

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI DERESAN,
KECAMATAN DEPOK, KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Ragil Tri Utaminingsih
NIM 17604221083

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI DERESAN
KECAMATAN DEPOK, KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:

Ragil Tri Utaminingsih

NIM. 17604221083

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

Metode yang digunakan adalah metode survey. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V A dan V B SD Negeri Deresan sebanyak 58 peserta didik. Seluruh populasi menjadi subjek penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berbentuk tes pilihan ganda. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman mayoritas memiliki kategori tinggi yaitu sebanyak 41 peserta didik (70,7%), 10 peserta didik (17,2%) memiliki kategori sedang, 7 peserta didik (12,1%) memiliki kategori sangat tinggi, 0 peserta didik (0%) pada kategori rendah, dan 0 peserta didik (0%) pada kategori sangat rendah.

Kata kunci: *pengetahuan, Pembelajaran Senam Lantai, Kelas V*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ragil Tri Utaminingsih

NIM : 17604221083

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

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, 16 Maret 2021

Yang Menyatakan,



Ragil Tri Utaminingsih

NIM. 17604221083

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI DERESAN
KECAMATAN DEPOK, KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh :

Ragil Tri Utaminingsih

NIM. 17604221083

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

Yogyakarta, 14 Maret 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI DERESAN
KECAMATAN DEPOK, KABUPATEN SLEMAN**

Disusun oleh:

Ragil Tri Utaminingsih
NIM 17604221083

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 24 Maret 2021

TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd. (Ketua penguji/Pembimbing)		29/03 2021
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes (Sekretaris Penguji)		29/03 -2021
Dr. Yudanto, M.Pd. (Penguji)		26/03 -2021

Yogyakarta, 29 Maret 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, M. Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

MOTTO

“Jangan menunda pekerjaan sampai besok jika hari ini dapat diselesaikan maka tuntaskanlah”

“Disiplin adalah jembatan antara cita-cita dan pencapaiannya”

(John Rohn)

“Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan (6) maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) (7) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap (8)”

(QS. Al- Insyirah)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Jemadi dan Ibu Sri Watini yang selalu menyayangi saya dengan setulus hati dan yang selalu mendoakan saya tiada hentinya untuk kebaikan saya.
2. Kedua kakak tersayang Muhammad Roofi Yudha Prasena dan Maulana Wimbo Hartoto yang selalu memberikan semangat dan mengajarkan saya untuk bersikap dewasa dalam menjalani hidup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dengan rahmat dan hidayah-Nya Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah membantu dalam segala bentuk semangat, dorongan, arahan, dan saran yang tiada henti mulai dari awal penulisan skripsi hingga penyelesaian dengan penuh kesabaran, kebijaksanaan, dan ketulusan hati
2. Ibu Ranintya Meikahani, M.Pd. selaku validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/ masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan
3. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd. dan Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes selaku sekretaris dan anggota penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini
4. Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or. selaku pembimbing akademik yang telah memberi arahan selama penulis menjalani pendidikan di FIK UNY
5. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes, AIFO. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan dan fasilitas dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi
6. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dalam kemudahan penulisan Tugas Akhir Skripsi
7. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. selaku plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi

8. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh pendidikan S1
9. Ibu Indah Lestari, S.Pd. SD selaku Kepala Sekolah SD Negeri Deresan yang telah mengizinkan untuk penelitian di sekolah tersebut
10. Para guru SD Negeri Deresan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama prosen penelitian Tugas Akhir Skripsi
11. Teman-teman saya terimakasih atas kebersamaan yang telah mengisi cerita suka cita selama saya menempuh pendidikan di UNY
12. Semua pihak yang terlibat dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi mulai dari awal hingga penyelesaian yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir Skripsi ini belum sempurna sepenuhnya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 16 Maret 2021

Penulis,



Ragil Tri Utaminingsih

NIM. 17604221083

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Pengetahuan	7
2. Tingkat Pengetahuan.....	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	