dialami oleh peserta didik. Faktor-faktor yang disangka menjadi permasalahan pembelajaran senam lantai meroda dalam PJOK yang dialami oleh peserta didik SD Negeri Golo, terbagi menjadi dua faktor utama yaitu: Faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi fisik dan psikologis, adapun dari faktor eksternal meliputi guru, sarana dan prasarana, dan materi pembelajaran.

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

didik terhadap pembelajaran PJOK khususnya materi senam. Mengetahui hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Golo akan menggunakan wawancara.



Gambar 3. Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

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

1. Hambatan apa saja yang dialami peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan faktor internal?
2. Hambatan apa saja yang dialami peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan faktor eksternal?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam berupa data, gambaran, dan pengetahuan mengenai faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Moleong (2007: 6) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian (misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan lain-lain) secara holistik dengan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata pada konteks khusus yang alamiah.

B. Setting Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Golo Yogyakarta beralamat di Jl. Golo, Tahunan, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55167. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2018.

C. Subjek Penelitian

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

penelitian seorang pemimpin sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2009: 219). Subjek penelitian memiliki peran penting dalam keberhasilan penelitian karena melalui subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan tentang variabel yang akan diteliti. Subjek penelitian di dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan peserta didik kelas atas di SD Negeri Golo Yogyakarta yang berjumlah 19 orang.

D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

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

1. Observasi

Nasution (Sugiyono, 2009: 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Data diperoleh dengan menggunakan indra manusia. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah observasi yang tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti hanya sebagai pengamat *independen* yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.

Pada teknik ini peneliti dengan panduan observasi mengamati beberapa aspek berkaitan dengan pertanyaan penelitian yang telah dikembangkan pada bab sebelumnya, yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada saat pembelajaran. Teknik ini menggunakan instrumen yaitu berupa panduan observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Pedoman Observasi

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

2. Wawancara

Moleong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam berkaitan dengan hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019, berdasarkan faktor internal (indikator fisik dan psikis) dan faktor eksternal (indikator guru, materi pembelajaran, dan sarana prasarana). Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara

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

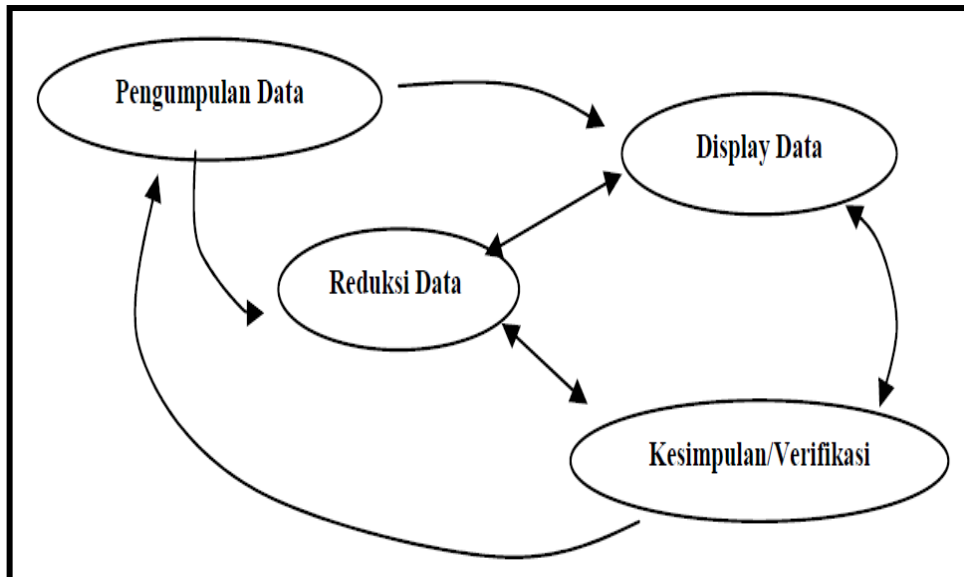
3. Dokumentasi

Arikunto (2010: 206) mengemukakan bahwa dokumentasi adalah metode dalam mencari data berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, *legger*, agenda program sekolah, jadwal pelajaran, dan sebagainya. Dokumentasi dalam kegiatan penelitian ini dilakukan untuk mendukung kelengkapan data dari hasil pengamatan dan hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data peserta didik pada saat pembelajaran senam artistik (meroda) dan dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara.

E. Teknik Analisis Data

Bogdan dan Biklen (Moleong, 2007: 248) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilih-milih menjadi kesatuan, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menentukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Sugiyono (2009: 245) menyatakan dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif

dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 4. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)
Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)

Analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat kemudian dari data yang diperoleh dideskripsikan. Selanjutnya dibuat catatan refleksi yaitu catatan yang berisi komentar, pendapat atau tafsiran peneliti atas data yang diperoleh dari lapangan.

2. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat kompleks, rumit dan banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Data yang diperoleh harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum,

memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti.

3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

4. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Data yang sudah disajikan dipilih yang penting kemudian dibuat kategori. Kategori dibuat berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal yang menghambat dalam pembelajaran senam meroda.

F. Uji Keabsahan Data

Triangulasi merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2009: 274). Apabila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah

diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru, peserta didik, dan beberapa dokumentasi saat pembelajaran.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil SD Negeri Golo Yogyakarta

a. Kondisi Fisik Sekolah

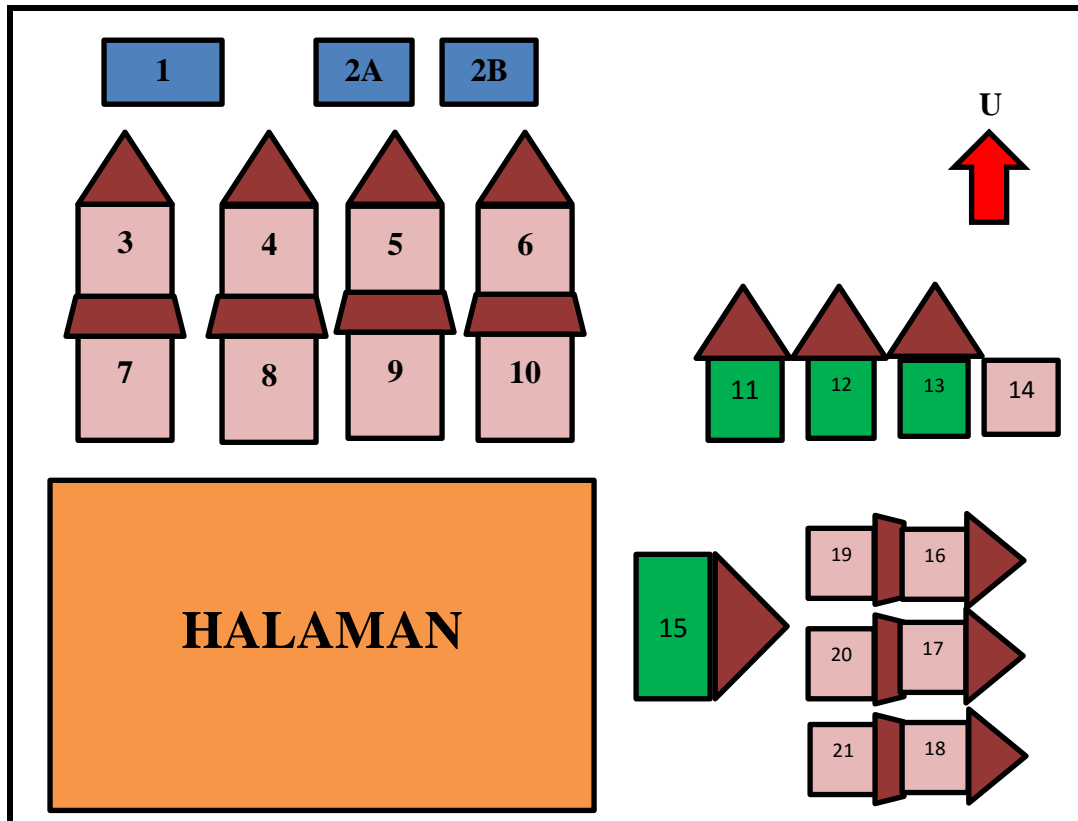
SD Negeri Golo memiliki letak yang cukup strategis dengan luas tanah 1.830 m², luas bangunan 260 m², luas halaman 997 m² dan luas tempat parkir 573 m². Sarana dan prasarana yang ada di sekolah ini cukup memadai. Sekolah ini terdiri dari beberapa ruangan. Ruang tersebut meliputi:

Tabel 4. Ruangan di SD Negeri Golo Yogyakarta

No	Infrastruktur	∑	Keterangan
1	Ruang kelas	12	a. Kelas 1 ada 2 ruangan yaitu 1A dan 1B b. Kelas 2 ada 2 ruangan yaitu 2A dan 2B c. Kelas 3 ada 2 ruangan yaitu 3A dan 3B d. Kelas 4 ada 2 ruangan yaitu 4A dan 4B e. Kelas 5 ada 2 ruangan yaitu 5A dan 5B f. Kelas 6 ada 2 ruangan yaitu 6A dan 6B
2	Ruang kepala sekolah	1	Baik
3	Ruang guru	1	Baik
4	Ruang Tata Usaha	1	Baik, jadi satu dengan ruang kepala sekolah
5	Ruang perpustakaan	1	Baik
6	Mushola	1	Baik
7	Ruang Lab Komputer	1	Baik
8	Ruang gugus	1	Baik
9	Ruang UKS	1	Baik
10	Kantin	1	Baik
11	Dapur	1	Cukup baik
12	Gudang	1	Cukup baik
13	Parkir	2	Cukup baik
14	Kamar mandi	7	Cukup baik

Selain itu, SD Negeri Golo memiliki sebuah halaman yang berfungsi sebagai lapangan upacara dan lapangan olahraga. Kondisi lapangan memadai dan

banyak tanaman serta pepohonan di sekeliling lapangan. Lebih jelasnya, akan digambarkan denah SD Negeri Golo sebagai berikut:



Gambar 5. Denah SD Negeri Golo Yogyakarta

Keterangan:

- | | | | |
|----|----------------|----|------------------|
| 1 | Parkiran | 12 | Mushola |
| 2 | Kantin 1 dan 2 | 13 | Ruang Serba Guna |
| 3 | Ruang Kelas 6A | 14 | Kamar Mandi |
| 4 | Ruang Kelas 6B | 15 | Perpustakaan |
| 5 | Ruang Kelas 5A | 16 | Ruang Kelas 3B |
| 6 | Ruang Kelas 5B | 17 | Ruang Kelas 4A |
| 7 | Ruang Kepsek | 18 | Ruang Kelas 4B |
| 8 | Ruang Kelas 2A | 19 | Ruang Kelas 3A |
| 9 | Ruang Kelas 2B | 20 | Ruang Kelas 1B |
| 10 | Ruang Guru | 21 | Ruang Kelas 1A |
| 11 | Ruang UKS | | |

b. Potensi Siswa

Potensi siswa di SD Negeri Golo sudah terfasilitasi dengan baik oleh sekolah. Terbukti dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang berguna untuk mengembangkan potensi anak. Di SD Negeri Golo terdapat ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Untuk ekstrakurikuler wajib seperti pramuka, BTQ, membuat komputer, dan Bahasa Inggris. Untuk ekstrakurikuler pilihan ada karate, renang, catur, melukis, dan menari. SD Negeri Golo juga aktif mengikutkan siswanya untuk mengikuti lomba sesuai bidang atau minatnya masing-masing. Jumlah siswa SD Negeri Golo secara keseluruhan pada tahun ajaran 2018/2019 dapat dilihat dalam tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Jumlah Peserta Didik SD Negeri Golo

No	Kelas	Jumlah Kelas	Jumlah
1	Kelas 1A	1	25
2	Kelas 1B	1	25
3	Kelas 2A	1	23
4	Kelas 2B	1	23
5	Kelas 3A	1	24
6	Kelas 3B	1	24
7	Kelas 4A	1	27
8	Kelas 4B	1	26
9	Kelas 5A	1	28
10	Kelas 5B	1	28
11	Kelas 6A	1	27
12	Kelas 6B	1	27
Jumlah		12	307

c. Potensi Guru

Potensi guru selalu ditingkatkan dengan mengikuti berbagai pelatihan seperti komputer dan karya tulis ilmiah. Secara berkala, semua guru membuat sebuah karya tulis agar potensi mereka selalu berkembang. Selain itu, dengan

diberlakukannya kurikulum baru yaitu kurikulum 2013, maka SD Negeri Golo mengirimkan perwakilan guru-guru untuk mengikuti pelatihan tentang kurikulum 2013 sehingga guru tetap selalu mengikuti perkembangan dalam hal pendidikan.

Berikut adalah daftar nama guru SD Negeri Golo tahun ajaran 2018/2019:

Tabel 6. Daftar Nama Guru SD Negeri Golo Tahun Ajaran 2018/2019

No	Nama	Jabatan
1	Septi Suciati, S.Pd. SD.	Kepala Sekolah
2	Rohmadiati Lestari, S.Pd.	Gr. Kelas VI A
3	Yunita, S.Pd.SD	Gr. Kelas VI B
4	M. Purwani Lestari, S.Pd.	Gr. Kelas V A
5	Ari Yulianti, S.Pd	Gr. Kelas V B
6	Herka Ardiyatno, S.Pd.	Gr. Kelas IV A
7	Heri Sarfanto, S.Kom.	Gr. Kelas IV B
8	Veronica Ambarini, S.Pd. SD	Gr. Kelas III A
9.	Arif Fajar Pambudi, S.Pd.	Gr. Kelas III B
10.	Dra. Pertiwi	Gr. Kelas II A
11.	Setiyanti, S.Pd.	Gr. Kelas II B
12.	Narni Widayat, S.Sn.	Gr. Kelas I A
13.	Tephiana Agustin, S.Pd.	Gr. Kelas I B
14.	Asni Zairina, M.Pd.I.	Gr. BS PAI III - VI AB
15.	Asri Warsito, S.Pd.I.	Gr. BS PAI I – II AB
16	Suparna, S.Pd.	Gr. BS Penjasorkes IV - VI AB
17.	Ninda Nurmalia S.Pd.	Gr. BS Penjasorkes I – III AB
18.	Andri Santoso, S.Sn.	Gr. Batik

d. Potensi Karyawan

Sama halnya dengan para guru, potensi karyawan juga selalu ditingkatkan dengan mengikuti berbagai pelatihan secara berkala sehingga potensi para karyawan selalu berkembang sesuai dengan kemajuan zaman. Berikut adalah daftar nama karyawan SD Negeri Golo tahun ajaran 2018/2019:

Tabel 7. Daftar Nama Karyawan SD Negeri Golo Tahun Ajaran 2018/2019

No.	Nama	Jabatan
1.	Sutardi	Penjaga Sekolah
2.	Lailatul Kadariyah, SEI.	Tenaga Administrasi (TU)
3.	Satari	Tng. Admin
4.	Siti Wafiroh Agus S, S.Sos.I	Tng. Admin
6.	Ika Wijayanti, SE	Pengelola Koperasi Sekolah
7.	Oom Nurjanah, SIP.	Pustakawan
8.	Jatmiko	Penjaga Keamanan Sekolah
9.	Tri Wahyuni	Penjaga Kantin Sekolah
10.	Wagiyem	Pembantu Kebersihan
11.	Surowiyono	Penjaga Keamanan Malam
12.	Dalijan	Penjaga Keamanan Malam

e. Fasilitas KBM

Kegiatan belajar mengajar merupakan suatu proses dimana seorang guru berusaha untuk mentransfer segala ilmunya kepada peserta didik. Seorang guru tentu saja sangat mengharapkan peserta didiknya dapat menerima semua mata pelajaran yang disampaikannya. Dengan kata lain, seorang guru dalam melakukan kegiatan pembelajaran harus menggunakan berbagai macam cara yang bervariasi sehingga dalam menyampaikannya siswa dengan mudah memahaminya dan benar-benar mengerti.

Fasilitas KBM di ruang kelas rata – rata sudah menggunakan *white board* kelas IIA, IIB, IIIA, IIIB, IV A, IV B, adapun kelas yang masih menggunakan *black board* yaitu kelas IA, IB, VA, VB, VI A, dan VI B. Kelas yang sudah menggunakan proyektor adalah kelas IA, 2B, dan 5B. Proyektor selain digunakan untuk fasilitas saat KBM juga dapat menunjang saat pertemuan rapat sekolah. Sedangkan fasilitas media pembelajaran yang digunakan guru rata-rata sesuai dengan materi yang diajarkan. Untuk media lain, letaknya ada di Perpustakaan (seperti *big book*, *mini book*, ensiklopedia, dan lain-lain), di ruang gugus (torso

bagian tubuh manusia, gambar alat pencernaan manusia, peta dll). Fasilitas perlengkapan olahraga yang disediakan sekolah untuk menunjang pembelajaran olahraga cukup lengkap, seperti kun, bola besar, bola kecil, rompi, simpai, raket, dll.

f. Perpustakaan

Perpustakaan SD Negeri Golo bernama perpustakaan Bugenfil. Bugenfil singkatan dari Buku untuk Generasi. Bangunan perpustakaan menempati gedung baru yang lebih luas dari sebelumnya. Kondisi perpustakaan SDN Golo sudah baik karena pengelolaan perpustakaan jelas, transparan, dan tertata rapi. Perpustakaan SD Negeri Golo di dalamnya tidak hanya terdapat buku-buku saja namun banyak tersedia poster, cerita bergambar karya siswa dan papan bimbingan. Sekolah juga menyediakan tempat untuk membaca yang fleksibel, baik di dalam perpustakaan ataupun diluar perpustakaan. Di dalam perpustakaan juga dilengkapi dengan ruang *audio visual* dimana terdapat televisi dan *Personal Computer* yang tersambung dengan internet dan dapat digunakan siswa sebagai sumber informasi. Perpustakaan SD Negeri Golo memiliki pustakawan cilik , pustakawan cilik belajar untuk mengelola dan merawat perpustakaan dengan baik. Selain itu selama akhir semester siswa yang memiliki peminjaman buku di perpustakaan akan mendapat hadiah. Setiap beberapa pekan sekali juga terdapat mobil perpustakaan dari perpustakaan daerah DIY datang. Terdapat juga program-program yang ditujukan untuk meningkatkan minat literasi seperti Pameran Perpustakaan, Lomba Bulan Bahasa, dan kegiatan wajib baca yang dilaksanakan pukul 06.45-07.00 pada setiap Hari Selasa dan Kamis.

g. Ruang Kesekretariatan Olahraga

SD Negeri Golo memiliki 1 ruang kesekretariatan olahraga. Ruang kesekretariatan olahraga bertempat di ruang gugus. Ruang kesekretariatan olahraga tersebut sekaligus digunakan sebagai kantor olahraga klub bintang timur yaitu dari klub olahraga SD di regional Jogja bagian Timur, antara lain: SD Negeri Golo, SD Muhammadiyah Pakel, SDIT Al-Khairaat, SD Sang Timur dan SD Pandeyan. Ruang Olahraga ini sangat lengkap dengan alat-alat olahraga dan beberapa dokumentasi, arsip, administrasi dan piala-piala kejuaraan.

h. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler terdiri dari ekstra wajib dan ekstra pilihan.

1) Ekstrakurikuler wajib di SD Golo meliputi:

a) Pramuka (untuk siswa kelas III-VI)

Kegiatan Pramuka dilakukan setiap hari Selasa Pukul 13.00-14.00 untuk kelas II, IV, V dan VI di halaman SD Negeri Golo Yogyakarta. Kegiatan pramuka ini diampu oleh Ibu Ika Wijayanti, SE. Kegiatan pramuka diikuti oleh pramuka SIAGA dari kelas III-IV dan pramuka PENGGALANG dari kelas V-VI.

b) BTQ (Baca Tulis Qur'an)

Untuk siswa kelas I - VI SD Golo. Kegiatan Baca Tulis Qur'an ini dilaksanakan setiap seminggu sekali setelah proses KBM selesai. Kegiatan BTQ ini meliputi membaca Al-Qur'an, menulis huruf hijaiyah, dan tilawatil qur'an. Guru BTQ yang didatangkan di SD Negeri Golo berasal dari guru-guru dari luar SD Negeri Golo.

c) Komputer (untuk siswa kelas IV-VI)

Ekstrakurikuler komputer dilaksanakan setiap seminggu sekali di setiap kelas di ruang Laboratorium Komputer SD Negeri Golo. Ekstrakurikuler komputer ini diampu oleh Bapak Jatmiko. Pengembangan ekstrakurikuler komputer ini meliputi pelatihan pengetikkan dan pengelolaan *microsoft word, excel, power point*, desain grafis melalui *paint*, dan akses internet.

2) Ekstra pilihan yang disediakan di SD Golo meliputi:

1) Tari

Dengan guru pendamping Ibu Narni Widayat, S.Sn, dilaksanakan di kelas IB SD Negeri Golo, ekstra tari yang diajarkan meliputi jenis tarian tradisional khas Indonesia seperti tari khas Jawa Tengah, Jawa Barat, Yogyakarta dan Bali.

2) Melukis

Dengan guru pendamping Bapak Purwanto, S.Sn dilaksanakan di ruang kelas IIB Ekstra lukis ini diperuntukkan untuk kelas I – VI setiap hari Jumat Pukul 12.30 – 14.00. Ekstra lukis di SD Golo banyak diminati oleh siswa-siswa. Jumlah siswa yang mengikuti ekstra lukis sebanyak 2 kelas. Prestasi yang telah dihasilkan oleh siswa yang mengikuti ekstra lukis yakni memperoleh 10 piala. Piala tersebut dikumpulkan di sekolah namun bagi siswa yang memperoleh piala tersebut diganti piala duplikat untuk dibawa ke rumah.

3) Olahraga

Ekstra olahraga di SD Negeri Golo terdiri dari beberapa cabang olahraga yang beragam, antara lain ekstra Senam Artistik, Senam Ritmik, Karate, Catur, dan Renang. Pengampu ekstra olahraga di SD Negeri Golo ini adalah Ibu Ninda

Nurmalia, S.Pd., Bapak Suparna, S.Pd., dan dari guru-guru olahraga Klub Bintang Timur (Guru-guru olahraga SD di kota Yogyakarta bagian timur). Siswa-siswa SD Negeri Golo banyak mencetak prestasi di bidang keolahragaan, sehingga tidak salah jika pengampu ekstra olahraga di SD Negeri Golo Yogyakarta yaitu klub Olahraga Bintang Timur mendapat Juara I sebagai klub Olahraga SD terbaik se-Yogyakarta.

i. Organisasi dan Fasilitas UKS

Di Sekolah Dasar Negeri Golo terdapat organisasi yang berkaitan dengan UKS yaitu Dokter Cilik. Hanya beberapa kelas seperti kelas 5 yang semua siswanya menjadi dokter cilik. Ada juga kerjasama dengan puskesmas Umbulharjo. Dimana terdapat kunjungan berkala dari puskesmas tersebut. UKS di SD Negeri Golo Yogyakarta ini sudah cukup lengkap. Terlihat ada fasilitas kasur ranjang 2 buah, alat pengukur tinggi dan berat badan, perpustakaan UKS, alat tensi meter, bidai, dan obat-obatan untuk kebutuhan Sekolah. Namun, keberadaan Palang Merah Remaja di SD Negeri Golo ini masih belum ada. Sehingga pengelolaan dari UKS hanya dikelola oleh guru Olahraga Ibu Ninda Nurmalia, S.Pd.

j. Koperasi Sekolah dan Warung Sekolah

Koperasi siswa di SD Golo Yogyakarta dari segi pengelolaan kurang baik dan barang-barang yang diperjual belikan masih sebatas seragam sekolah bagi siswa baru maupun siswa lama yang ingin menjahitkan seragam baru lagi. Koperasi sekolah dikoordinatori oleh Ibu Ika. Dari segi lokasi kurang baik karena ruang koperasi menjadi satu dengan ruang perpustakaan. Untuk warung sekolah

atau biasa disebut kantin sekolah, keberadaannya sangat memadai dan sehat. Makanan dan minuman yang disediakan bersih, higienis, dan terhindar dari lalat. Kantin sekolah di SD Negeri Golo ini ada 2 yaitu dijaga oleh Ibu Wagiyem dan Ibu Tri Wahyuni.

k. Tempat Ibadah

Tempat Ibadah di SD Golo adalah mushola. Mushola di SD Golo cukup luas, dan juga sudah tersedia peralatan shalat seperti mukena, sajadah panjang, perpustakaan masjid, kaca, karpet, tikar, dan tempat untuk wudhu. Kegiatan pelajaran agama maupun pelatihan lomba sering diadakan di mushola ini juga.

l. Kesehatan Lingkungan

Lingkungan sekolah sudah cukup bersih dan rindang terdapat banyak tanaman-tanaman hijau di halaman dan di depan kelas sehingga lingkungan sekolah tidak gersang. Sampah-sampah juga tidak ada yang berserakan di halaman sekolah. Untuk tempat sampah memang sudah memadai, yaitu setiap kelas terdapat 1 bak sampah. Hanya saja penggunaan tempat sampah itu sendiri belum optimal. Kesadaran dari siswa untuk membuang sampah pada tempatnya dan sikap jika melihat sampah berceceran di ruangan kelas. Terdapat juga beberapa wastafel di depan kelas lantai bawah, kelas atas dan di kantin, namun wastafel yang berada di depan kelas lantai atas tidak berfungsi dan belum ada sabun untuk mencuci tangan. Namun untuk kamar mandi siswa di lantai 1 tidak ada sabun dan kunci. Pada lantai 2 kamar mandi siswa tidak ada penerangan, tidak ada kunci dan bau. Di kantin sekolah makanan dan minuman yang disajikan sangat bersih dan sehat, sudah ada pembatas antara tempat parkir motor guru dengan kantin.

Sehingga polusi dari motor itu sendiri tidak mencemari makanan yang disajikan di kantin.

2. Penyajian Hasil Penelitian

Pada bahasan ini, peneliti akan menyajikan data terkait hasil wawancara faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Hasil wawancara dilakukan dengan peserta didik yang berjumlah 20 peserta didik, yang diambil secara *random*. Sebagai *key informan* dalam penelitian ini yaitu Guru PJOK di SD Negeri Golo Yogyakarta. Hasil wawancara dengan peserta didik dan guru sebagai *key informan*, secara rinci hasilnya dipaparkan sebagai berikut:

a. Hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan faktor internal

Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari diri sendiri, seperti aspek fisiologis (bersifat jasmaniah) dan aspek psikologis (bersifat rohaniah) seperti keadaan fisik peserta didik, bakat peserta didik, dan minat peserta didik. Indikator fisik yaitu keadaan fisik peserta didik sangat mempengaruhi hambatan peserta didik terhadap proses pembelajaran senam, peserta didik putra biasanya lebih menyukai pembelajaran senam dibanding dengan peserta didik putri. Peserta didik yang mempunyai kondisi fisik yang gemuk biasanya juga tidak menyukai pembelajaran senam. Indikator psikis diantaranya bakat, minat, dan ketertarikan. Bakat yang dimiliki peserta didik juga mempengaruhi hambatan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam lantai gerakan meroda di SD Negeri Golo

Yogyakarta, peserta didik yang memiliki bakat dalam dirinya cenderung lebih bisa melakukan gerakan senam artistik (meroda) dibanding dengan peserta didik yang tidak memiliki bakat. Minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai juga mempengaruhi hambatan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta. Peserta didik yang memiliki ketertarikan terhadap pembelajaran senam artistik (meroda) cenderung lebih serius dalam mengikuti pembelajaran dibanding peserta didik yang tidak tertarik dengan pembelajaran senam artistik (meroda).

Wawancara yang dilakukan dengan peserta didik MRS pada tanggal 23 Januari 2019 terkait dengan pertanyaan “Apakah tubuh anda menjadi penghambat dalam melakukan gerakan meroda, dan bagaimana setelah melakukan gerakan tersebut?” BAH menyatakan bahwa:

Iya kak, badan saya kaku, sehingga sulit saat melakukan gerakan meroda. Saya merasa takut saat disuruh melakukan gerakan. Saya juga merasa kurang nyaman setelah mengikuti pembelajaran, tangan sakit.

Hasil wawancara tersebut di atas diperkuat oleh pernyataan Guru PJOK di SD Negeri Golo Yogyakarta pada tanggal 17 Februari 2019, yang menyatakan bahwa:

Pembelajaran tidak berjalan sesuai harapan mbak, walaupun saya merasa kesulitan ketika memberikan materi senam khususnya senam lantai, jujur senam lantai memang anak merasa kesulitan dan tidak bisa melakukan gerakan semestinya sehingga anak-anak pasti merasa kelelahan bahkan kesakitan. Untuk pemanasan sendiri aja masih kurang aktivitasnya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan indikator fisik kurang

baik, hal tersebut dikarenakan tubuh atau badan peserta didik menjadi penghambat dalam melakukan gerakan senam artistik (meroda). Tubuh peserta didik menjadi penghambat dalam melakukan gerakan senam artistik (meroda) dikarenakan tubuh cenderung gemuk atau kurang ideal, sehingga peserta didik merasa kesulitan untuk melakukan gerakan meroda. Peserta didik juga merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam artistik (meroda), hal tersebut dikarenakan badan menjadi sakit dan pegal-pegal.

Wawancara selanjutnya terkait dengan hambatan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta yaitu berdasarkan indikator psikis. Hasil wawancara dengan peserta didik RAP pada tanggal 24 Januari 2019 menyatakan peserta didik kurang menyukai pembelajaran senam artistik (meroda) karena dapat membuat cedera, peserta didik juga menyatakan bahwa saat melakukan gerakan pembelajaran senam artistik (meroda) merasa takut.

Hasil wawancara tersebut di atas diperkuat oleh pernyataan Guru PJOK di SD Negeri Golo Yogyakarta pada tanggal 17 Februari 2019, yang menyatakan bahwa:

kadang saya bingung mbak bagaimana ingin memberikan materi senam contohnya saja ketika saya mau mengajarkan materi meroda, anak-anak masih sulit dan takut untuk melakukan gerakan meroda khususnya anak-anak perempuan.

Berdasarkan hasil di atas, menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu berdasarkan indikator psikis kurang baik. Hal tersebut dikarenakan peserta didik kurang tertarik dalam mengikuti

pembelajaran senam artistik (meroda), dan peserta didik merasa takut saat melakukan gerakan senam artistik (meroda) khususnya peserta didik putri, dan bahkan beberapa peserta didik pernah mengalami cedera setelah melakukan gerakan senam artistik (meroda).

b. Hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Faktor internal meliputi guru, materi pembelajaran, dan sarana dan prasarana. Hasil wawancara terkait hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 pada indikator guru dengan peserta didik RAP pada tanggal 24 Januari 2019 menyatakan bahwa “Pembelajaran yang dilakukan guru kurang menarik, guru jarang memberikan contoh gerakan senam artistik (meroda) saat pembelajaran”. Guru lebih sering menyuruh peserta didik yang sudah lebih baik dalam melakukan gerakan senam artistik (meroda) untuk mencotohkan di depan peserta didik lain.

Hasil wawancara tersebut di atas diperkuat oleh pernyataan Guru PJOK di SD Negeri Golo Yogyakarta pada tanggal 17 Februari 2019, yang menyatakan bahwa:

soalnya untuk materi senam anak-anak itu nggak terlalu tertarik atau suka mbak jadi ketika saya sedang menjelaskan anak-anak kadang tidak mendengarkan dan sering buat gaduh ruangan, ketika saya suruh melakukan saya bisa, tapi tidak sempurna dulu yang saya latih soalnya saya nglatih dari tahun 85 an, saya juga bisa memberikan contoh dengan kondisi saya yang seperti ini, kadang saya menyuruh salah satu siswa yang

bisa untuk memberikan contoh kepada temannya dan memberikan bentuk-bentuk tahap pertolongan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan indikator guru yaitu bahwa guru sudah baik dalam memberikan motivasi kepada peserta didik agar bisa dalam melakukan gerakan senam. Tetapi guru jarang memberikan contoh sendiri karena kondisi fisik guru yang tidak memungkinkan, seperti fleksibilitas tubuh dan faktor usia guru. Solusi yang diberikan yaitu guru menyuruh peserta didik yang tekniknya sudah baik untuk mencontohkan di depan.

Terkait dengan materi pembelajaran senam, guru PJOK menambahkan bahwa:

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

Berdasarkan hasil wawancara di atas, cara menyampaikan materi oleh guru dapat mempengaruhi hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019, jika guru dapat menyampaikan materi dengan cara yang menyenangkan peserta didik akan cenderung lebih menyukai pembelajaran senam dibanding dengan guru yang menyampaikan materi dengan cara yang monoton atau tidak disertai dengan kreativitas.

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

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik terkait dengan hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan indikator sarana dan prasarana dijelaskan sebagai berikut:

Jawaban hasil wawancara dengan peserta didik AKN pada tanggal 2 Februari 2019 yang menyatakan bahwa:

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

Ditambahkan peserta didik RPW, menyatakan bahwa:

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

Terkait matras yang digunakan dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 6. Matras yang digunakan untuk Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta

Hasil wawancara tersebut di atas diperkuat oleh pernyataan Guru PJOK di SD Negeri Golo Yogyakarta pada tanggal 17 Februari 2019, menyatakan bahwa:

saya juga kurang tau mbak untuk masalah itu. Menurut saya salah satunya takut mbak soalnya kan untuk kita praktiknya didalam ruangan yaitu kelas yang lantainya terbuat dari ubin, soalnya belum punya hall untuk senam jadi kurang kebebasan gerakannya dan kurang leluasa.



Gambar 7. Ruangan yang digunakan untuk Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta

Sarana dan prasarana yang digunakan sebagai penunjang pembelajaran senam artistik (meroda) yang dilakukan di SD Negeri Golo Yogyakarta juga sangat berpengaruh terhadap hambatan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik (meroda). Jika sekolah mempunyai sarana dan prasarana yang baik dan sering digunakan guru sebagai alat untuk pembelajaran tentu peserta didik akan lebih menyukai pembelajaran senam dibanding guru yang tidak menggunakan sarana dan prasarana sebagai alat pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di SD Negeri Golo Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Kesimpulan Hasil Wawancara

No	Faktor	Kesimpulan Hasil Wawancara
1	Faktor Internal	
	Fisik	Indikator fisik kurang baik, hal tersebut dikarenakan tubuh atau badan peserta didik menjadi penghambat dalam melakukan gerakan senam lantai. Tubuh peserta didik menjadi penghambat dalam melakukan gerakan senam dikarenakan tubuh cenderung gemuk atau kurang ideal, sehingga peserta didik merasa kesulitan untuk melakukan gerakan. Peserta didik juga merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, hal tersebut dikarenakan badan menjadi sakit.
	Psikis	Indikator psikis kurang baik. Hal tersebut dikarenakan peserta didik kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, dan peserta didik merasa takut saat melakukan gerakan senam lantai karena beberapa peserta didik pernah mengalami cedera.
2	Faktor Eksternal	
	Guru	Indikator guru yaitu guru sudah baik dalam memberikan motivasi kepada peserta didik agar bisa dalam melakukan gerakan senam. Tetapi guru jarang memberikan contoh sendiri karena kondisi fisik guru yang tidak memungkinkan. Solusi yang diberikan

		yaitu guru menyuruh peserta didik yang tekniknya sudah baik untuk mencontohkan di depan.
	Materi	Indikator materi pembelajaran senam lantai kurang disukai oleh peserta didik, karena peserta didik lebih menyukai olahraga permainan. Meskipun guru sudah mengajar sesuai silabus dan pada saat pembelajaran guru memberikan sedikit unsur permainan di dalamnya.
	Sarana dan Prasarana	Sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik, misalnya matras yang digunakan sudah rusak.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Hal tersebut dikarenakan dipengaruhi beberapa hal, di antaranya faktor internal dan faktor eksternal. Proses pembelajaran dalam pendidikan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, banyak sekali unsur-unsur yang berpengaruh di dalamnya. Kegiatan belajar pada setiap jenjang pendidikan tidak senantiasa berhasil. Setiap peserta didik atau peserta didik seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam hal belajar. Kondisi ini dapat diartikan sebagai sebuah kesulitan belajar. Mulyasa (2002: 6), menyatakan bahwa “pada umumnya kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan, sedangkan kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam suatu proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar”. Hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Internal

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

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

juga menambah hambatan dalam pembelajaran, seperti yang diungkapkan dalam percakapan wawancara bahwa peserta didik merasa takut untuk mencoba.

Berdasarkan faktor internal pada indikator psikologis yaitu (1) Peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai, karena lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan. (2) Peserta didik merasa takut cedera saat melakukan senam artistik (meroda), khususnya peserta didik perempuan. Faktor psikologis adalah faktor yang berasal dari keadaan psikologis anak yang dapat mempengaruhi proses belajar. Peserta didik kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta.

Motivasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keefektifan kegiatan belajar peserta didik. Motivasi adalah yang mendorong peserta didik ingin melakukan kegiatan belajar. Para ahli psikologi mendefinisikan motivasi sebagai proses di dalam diri individu yang aktif, mendorong, memberikan arah, dan menjaga perilaku setiap saat. Motivasi juga diartikan sebagai pengaruh kebutuhan-kebutuhan dan keinginan terhadap intensitas dan arah perilaku seseorang. Dalam teorinya keadaan psikologis seseorang memang mempengaruhi tingkat kesulitan belajar seseorang, jika dilihat dari hasil wawancara tersebut peserta didik yang memiliki riwayat cedera saat pembelajaran senam terkesan lebih menghindari pembelajaran tersebut, dan bagi peserta didik yang kurang memiliki kepercayaan diri tinggi merasa malu jika disuruh mempraktekkan gerakan senam artistik (meroda) di depan teman-teman sekelasnya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Faktor internal meliputi guru, materi pembelajaran, dan sarana dan prasarana. Berdasarkan faktor eksternal pada indikator guru yaitu guru sudah memberikan motivasi dan contoh pada saat pembelajaran senam lantai, akan tetapi peserta didik kurang mendengarkan dan memperhatikan guru pada saat pembelajaran. Lingkungan sosial sekolah seperti guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelasnya dapat mempengaruhi semangat belajar seorang peserta didik. Suryabrata (2002: 76) menyatakan bahwa “guru yang kurang melakukan persiapan, baik secara tertulis maupun tidak tertulis, baik secara fisik maupun mental akan mengakibatkan pembelajaran berlangsung kurang sistematis”. Dalam proses pembelajaran, guru dan peserta didik merupakan dwi-tunggal yang tidak dapat dipisahkan dan sudah menjadi tanggung jawab seorang pendidik untuk menjadi manusia dewasa susila yang cakap dan berguna. Peran guru tentu sangat diperlukan karena sebagai figur manusia yang menempati posisi dan memegang peranan penting dalam pendidikan. Peserta didik adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam suatu pembelajaran untuk mencapai suatu tujuan pendidikan.

Sebagai seorang guru PJOK tentu sangat memerlukan suatu strategi dan keterampilan pembelajaran agar proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Untuk mencapai hal itu, tentu tidak mudah terlebih mata pelajaran PJOK berlangsung di lapangan, sehingga memiliki tingkat kerumitan yang berbeda bila dibandingkan dengan di kelas (Supriatna & Wahyupurnomo,

2015: 67). Guru harus mengembangkan strategi pembelajaran yang tidak hanya menyampaikan informasi, melainkan juga mendorong para siswa untuk belajar secara bebas dalam batas-batas yang ditentukan sebagai anggota kelompok. Bilamana dalam proses pembelajaran, guru mampu mengaktualisasikan tugas-tugas guru dengan baik, mampu memotivasi, membimbing dan memberi kesempatan secara luas untuk memperoleh pengalaman, maka siswa akan mendapat dukungan yang kuat untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan, namun jika guru tidak dapat melaksanakannya, siswa akan mengalami masalah yang dapat menghambat pencapaian hasil belajar mereka

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator materi pembelajaran yaitu peserta didik kurang menyukai materi pembelajaran senam lantai, hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran senam lantai tidak ada unsur permainan seperti materi olahraga yang lain, yaitu sepakbola. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan (Mahendra, 2000: 34).

Materi pembelajaran menentukan hasil dari belajar itu sendiri. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta

dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja (Suryabrata, 2002: 78).

Seorang guru dituntut dapat menyajikan dan memilih metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan umur peserta didik, karena dengan pemilihan metode yang tepat maka guru akan dengan mudah menyampaikan materi dan peserta didik juga akan merasa senang dengan pembelajaran tersebut sehingga tujuan dari pembelajaran akan tersampaikan. Metode pembelajaran yang tepat untuk peserta didik SD adalah menggunakan metode bermain karena sesuai dengan karakteristik peserta didik SD yang masih tergolong anak-anak dan akan lebih aktif jika diberikan permainan-permainan. Dalam metode permainan terdapat aktivitas peserta didik yang mengharuskan peserta didik untuk berfikir dalam setiap permainan karena penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa peserta didik yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang, dan persaingan dalam pembelajaran.

Riset memperlihatkan bahwa program pendidikan jasmani yang didesain dengan baik dan diimplementasikan dapat mendorong anak untuk aktif secara fisik dan memperlihatkan efek positif pada nilai akademis, termasuk peningkatan

konsentrasi, memperbaiki kemampuan matematika, membaca, menulis, dan mengurangi perilaku mengganggu. Kondisi aerobik tampaknya membantu fungsi memori. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh pada lobus frontalis, suatu area otak untuk konsentrasi mental dan perencanaan (Ambardini, 2009: 47). Ditambahkan Mulyaningsih (1994: 81) bahwa untuk optimalisasi gerakan-gerakan dalam senam agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani, sebenarnya tergantung dari lama (*duration*), intensitas (*intensity*) dan ulangan latihan (*repetition*). Secara umum makin intensif, makin sering dan makin panjang program latihan dilakukan makin besar pengaruh latihan terhadap peningkatan kondisi fisik.

Berdasarkan hal tersebut, seharusnya pembelajaran senam dapat dimodifikasi agar dapat menarik minat dan perhatian peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Modifikasi tersebut dapat dengan berbagai cara, misalnya memasukkan unsur permainan melewati rintangan menggunakan kardus, tetapi tujuan pembelajaran yang akan dilakukan tetap tercapai. Hal tersebut dapat menarik minat dan perhatian peserta didik karena adanya unsur permainan. Hartati (2005: 1), menyatakan sesuai dengan masa perkembangannya anak usia sekolah dasar adalah sosok individu yang sedang mengalami masa perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pembelajaran pada usia sekolah dasar seyogyanya memperhatikan beberapa prinsip belajar, seperti: belajar harus menantang anak dan belajar sambil bermain. Metode bermain terdapat aktivitas peserta didik dengan suasana yang menantang dan menyenangkan.

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator sarana dan prasarana yaitu sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik. Pembelajaran hanya dilakukan di halaman sekolah yang lantainya terbuat dari ubin, masalahnya belum mempunyai *hall* untuk senam, pembelajaran hanya dilakukan di ruangan kelas. Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan) (Soepartono, dalam Saryono, 2008: 35). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah untuk dipindahkan. Prasarana olahraga antara lain: lapangan, bola basket, lapangan tennis, gedung (*hall*), stadion sepakbola, stadion atletik dan lain-lain. Prasarana olahraga yang baik adalah yang memenuhi ukuran standar.

Sarana olahraga adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Sarana olahraga terdiri atas peralatan (*apparatus*) dan perlengkapan (*device*) (Soepartono, 2000: 6). Peralatan (*apparatus*) adalah sesuatu yang digunakan, contohnya: peti loncat, pakang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda, dan lain-lain. Perlengkapan (*device*) adalah sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas, dan lain-lain serta sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket, pemukul dan lain-lain. Sarana olahraga yang baik mempunyai ukuran yang standar pula sesuai dengan masing-masing cabang olahraga. Istilah lain yang sekarang ini lebih populer adalah fasilitas olahraga. Fasilitas olahraga adalah

semua prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga (Soepartono, 2000: 6).

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

Alat pembelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu mengajar seharusnya lengkap dan tepat agar peserta didik mudah dalam menerima bahan pelajaran yang diberikan. Tentunya hal ini akan meningkatkan semangat peserta didik untuk belajar karena ditunjang dengan fasilitas yang lengkap dan tepat. Hal ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran. Dilihat dari dimensi guru ketersediaannya prasarana dan sarana akan memberikan

kemudahan dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif. Dari dimensi peserta didik ketersediaan prasarana dan sarana akan menciptakan iklim pembelajaran yang lebih kondusif dan kemudahan-kemudahan bagi peserta didik untuk mendapatkan informasi dan sumber belajar agar dapat mendorong berkembangnya motivasi mencapai hasil belajar yang lebih baik.

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

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan dengan cermat dan teliti, namun bagaimanapun juga memiliki kelemahan dan keterbatasan yaitu: penelitian ini mendeskripsikan hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 hanya berdasarkan subjektivitas guru dan peserta didik. Penelitian ini belum menggali informasi dari orang tua peserta didik dan pihak eksternal lainnya, namun peneliti

melengkapi jawaban sisi subjektivitas pihak sekolah, yaitu guru PJOK dengan metode observasi dan dokumentasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu berasal dari faktor internal dan eksternal. (1) Faktor internal: berat badan yang berlebih/gemuk, tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan, takut cedera. (2) Faktor Eksternal: peserta didik kurang memperhatikan guru pada saat pembelajaran, kurang menyukai materi pembelajaran senam lantai, sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu guru dalam pembelajaran senam harus memperhatikan faktor internal dan eksternal yang dapat menghambat hasil peserta didik dalam pembelajaran senam (seperti kondisi tubuh gemuk/obesitas, takut, matras keras, dan tidak mempunyai *hall* senam). Hal tersebut dilakukan supaya peserta didik dalam mengikuti merasa senang dan termotivasi, sehingga mampu mencapai hasil yang maksimal, sesuai dengan tujuan pembelajaran.

C. Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 dengan metode lain.
2. Pihak sekolah untuk memperbaiki pada faktor sarana dan prasarana pembelajaran senam agar lebih baik.
3. Guru PJOK agar dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran senam artistik (meroda) agar minat dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran tersebut meningkat, sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran tersebut bisa tercapai.
4. Bagi guru PJOK, diharapkan menambah pengetahuan yang berhubungan dengan pembelajaran senam, baik teknik, kreatifitas, maupun cara menyampaikan agar proses pembelajaran dapat terus meningkatkan kualitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2013). *Psikologi umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ahmadi, A & Supriyono, W. (2013). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ambardini, R.L. (2009). Pendidikan jasmani dan prestasi akademik: tinjauan neurosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Aunurrahman. (2010). *Belajar dan pembelajaran*. Cetakan ke-4. Bandung: Alfabeta.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Hamalik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Hasan, F. (1995). *Psikologi belajar*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Heriyanti. (2008). *Identifikasi kesulitan peserta didik kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam pembelajaran guling belakang*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hurlock, E.B. (2008). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.

- Kusumawardani, A. (2017). *Faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lutan, R. (2004). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyaarja & Hastuti, T.A. (2015). Peningkatan keaktifan aspek afektif siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan metode permainan siswa kelas IV SD Negeri Banyuraden Gamping Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Mulyaningsih, F. (1994). *Optimalisasi Gerakan-gerakan senam untuk meningkatkan kesegaran jasmani*. *Cakrawala Pendidikan*, Nomor 2, Tahun XIII.
- _____. (2008). Efektivitas pembelajaran senam pada Prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 2.
- _____. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Murti, T. (2018). Perkembangan fisik motorik dan perseptual serta implikasinya pada pembelajaran di sekolah dasar. *Wahana Sekolah Dasar (Kajian Teori dan Praktik Pendidikan)* Tahun 26, Nomor 1, halaman 21-28.
- Musfiqon. (2012). *Pengembangan media dan sumber pembelajaran*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Nurjanah, S. (2012). *Peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Nganggrung*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan sampai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Rahayu. (2015). *Hambatan siswa kelas V pada materi guling depan dalam pembelajaran senam se-gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Ridha, A. (2012). *Pembelajaran senam ketangkasan*. Yogyakarta: Familia, Grup Relasi Inti Media.
- Sahara, S. (2003). *Senam dasar*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Saryono. (2008). Prinsip dan aplikasi dalam modifikasi sarana dan prasarana penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 1.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Soepartono (2000). *Sarana dan prasarana olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Subagyo, Komari, A & Pambudi, A.F. (2015). Persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap pendekatan tematik integratif pada kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjasKes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Sarana dan prasarana pendidikan jamani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryosubroto, B. (1998). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Syah, M. (2001). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Thamrin, M.H. (2006). Peranan pendidikan jasmani dalam pembangunan nasional. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 3, Nomor 3.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisai kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Wuryantoro, K & Muktiani, N.R. (2011). Meningkatkan keterampilan senam meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTS Ma'arif NU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan TAS



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

Nomor : 17/PGSD Penjas/I/2019
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

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

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

Nama : Nisa 'Urizka Fayogi
NIM : 15604221021
Judul Skripsi : Faktor Hambatan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) Kelas Atas di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 21 Januari 2019
Kaprodi PGSD Penjas.

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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 2. Surat Izin 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 : 01.36/UN.34.16/PP/2019.

29 Januari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

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

Nama : Nisa 'Urizka Fayogi

NIM : 15604221021

Program Studi : PGSD Penjas.

Dosen Pembimbing : Pof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

NIP : 196208061988031001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 21 Januari s/d 31 April 2019

Tempat : SD Negeri Golo Yogyakarta (Jln Golo Tahunan Umbulharjo Yogyakarta..

Judul Skripsi : Faktor Hambatan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) Kelas Atas di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.

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



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

Tembusan :

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

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Golo



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
UPT PENGELOLA TAMAN KANAK – KANAK
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH TIMUR
SEKOLAH DASAR NEGERI GOLO

Jl. Golo, Batikan UH III/ 855 Yogyakarta Kode Pos : 55167 Telp.(0274) 374513
E Mail:sdgolo@gmail.com
HOT LINE SMS : 08122780001 HOT LINE E MAIL : upik@jogjakota.go.id
WEB SITE : www.jogjakota.go.id

SURAT KETERANGAN

No : 421 / 22 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SEPTI SUCIATI, S.Pd.SD.
NIP : 19600914 197912 2 009
Pangkat / Golongan : Pembina, IV / a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Golo Yogyakarta
Alamat : Jalan Batikan Baru UH III / 855 Yogyakarta 55167

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Nisa *Urizka Fayogi
NIM : 15604221021
Fakultas / Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan / POR
Program Studi : PGSD Penjas
Jenjang : Strata Satu (S1)
Lokasi Penelitian : SD Negeri Golo Yogyakarta
Waktu Penelitian : 21 Januari – 31 Maret 2019

Telah melaksanakan penelitian di sekolah tersebut di atas dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul
” FAKTOR HAMBATAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK
(MERODA) KELAS ATAS di SD NEGERI GOLO YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019 ”.
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 April 2019

Kepala Sekolah SD Negeri Golo Yogyakarta



Lampiran 4. Transkrip Hasil Wawancara Peserta Didik

TANGGAL : 22 januari 2019

PUKUL : 09.30

TEMPAT : SD N GOLO

NAMA : Afifan Kurniawan Yagainti (5A/11 tahun)

Saya : Hallo perkenalkan namanya siapa?

Awan : Awan kak

Saya : Tadi kan kamu sudah mengikuti pembelajaran senam lantai yang dikhususkan meroda nah sepertinya kok kamu sedikit ingin mempelajarinya meroda itu kenapa?

Awan : Karena saya belum bisa makannya belajar kak

Saya : Dari meroda tersebut kamu tu suka nggak sama gerakan itu?

Awan : Suka

Saya : Lah kalau misalkan kamu tidak bisa melakukan gerakan itu apakah kamu ingin mencobanya?

Awan : Ingin

Saya : Latihan terus ya, nah seiring berjalannya waktu kamu sering melakukan gerakan-gerakan koprol terus tiba-tiba merasakan sakit, pegal, mengeluh itu kenapa?

Awan : Karena kayak kebentur gitu

Saya : Kenapa kok bisa kebentur

Awan : Karena pada saat koprol kakinya terasa sakit

Saya : Kalau sakit yang sakit mananya?

Awan : Tungkak kaki iya

Saya : Apakah kalau misal tungkak kaki yang sakit, apakah kamu terus kapok melakukan gerakan koprol?

Awan : Lanjutkan

Saya : Kamu seneng mengikuti pembelajaran tadi menurut kamu bentuknya lumayan apa sulit?

Awan : Sulit

Saya : Kenapa kok bisa sulit ?

Awan : Susah dipelajari

Saya : Kenapa kok susah dipelajari?

Awan : Karena koprol itu sulit untuk dipelajari

Saya : Pasti kamu ada rasa-rasa senang dan gak enak gitu apa yang menyebabkan kamu sulit melakukan koprol tersebut?

Awan : Sulit untuk kakinya untuk melakukan lingkaran jungkar walik

Saya : Terus yang menghambat pergerakan kamu apa, badannya kaku apa gimana?

Awan : Tangannya susah digerakin

Saya : Tadi pemanasan kamu bagaimana , badan kamu kaku apa lemas?

Awan : Lemas, karena belum makan siang

Saya : Setelah mbak liat, pemanasan mu kurang bener yng menyebabkan kamu kaku, bener apa enggak?

Awan : Iya kak
saya : Setelah kamu mengikuti pembelajaran meroda badannmu nyaman nggak?
awan : Nyaman tapi terus sakit
saya : Kalau misalnya nyaman apakah kamu tertarik ingin melakukan itu sampai kamu bisa?
awan : Ingin
saya : Kenapa kok bisa ingin ?
awan : Karena bisa untuk menjadi juara
saya : Tadi sudah dijelaskan dan dicontohkan sama pak guru, apakah membuat kamu akan cedera?
awan : Kakinya terasa sakit
saya : akan kena cedera enggak pas kamu dibantu oleh pak guru nya!
awan : Cedera
saya : Sebelum kamu tangannya kebentur, atau kakinya dilantai. Kamu takut cidera enggak saat mengikuti pembelajaran meroda tadi?
awan : Takut, tapi terus mencobanya lagi
saya : Menurut kamu tadi bisa melakukan gerakan meroda dengan baik nggak?
awan : Lumayan
saya : Pak guru memberikan motivasi ke kamu nggak?
Awan : Iya
Saya : Semangat nya seperti apa?
Awan : Mendukung sekali
Saya : Yang memberikan contoh selain bapak guru siapa?
Awan : Bu ninda
Saya : Menurut kamu pembelajaran yang diajari pak guru menyenangkan tidak?
Awan : Menyenangkan
Saya : Yang menyebabkan kamu kesulitan untuk menerima materinya?
Awan : Kopro sama meroda
Saya : Apakah ada hal lain yang menyebabkan badannya sakit sama kaku?
Awan : Tidak
Saya : Menurut kamu fasilitas dan lingkungan sekolah mendukung sekali enggak?
Awan : Belum begitu mendukung dan sarana prasarannya tidak terjamin
Saya : Makasih ya awan atas waktunya
Awan : Sama2 kak

Tanggal : 23 Januari 2019
Pukul: 09.30
Tempat : SD N GOLO
Nama : Muhammad Riski Saputra (6B/13tahun)

Saya : Halo namaa lengkapnya siapa?
riski : Muhammad Riski Saputra
Saya : Tadi kan kamu sudah mengikuti pembelajaran senam lantai yang
dikhhususkan yaitu meroda, apakah sebelumnya pernah diajari meroda atau belum?
riski : Udah
Saya : Sama siapa?
riski : Pak parno
Saya : Apakah pak parno sebelumnya pernah mengajarkan senam lantai yang
dikhhususkan meroda itu?
Riski : Sudah
Saya : Kamu senang nggak yang diajari senam lantai itu?
Riski : Suka
Saya : Yang menyebabkan kamu suka dengan gerakan-gerakan itu apa?
Riski : Jungkel-jungkel
Saya : Terus yang menyebabkan kamu bisa jungkel-jungkel itu apa?
Riski : Karena aku suka jungkel-jungkel
Saya : Kamu senang yang diajarkan pak guru tadi enggak?
Riski ; Senang
Saya : Yang menyebabkan kamu senang apa?
Riski : Diajari meroda
Saya : Adakah yang membuat kamu tidak suka gerakan itu/koprol?
Riski : Tangan kesleo, kepala jatuh kebawah
Saya : Apa tubuhmu yang membuatmu penghambat , apa tubuhmu yang jadi
penghambat?
Riski : Tidak
Saya : Alasannya kenapa?
Riski : Karena tubuh ringan
Saya : Nah tadi pemanasannya bagaimana, kok tadi kamu bilang saat sudah
pemanasan kamu bilang kaku?
Riski : Tegang
Saya : Nah mungkin yang menyebabkan jadi kaku karna kurang bener iya apa
enggak?
Riski : Iya
Saya : Setelah mengikuti pembelajaran tadi tubuhmu nyaman enggak saat
melakukan gerakan?
Riski : Nyaman
Saya : Terus untuk selanjutnya kamu tertarik nggak untuk mengikuti
pembelajaran tadi?
Riski : Tidak terlalu
Saya : Apa yang menyebabkan kamu tidak terlaklu suka untuk mengikuti
pembelajaran koprol itu?

Riski : Sikil diangkat, hambatannya kaki diangkat ke atas
 Saya : Yang membuat kamu tidak tertarik apa?
 Riski : Tangan dibawah, kaki ke atas, kepala kebentur ke lantai
 Saya : Apakah kamu takut terjadi cidera nggak?
 Riski : Nggak terlalu
 Saya : Menurut kamu tadi bisa melakukan gerakan meroda dengan kurang baik apa enggak?
 Riski : Ya
 Saya : Kalau kamu memperhatikan yang dijelaskan dan dicontohkan oleh pak guru, apa akan terkena cidera?
 Riski : Enggak, Karena akan mencermati gerakannya
 Saya : Sebelum tanganmu kebentur dan takut jatuh , tadi kamu takut cidera enggak?
 Riski : Takut
 Saya : Menurut kamu , bisa melakukan dengan baik enggak?
 Riski : Enggak
 Saya : Pak guru memberikan motivasi dan semangat buat kamu?
 Riski : Iya
 Saya : Yang memberikan contoh biasanya pak guru, selain itu siapa lagi?
 Riski : Faiz
 Saya : Menurut kamu pembelajaran yang diajarkan pak guru tadi menyenangkan tidak?
 Riski : Ya
 Saya : Kalau misal materinya seperti tadi kamu merasa kesulitan enggak menerimanya pembelajaran?
 Riski : Jungkir balik
 Saya : Apakah ada hal lain yang menyebabkan kamu kesulitan selain gerakan sulit dan badannya kaku?
 Riski : Tangan tidak kuat menahan badan
 Saya : Menurut kamu lingkungan sekolahmu sangat mendukung tidak dengan fasilitas yang ada?
 Riski : Mendukung
 Saya : Dapat dukungan dari orang tua tidak saat mengikuti pembelajaran senam?
 Riski : Sangat mendukung sekali
 Saya : Oh ya makasih ya rizki
 Riski : sama – sama mbak

Tanggal : 24 Januari 2019
Pukul : 09.30
Tempat : SD N GOLO
Nama : Rahmadani Anggara Putra (5A/11tahun)

Saya : Hallo perkenalkan diri kamu ?
Dani : Rahmadani Anggara Putra
Saya : Sebelumnya kita pernah melakukan uji coba saat melakukan gerakan meroda. Kan kamu sudah melakukan gerakan itu, kenapa kamu tadi kurang semangat ?
dani : Sakit mbak
Saya : Apakah gak bisa atau kaku?
Dani : Nggak bisa
Saya : Kenapa kok nggak bisa?
Dani : karena sulit mbak
Saya : Apakah kamu tidak ingin mencobanya?
Dani : ingin
Saya : Apa yang harus kamu mulai duluan?
Dani : koprol
Saya : Tadi kan kamu nggak bisa, apa yang membuat kamu kesulitan?
Dani : sulit
Saya : Terus kok tanganmu kok bisa kebentur lantai kenapa?
Dani : Tidak tau
Saya : Sebenarnya kamu senang gak sih yang diajarkan oleh pak parno tadi?
Dani : Lumayan senang
Saya : Kenapa kok bisa lumayan?
Dani : Karena ingin mencobanya
Saya : Apa yang tidak membuatmu nggak senang?
Dani : Lumayan mbak
Saya : Apa yang menyebabkan kamu tidak senang?
Dani : Bisa membuat saya cedera
Saya : Yang membuat kamu sulit saat melakukan gerakan apa yang menghambat?
Dani : Lumayan kaku
Saya : Gerakan mu tadi bagaimana kok bisa kaku?
Dani ; Pemanasan seperti biasa
Saya : Yang menyebabkanmu masih pada kaku kenapa?
Dani : Kurang bener
Saya : Setelah kamu melakukan gerakan, badanmu nyaman enggak?
Dani ; nyaman
Saya : Apakah kamu tertarik dengan gerakan itu?
Dani : Tidak terlalu tertarik,
Saya : La kenapa?
Dani : nanti kalau saya cedera gimana mbak
Saya : Biasanya pak guru memberikan motivasi nggak?
Dani : iya

Saya : Apakah setiap pembelajaran senam pak guru memberikan contoh, selain pak guru siapa?

Dani ; Kadang – kadang iya, kadang-kadang enggak

Saya : Menurut kamu yang dikhususkan menyenangkan enggak?

Dani : Sedikit menyenangkan

Saya : Kalau sedikit menyenangkan, apa yg menyebabkan kamu tidak senang?

Dani : Soalnya gerakannya sulit dan kurang asik

Saya : Kalau misalnya kamu kesulitan mengikuti, apa yang menyebabkan kamu kesulitan?

Dani ; Sedikit kesulitan gerakannya susah

Saya ;Makasih ya

Recout 4

Tanggal: 25 Januari 2019

Pukul: 09.30

Tempat: SD N GOLO

Nama : Afiffan Kurniawan Putra (6B/ 12 tahun)

saya : tadikan kamu sudah mengikuti pembelajaran yang dikhususkan untuk meroda, lha tadi kamu ingin mau mempelajari meroda itu kenapa? Dari gerakan tersebut, apakah kamu suka dengan gerakan koprol atau salto gitu?

Afifan: suka

saya: kalau misalnya kamu suka dengan gerakan itu, apakah kamu ingin mencobanya?

Afifan: ingin.

Saya : latihan terus yaaa...

Afifan: yaa

Saya : truss, kok seiring kamu berjalannya waktu . kamu melakukan gerakan seperti koprol gitu pasti terlihat seperti sakit itu disebabkan seperti apa?

Afiffan: karena hal tersebut seperti terbentur

Saya : kenapa bisa seperti terbentur?

Afifan : karena pada saat terbentur rasanya sakit

saya: kalau kebentur kan sakit, lhah itu yang sakit apanya? tungkak kaki?. Trus jika kamu sakit di bagian tungkak kaki, apakah kamu ingin mencobanya lagi?

Afiffan : lanjutkan

Saya : terus kamu kan senang to, sama pembelajaran tadi, terus apakah bentuk nya lumayan, susah, atau sulit

Afifan : sulit

saya: trus kenapa kok bisa sulit?

Afiffan: karena, susah dipelajari. Karena koprol itu sulit untuk di pelajari

saya: kan kamu bilang sulit, lalu apa yang menyebabkan kamu sulit untuk belajar koprol tersebut?

Afifan :sulit untuk kakinya untuk melakukan lingkaran untuk melingkar.

Saya : lalu yang menjadi penghambat ketika kamu melakukan koprol apakah badan kamu masih kaku atau gimana?

Afiffan: karena tangannya susah untuk digerakin

saya: tadi pemanasan kamu bagaimana? Tadi badan kamu kaku atau enggak ketika digerakin?

Afiffan : lemas

saya: kenapa yang membuat tubuh mu menjadi lemas?

Afifan: karena belum makan siang tadi

saya : hah? Belum makan siang?

Lah setelah mbk nisa lihat tadi, kamu tuh pemanasannya itu kurang bener trus masih bercanda dan lain-lain dan yang penyebab badan mu masih kaku, karena kamu belum melakukannya dengan benar. Ya pa enggak?

Afiffan : yaaa

saya : nah setelah kamu mengikuti pembelajaran meroda seperti koprol atau salto tadi, badan mu menjadi lebih enakan atau enggak?

Afiffan : nyaman, tapi trus sakit
saya: trus kalo nyaman, lalu tertarik enggak kamu ingin mencobanya lagi sampai kamu bisa?
Afifan : ingin
saya: kenapa kok kamu bisa ingin mencobanya lagi? Apa yang membuat mu tertarik dengan meroda itu?
Afiffan : karena koprol itu, bisa untuk menjadi juara
saya : trus tadi kan udh dijelaskan kan sama pak parno (guru olahraga). Klo setelah dicontoh kan oleh pak guru, kemungkinan besar apakah kamu tidak cedera lagi untuk melakukannya?
Afifan: kakinya terasa sakit
saya: apakah kamu akan cedera nggak? jika kamu sudah di bantu dengan pak guru lagi?
Afifan : cidera
Saya :hah? Cidera? Trus sebelum tangan kamu kebentur, atau bagian tubuh lainnya, apakah kamu takut cidera nggak dalam pembelajaran meroda tadi?
Afifan : takut. Tapi harus mencoba lagi
Saya : trus menurut kamu saat kamu melakukan meroda tadi apakah kamu bisa melakukannya dengan baik atau tidak?
Afifan : enggak
Saya : nah ,, saat kamu tidak bisa, tadi pak guru memberikan motivasi nggak supaya kamu menjadi bisa?
Afifan : iya
Saya : semangat nya sepperti apa?misal: ayooo fan, kakinya di angkat atau gimana?
Afifan: didukung sekekali
Saya : owh yaa. Klo biasanya kan yang mencontoh kan pertama kali itu pak guru yang biasanya mencontoh kan siapa lagi itu siapa?
afifan: candra
saya: lalu, .menurut kamu pembelajaran yang diajarkan pak guru tadi menyenangkan atau tdak?
Afifan : iyaa
saya: kalau misal nya materinya misalnya nya seperti tadi, kamu merasa kesulitan enggak dan hal belajar seperti itu? Kalau misalnya kesulitan, apa yang menyebabkan kamu kesulitan dalam melaksanakan koprol tadi?
Afifan: jungkir balik
saya: apakah ada hal lain yang menyebabkan kamu kesulitan selain gerakan sulit atau badannya kaku?
Afifan: Tangan tidak kuat untuk menyangga badan
Saya : menurut kamu lingkungan sekolah sangat menyenangkan atau mendukung dalam pembelajaran koprol tadi enggak?misal dari teman-teman atau dari situasi yang lain seperti itu?
Afifan : mendukung.
saya: owh ya udh fan trimakasih yaa wawancaranya semoga bermanfaat.
Afifan: ya sama-sama

Recout 5

Tanggal : 26 Januari 2019

Pukul :10.15

Tempat : SD N GOLO

Nama : Amazia Keiko (5B/11 tahun)

Me: sebelumnya kan kita sudah pernah melakukan uji coba koprol yang disebut dalam senam lantai, kok sepertinya kamu tadi dalam mengikuti pembelajaran sedikit kurang semangat itu kenapa? Apakah kamu enggak bisa atau kaku gitu?

R: karena saya belum bisa

Me: kenapa enggak bisa apakah kamu enggak mau bisa untuk mencobanya?

R: mau

Me: trus kalau kamu mau, apa yang seharusnya kamu mulai duluan?

R: koprol

Me: lalu tadi kan kamu belum bisa, apa kesulitan kamu saat melakukan gerakan itu?

R: sulit

Me : trus tadi saat mulai pembelajarn, kenapa tangan kamu bisa kebentur itu pada saat kamu melakukannya secara tidak benar

R: enggak tahu

Me: sebenarnya kamu tuh senang nggak sih dengan pembelajaran yang diberikan pada pak parno tadi?

R: lumayan

Me: kenapa kok bisa lumayan? Kan lumayan itu ada rasa senangnya ada rasa enggak senang nya juga. Lalu apa yang membuat kamu tidak senang saat kamu melakukan koprol tadi?

R: bisa membuat saya cedera dan gerakan nya sulit untuk dilakukan

Me: nah yg membuat kamu kamu sulitt dalam melaksanakan koprol tadi, apakah ada penghambat utntuk melakukannya, ataukah badan kamu kaku atau bagaimana?

R : lumayan kaku mbak badannya

Me: tadi pemanasan mu bagaimamana, kenapa bisa kaku?

R: pemanasan seperti biasa mbk

Me: ok. Yg saya lihat tadi tuh pemanasan kamu itu kurang bener, pasti ada bercandaan nya sama temen-temen mu ya kan? Yang menyebabkan kamu badannya masih pada kaku itu kenapa?

R: kurang bener

Me: nah setelah kamu mengikuti pembelajaran koprol tadi, badan kamu tadi nyaman nggk saat kamu melakukannya?

R: nyaman

Me: nyaman?kenapa kok bisa nyaman. Apakah kamu tertarik untuk mengikuti pembelajaran yang dikhususkan pada senam lantai meroda?

R: tidak terlalu tertarik

Me: lhah kenapa?

R: lha kalo nanti saya cedera lagi itu gimana mbk?

Me: setelah kalau kamu tidak bisa melakukan, biasanya pak guru memberikan motiivasi ke kamu enggak?

R: iya

Me: apakah setiap kali pembelajaran pak guru selalu memeberikan contoh untuk melakukannya?

R: kadang-kadang iya, kadang-kadang enggk.

Me: kalau pak guru tidak memberikan contoh, lalu yang memberikan contoh siapa lagi?

R: guru.

Me: Selain pak parno, siapa yang suka memberikan contoh?

R: bu ninda

Me: menurut kamu pembelajaran yang dikhususkan pada koprol tadi, yang diajarkan pada pak parno tadi sangat menyenangkan atau tidak?

R: cukup menyenangkan

Me: kalau kamu sedikit menyenangkan apa yang membuat kamu tidak menyenangkan?

R: soal nya gerakannya sulit dan kurang asyik.

Me: kalau misalnya gerakan senam tadi sulit kamu ikuti, apa yang membuat kamu kesulitan?

R: sedikit kesulitan karena gerakannya susah.

Me. Ok. Trimakasih yaa

Recout 6

Tanggal : 1 Februari 2019

Pukul :11.43

Tempat : SD N GOLO

Nama: Kuntil Fajri Akbar (6B/12 tahun)

Me: Tadi bagaimaimana kamu mengikuti pembelajaran yang diajarkan oleh pak guru?apakah kamu merasa senang?

K: enggak terlalu.

Me: kenapa kok tidak terlalu senang dalam pembelajaran senam lantai?

K: karena ada yang susah ada yang mudah

Me: apa yang membuat kamu kesulitan dalam melakukan senam lantai yang dikhususkan itu melakukan meroda atau yang di sebut koprol dan permainan senam lantai?

K:tubuh tidak lentur, tangan tidak kuat untuk menahannya.

Me: kenapa kok bisa nggk kuat dan lentur untuk melakukan gerakan senam lantai tersebut?

K: mungkin karena pemanasan saya kurang

Me: apakah saat kamu melakukan pemanasan tidak dilakukan dengan benar?apakah hannya bercanda-bercanda?

K: iyaa

Me: kenapa kamu melakukan itu, padahal kamu tahu kalau pemanasan itu penting bagi tubuhb kamu

K: ngg, enggak papa

Me:lah apakah kamu tertarik untuk mengikuti pembelajran meroda?

K: yaa

Me:kenapa?

K: karena mau ikut aja

Me: apakah saat kamu mengikuti pembelajaran tadi merasa terpaksa atau tidak?

K: tidak

Me:kenapa kamu bisa tidak untuk melakukan terpaksa?

K: karena mau ikut aja

Me: apakah kamu saat melakukan takut terjadinya cedera enggak?

K: iya

Me: apa yg membuat kamu takut cedera?, apakah sebelumnya kamu pernah mengalami cedera?

K:belum

Me: menurut kamu apakah kamu tadi dapat melakukan gerakan meroda dengan baik atau tidak?

K: iya

Me: kenapa kok bisa iya?

K: karena menurut saya itu gerakannya sudah betul

Me:trus apakah ada kesulitan saat kamu melakukan gerakan tersebut?

K: tidak

Me: nah,kamu tadi kan tidak bisa melakukan meroda dengan baik, apakah pak guru tadi memberikan motivasi kepada mu?

K: iyaa

Me: contoh nya seperti apa?

K: missal nya dengan melakukannya dengan benar, trus memberikan gerakan dengan benar

Me: menurut kamu pembelajaran meroda tadi menyenangkan atau tidak?

K: yak karena menyenangkan.

Me: tadi kan kamu bilang ada kesulitan saat melakukan gerakan saat melakukan gerakan meroda, saat kamu mengikuti pembelajaran tadi apakah kamu kesulitan dalam mengikutinya enggak?

K:enggk terlalu

Me: yang menyebabkan kamu kesulitan mengikutinya itu karena apa?

K: tangan tidak kuat menahan badan

Me: selain itu menurut kamu alat-alat yang digunakan tadi nyaman atau tidak?

K:yaa

Recount 8

Tanggal : 2 Februari 2019

Pukul : 10.40

Tempat : SD N GOLO

Nama: Alifa Khoirun Nisa (6B/13 tahun)

Me: dulu pas mbk nisa uji coba kan kamu pernah melakukan koprol atau kayang, nah sekarang apa yang kamu ketahui tentang koprol itu? Dan bagaimana pada saat kamu mengikuti kegiatan pembelajaran itu? Apakah senang atau tidak?

N: senang

Me:sebelumnya apakah kamu pernahh mengikuti gerak pembelajaran sebelumnya yang dicontohkan tadi?

N: pernah

Me: apa contohnya misalnya?

N: kayang, guling belakang, guling depan dll

Me: apakah kamu senang dalam melakukan koprol? lalu apa saja yang menyebabkan kamu senang saat kamu melakukan koprol?

N; senangg. Karena bisa berlatih bersama-teman

Me: apakah kamu senang beraltih untuk mencoba bermain koprol?

N:senang

Me: lalu apa yang membuat kamu tidak senang untuk melakukan gerakan koprol tersebut?

N: gerakannya susah, badannya belum lentur

Me: lalu apa yang membuat kamu tidak tidak bisa membuat/meniru gerakan tersebut?

N: karena belum terbiasa

Me: setelah kamu mengikuti pembelajaran, apakah tubuhmu nyaman untuk melaksanakan aktivitas lainnya?

N: tidakk

Me: kenapa kok bisa seperti itu?

N: karena kurang pemanasan

Me: kalau kamu kurang pemanasan apa yang harus kamu lakukan supaya bisa melakukan gerakan it dengan baik?

N: mengikuti dan mengamati gerakan senam lantai tersebut

Me: apakah setelah ini kamu akan tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yang di khususkan untuk meroda?

N: yaa. Karena saya sudah bisa.

Me: apakah kamu merasa terpaksa atau tidak saat pembelajaran senam yang diajarkan oleh pak guru?

N: tidak

Me:kenapa kok tidak ? padahal pada kenyataannya kamu tidak mau mengikuti pembelajaran meroda itu? Apakah kamu juga merasa terpaksa saat kamu melakukan gerakan koprol tersebut?

N: yaa. Saya terpaksa melakukannya karena untuk ditunjuk

Me: pada saat kamu ingin melakukannya apakah kmau takut untuk mengalami cedera?

N: yaa

Me: apa yang membuat kamu takut cidera ? apakah sebelumnya pernah terjadi cidera?

N: belummm.

Me: menurut kamu, kamu sudah bisa melakukan gerakan tersebut dengan baik atau tidak?

N: tidakkk

Me? Kenapa kok bisa tidak?

N: karena saya merasa gerakan saya kurang baik dan tepat..

Me: kan kamu tadi tidak bisa melakukannya dengan baik, apakah pak guru memberikan motivasi kepada mu?

N : iyaa

Me: tadikan sebelum memulai pak guru memberikan contoh dahulu kepadamu, biasaya pak guru selalu memberikan contoh atau tidak?

N: iyaa

Me: pembelajaran meroda tadi menyenangkan atau tidak?

N: iya menyenangkan

Me:mengapa?

N: karena kita bisa tahu cara melakukan meroda dengan benar

Me: tadikan kamu takut kaarena ditunjuk oleh pak gurunya, apa yang embuat kamu kesulitan dalam melakukan gerakan meroda?padahal meroda itu sama halnya kamu bermain dengan lompat tali.

N:karena berat badannya

Me: apakah kamu merasa kesuliutan

N:iyaa

Me: apa yang membuat kamu kesulitan dalam hal tersebut?

N: karena belum terbiasa, tidak kuat menahan berat tubuh

Me: menurut kamu apakah fasilitas di sekolah ini sangat mendukung untuk kegiatan pembelajaran?

N: iyaa

Me:menurutmu nyaman atau enggk?

N: nyaman

Me: apa yang membuatmu nyaman dalam melakukan meroda? Padahal setahu saya itu enggk nyaman karena itu hanya menggunakan ruang kelas yang sempit dan ruang geraknya kurang leluasa.

N: karena kami hanya meliki tempat itu.

Me: ok.terimakasih ya nisa

N: ya sama-sama

Recout 07

Tanggal : 3 Februari 2019

Pukul :11.58

Tempat : SD N GOLO

Nama: Rangga Pasha Wibisono (6B/12 tahun)

Me: apakah saat melakukan meroda kamu senang melakukannya?

Rg: suka

Me: mengapa kamu suka dengan kegiatan koprol?

Rg: karena mempunyai banyak gerak

Me: kenapa bisa banyak geraknya?

Rg: karena ada salto-salto terus

Me: apakah kamu suka dengan gerakan salto tersebut?

Rg: kadang-kadang suka kadang-kadang enggak

Me:apakah kamu bisa melakukan gerakan tersebut?

Rg: bisa. Tetapi nanti jatuh

Me: kenapa kok bisa jatuh?

Rg: karena enggak seimbang dengan tubuh

Me: apakah kamu merasa kesulitan dalam melaksanakan koprol tersebut

Rg: tempat, berat badan tubuh

Me: apakah akamu ada dukungan dari orang tua saat kamu melakukan koprol tersebut selain di sekolah?

Rg:tidak

Me: kenapa?

Rg: karena takut kenapa-kenapa

Mee: kana da di sekolah ada pembelajaran seman lantai yang biasa disebut dengan guling depan, guling belakang, touch, dll. Tapi di dalam gerakan tersebut itu ada gerakan meroda(koprol). Lau apa yang membuat kamu menjadi senang dan tidak senang dalam mengikuti pembelajaran tersebut?

Rg: yang kurang senang itu bisa membuat kita menjadi cidera. Yang menyebabkan kita senang yaitu bisa membuat tubuh kita menjadi sehat dan bugar.

Me: apa yg membuat kamu tidak bisa melakukan gerakan koprol itu?

Rg: keberatan

Me: trus setelah kamu mengikuti aktivitas pembelajaran meroda apakah tubuhmu nyaman melakukan aktivitas lainnya atau tidak?

Rg: iyaa. Nyaman. Karena tubuh menjadi lentur dan bugar

Me: apakah langkah selanjutnya kamu tertarik untuk mengikuti senam lantai yang sudah diajarkan kemarin?

Rg: mungkin

Me: apakah kamu ada rasa keterpaksaan atau tidak?

Rg: tidakk

Me: kenapa kok bisa tidak

Rg: karena saya ingin sehat

Me: apakah saat kamu melakukan koprol kamu takut terjadi cidera?

Rg: iya

Me; alasannya?apakah sebelumnya kamu pernah terjadi cidera?

Rg: belum

Me: menurut kamu, kamu dapat melakukan koprol dengan baik dan benar tidak?

Rg:lumayan

Me: kenapa kok lumayan?

Rg: ya karena kadang-kadang dilakukan dengan benar kadang tidak

Me:kan kamu tadi tidak bisa melakukan gerakan koprol dengan baik, apakah pak guru memberikan motivasi ke kamu?

Rg: iya

Me: contohnya seperti apa?

Rg: kalau tidak bisa dilakukan dengan baik dilanjutkan aja dan diulangi lagi

Me: menurut kamu pembelajaran koprol tadi menyenangkan atau tidak?

Rg: menyenangkan

rg: karena badan bisa menjadi sehat dan memiliki pengalaman yang baru

Me:dalam melakukan koprol kamu agak kesulitan untuk melakukannya yang masuk ke senam tadi. Nah untuk pembelajaran seperti tadi kamu merasa kesulitan enggk dalam mengerjakkannya apabila dilakukannya secara sendiri?

Rg: ya tergantung

Me: selain pak guru memberikan contoh, apakah ada teman lain jugan yang ememberikan contoh?

Rg: tidak

Me: menurut kamu alat-alat yang dipakai dalam senam tadi nyaman atau enggk ?

Rg:iya

Me: apakah lingkungan sekolah emndukung kamu pada saat kamu mengikuti pembelajaran senam?

Rg: iya, mungkin

Me: ok. Terimakasih rangka atas waktunya

Rg:ya sama-sama

Recout 09

Tanggal : 4 Februari 2019

Pukul : 10.15

Tempat : SD NGOLO

Nama: Umma Malia Fadhilah (6A/ 12 tahun)

Me: bagaimana menurut kamu untuk melakukan gerakan meroda apakah kamu senang melakukannya?

U: iya

Me: kenapa alasan mu bisa bilang iya?

U: karena hal tersebut adalah yang menantang

Me: kenapa bisa yang menantang?

U: ya, karena alasan suka

Me: sebelumnya apakah kamu pernah mengikuti pembelajaran senam lantai?

U: pernah

Me : contoh nya apa saja yang pernah dilakukan pada gerakan senam lantai?

U: kayang, split, guling depan, guling belakang dst

Me: kan mbk nisa menanyakan dengan meroda, apakah kamu pernah diajarkan meroda?

U: pernah..

Me: apakah kamu merasa kesulitan untuk melakukan gerakan meroda?

U:iya, karena sulit

Me: apa yang membuat kamu kesulitan?

U: berat badannya

Me: setelah kamu selesai melakukan pembelajaran meroda, apakah tubuhmu merasa nyaman saat melakukan aktivitas lain?

U: sakit

Me: apakah selanjutnya kamu akan tertarik mengikuti pembelajaran senam?

U: sepertinya tidak

Me: kenapa? Kok kamu bisa merasakan kalau itu dilakukan secara terpaksa?

U: karena agak sulit untuk dilakukan

Me: pada saat kamu melakukan, apakah kamu takut cidera?

U: iya

Me: apa yang bisa menyebabkan kamu takut cidera?

U: tidak percaya diri, berat badan, tidak

Me: apakah kamu pernah mengalami cidera?

U: belum pernah

Me: menurut kamu tadi, kamu dapat melakukan gerakan meroda dengan baik atau tidak?

U: tidakk

Me: kenapa kok bisa seperti itu?

U: karena belum terbiasa,

Me: kamu tidak bisa melakukan gerakan meroda dengan baik, apakah pak guru selalu memerikan motivasi kepada mu?

U: iyaa

Me; tadikan pak guru memberikan contoh, untuk melakukan pembelajaran pada bagian sebelumnya, apakah setiap harinya pak guru juga memberikan contoh sebelum melakukan sesuatu?

U: iyaa

Me: menurut kamu kegiatan pembelajaran meroda tadi menyenangkan atau tidak?

U: menyenangkan

Me: mengapa?

U: karena seru. Karena kita bisa mempelajari gerak dasar meroda.

Me: kenapa kamu bisa kesulitan saat melakukan gerakan meroda tersebut?

U: karena tergantung pada berat badannya yang berlebihan

Me: apakah kamu bakal merasa kapok saat mengikuti pembelajaran senam?

U: tidak

Me: apakah kamu ingin mencobanya sampai bisa?

U: iyaa

Me: apa hambatannya ketika kamu melakukan meroda?

U: karena belum terbiasa

Me: menurut kamu apakah alat-alat yang digunakan dalam aktivitas pembelajaran tadi nyaman atau tidak?

U: nyaman

Me: apakah fasilitas dalam sekolah untuk pembelajaran mendukung tidak?

U: mendukung

Me: apakah orang tua mu juga mendukung jika kamu melakukan gerakan senam lantai yang menurut mu itu sulit?

U: yaa

Me: trimakasih ya umar ats wawancaranya

U: ya sama-ssama.

Lampiran 5. Hasil Wawancara Guru

Recount 10

Tanggal : 17 Februari 2019

Pukul : 10.30

Tempat : ruang guru

Nama : Bapak Suparno S. Pd.

Pak Suparna (guru PJOK/75 tahun)

saya : permisi pak saya mau tanya

pak suparna : monggo mbak silahkan

Saya : bagaimana dengan pembelajaran senam disekolah ini pak?

Pak Suparna : pembelajaran tidak berjalan sesuai harapan mbak, walaupun saya merasa kesulitan ketika memberikan materi senam khususnya senam lantai, jujur senam lantai memang anak merasa kesulitan dan tidak bisa melakukan gerakan semestinya sehingga anak-anak pasti merasa kelelahan bahkan kesakitan. Untuk pemanasan sendiri aja masih kurang aktivitasnya.

Saya : apa ya pak yang menyebabkan bapak kesulitan dalam memberikan materi senam ?

Pak Suparna : soalnya untuk materi senam anak-anak itu nggak terlalu tertarik atau suka mbak jadi ketika saya sedang menjelaskan anak-anak kadang tidak mendengarkan dan sering buat gaduh ruangan, ketika saya suruh melakukan saya bisa, tapi tidak sesempurna dulu yang saya latih soalnya saya nglatih dari tahun 85 an, saya juga bisa memberikan contoh dengan kondisi saya yang seperti ini, kadang saya menyuruh salah satu siswa yang bisa untuk memberikan contoh kepada temannya dan memberikan bentuk-bentuk tahap pertolongan.

Saya : selain itu apa ya pak yang menyebabkan bapak merasa kesulitan dalam mengajarkan senam lantai khususnya di meroda sendiri?

Pak Suparna : kadang saya bingung mbak bagaimana ingin memberikan materi senam contohnya saja ketika saya mau mengajarkan materi meroda, anak-anak masih sulit dan takut untuk melakukan gerakan meroda khususnya anak-anak perempuan.

Saya : bagaimana bapak cara mengantisipasinya agar anak-anak mau melakukannya?

Pak Suparno : Berusaha untuk latihan kebiasaan agar meraih hasil yang bagus. Jadi kita harus mencoba, mencoba agar berhasil, jika belum maka dicoba lagi sampai berhasil. Mencoba-salah, mencoba-salah sampai seterusnya dan hingga benar sesuai yang didapatkannya. Dicoba dulu jangan takut gagal .

Bisa merasakan apa yang saya rasakan?

Saya : bisa

Pak Suparno : ini harus dilakukan secara sungguh-sungguh, nanti kalau enggak percaya coba tanya anak-anak tentang masalah yang dihadapi setiap anak seperti: tidak bisa melakukannya, pusing dan sebagainya. Jika pak guru mengatakan hallo, maka ia ingin mengetahui keadaan anak-anaknya tersebut.

Saya : untuk menghadapi anak-anak yang seperti itu bagaimana ya pak ?

Pak Suparna : nah biasanya saya hanya memberikan latihan yang dasar saja mbak misalnya hanya saya suruh bermain koprool sambil tiduran gitu mbak, itu pun untuk anak-anak perempuan masih belum berani.

Saya : Apa ya pak yang menyebabkan anak-anak tidak berani melakukan padahal itu merupakan latihan dasar. Apa ada yang pernah mengalami cedera ya pak sehingga anak-anak trauma atau tidak mau melakukan gerakan seperti itu?

Pak Suparna: saya juga kurang tau mbak untuk masalah itu. Menurut saya salah satunya takut mbak soalnya kan untuk kita praktiknya didalam ruangan yaitu kelas yang lantainya terbuat dari ubin, soalnya belum punya hall untuk senam jadi kurang kebebasan gerakannya dan kurang leluasa.

Saya : oalah ya mungkin itu bisa menyebabkan siswa jadi takut ya pak.. nah menurut bapak anak-anak itu tergolong malas nggak ya pak ketika mengikuti pembelajaran senam ?

Pak Suparna : kalo untuk malas ya nggak terlalu mbak tapi biasanya ya anak-anak perempuan yang awalnya takut kan jadi males ketika suruh melakukan, nah untuk anak yang laki laki biasanya ya nggak antusias berbeda dengan saat sepakbola atau materi permainan yang lain.

Saya : nah untuk sarana prasarananya bagaimana pak yang digunakan untuk senam?

Pak Suparna : untuk matrasnya kita sudah punya yang busa mbak tapi ya belum punya ruangan yang khusus senam.

Saya : oww berarti tingkat kenyamanan untuk pembelajaran senam masih kurang ya pak, baik pak mungkin itu dulu saja ya pak terimakasih untuk informasinya.

Pak Suparna : iya mbak sama-sama

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

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

Standar Kompetensi : 3 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : 3.1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian

A. Tujuan Pembelajaran:

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

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 15 dan 16

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

- **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
- **Elaborasi**
Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Melakukan gerakan berguling ke samping bergantian
 - ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan
 - ☞ Melakukan gerakan berguling dengan awalan
 - ☞ Melakukan gerakan kombinasi /rangkaian senam lantai berjalan, berguling ke depan dan melompat ke atas dilakukan secara bergantian/perorangan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
- **Konfirmasi**
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
Dalam kegiatan penutup, guru:
 - Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
 - Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:

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

F. Penilaian:

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

<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi gerakan : berjalan , berguling ke depan,dan meloncat keatas 			<ul style="list-style-type: none"> Lakukanlah gerakan meroDa Lakukanlah permainan gerobak dorong berpasangan
---	--	--	--

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

.....,20 ...

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

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

Standar Kompetensi :3 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : 3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian

A. Tujuan Pembelajaran:

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

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai dengan alt sederhana

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 17 dan 18

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

- **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
- **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Melakukan berguling ke depan meloncati benda/ peti / tiger sprong
 - ☞ Melakukan gerakan kombinasi berjalan , berguling ke depan dan di akhiri dengan tiger sprong
 - ☞ Melakukan gerakan keseimbangan berdiri mengangkat satu kaki ke depan, belakang dan kesamping di atas meja / bangku
 - ☞ Melakukan gerakan mengangkat kaki ke depan dengan gerakan jongkok berdiri posisi kaki bergantian di atas bangku
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
- **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
 - Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:

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

F. Penilaian:

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

			sesuai dengan nomor urut ! • Lakukan guling depan dan belakang sesuai nomor urut !
--	--	--	---

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

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

 **PERFORMANSI**

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

.....,20 ...

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

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

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

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri
- Siswa dapat melakukan gerakan berguling dengan dengan tehnik yang baik
- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 - Tekun (*diligence*)
 - Tanggung jawab (*responsibility*)
 - Ketelitian (*carefulness*)
 - Kerja sama (*Cooperation*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Percaya diri (*Confidence*)
 - Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai
- Berguling

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 15

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 - Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan

- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan memutar tubuh sembilan puluh derajat saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik
- ☞ Melakukan gerakan memutar tubuh seratus delapan puluh derajat saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik
- ☞ Melakukan gerakan memutar tubuh seratus delapan puluh derajat saat melompat / meloncat dengan rintangan
- ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan dengan control yang baik
- ☞ Melakukan gerakan berguling ke belakang dengan control yang baik
- ☞ Melakukan rangkaian gerakan senam lantai , berjalan, memutar , melompat dan berguling
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Alat dan Sumber Belajar:

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

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan memutar tubuh saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik • Melakukan gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> * Tes Praktek 	<ul style="list-style-type: none"> * Tes Ketrampilan * Tugas *Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan peregangan pada : <ol style="list-style-type: none"> otot lengan otot kaki otot perut dan punggung

berguling ke depan dengan control yang baik • Melakukan gerakan berguling ke belakang dengan control yang baik • Melakukan rangkaian gerakan senam lantai dengan sederhana			• Lakukan gerakan membungkuk sambil jalan ! • Lakukan gerakan sikap lilin dengan sempurna!
--	--	--	---

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

.....,20 ...

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

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

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

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

A. Tujuan Pembelajaran:

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

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai/ketangkasan
- Variasi senam ketangkasan

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 16

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai / ketangkasan
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan

- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan lompat-lompat di tempat dengan irama hitungan
- ☞ Melakukan gerakan lompat-lompat di tempat dengan irama hitungan, pada hitungan ke tiga membukakaki ke samping kiri dan kanan bersamaan
- ☞ Melakukan gerakan lompat-lompat di tempat dengan irama hitungan, pada hitungan ke tiga membuka kaki ke depan dan belakang bersamaan
- ☞ Lompat kangkang melewati teman/ peti
- ☞ Merangkak /merayap dengan rintangan
- ☞ Meliukkan badan dengan menggunakan simpai / hulahuk
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Alat dan Sumber Belajar:

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

F. Penilaian:

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

			lompat • Lakukan permainan menerobos melewati rintangan • Lakukan permainan pus up bola lewat
--	--	--	---

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
NIP :

.....,20 ...

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

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

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

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

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

A. Tujuan Pembelajaran

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

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

B. Materi Pembelajaran

- Permainan:
 - menguatkan dan melemaskan persendian

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan dan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Inti: Pertemuan I

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, dan pemanasan Inti

▪ Kegiatan Inti:

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

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

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;

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

Pertemuan II

- **Kegiatan Awal:**
 Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ dengan permainan melakukan gerakan pelepasan dalam pemanasan maupun pendinginan
 - ☞ dilanjutkan dengan penilaian
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

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

F. Penilaian


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

- Rubrik Penilaian

Unjuk kerja dalam permainan

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

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

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

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	<ul style="list-style-type: none"> * Pengetahuan * kadang-kadang Pengetahuan * tidak Pengetahuan 	4 2 1

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

NIP :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

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

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

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

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

A. Tujuan Pembelajaran

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

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

B. Materi Pembelajaran

- Senam lantai dan senam ketangkasan

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah.tanyajawab,demonstrasi latihan dan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I

- **Kegiatan Awal:**
Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ melakukan gerakan sikap awal,saat melakukan dan sikap akhir
 - ☞ guling depan
 - ☞ guling belakang
 - ☞ handstand

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

Pertemuan II

- **Kegiatan Awal:**
 Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ melakukan gerakan sikap awal,saat melakukan dan sikap akhir meroda,balok titian dan lompat kangkang
 - ☞ guru melakukan penilaian
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Sumber Belajar

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

F. Penilaian

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

- Rubrik penilaian

Unjuk kerja senam

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

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....

NIP :

NIP :

.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

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

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

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

A. Tujuan Pembelajaran:

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

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

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I6

▪ **Kegiatan Awal:**

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

- **Kegiatan Inti:**

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

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

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

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

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Alat dan Sumber Belajar:

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

F. Penilaian:

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

• Melakukan gerakan meroda / baling-baling			
--	--	--	--

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

📖 PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :
NIP

.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 6 (Enam)/ II (dua)
Pertemuan ke	: I7 (tujuhbelas)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar : 8.2 Mempraktikkan kombinasi bentuk-bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dengan koordinasi, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama

A. Tujuan Pembelajaran:

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

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai/ ketangkasan

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I7

▪ **Kegiatan Awal:**

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti

- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Menyusun rangkaian senam lantai
 - ☞ Memperagakan susunan rangkaian gerakan senam lantai atau ketangkasan secara sederhana
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
 - **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
 - ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan senam lantai atau ketangkasan

E. Alat dan Sumber Belajar:

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

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun rangkaian gerakan senam lantai • Memperagakan rangkaian gerakan 	Praktek	Praktek	<ul style="list-style-type: none"> • Peragakan rangkaian gerakan senam lantai secara sederhana

senam lantai secara sederhana			
-------------------------------	--	--	--

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

📖 PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....

NIP :

NIP :

.....

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Gambar peneliti melakukan wawancara dengan peserta didik



Gambar proses pembelajaran senam di SD Negeri Golo Yogyakarta



Gambar proses pembelajaran senam di SD Negeri Golo Yogyakarta



Gambar kondisi matras untuk pembelajaran senam di SD Negeri Golo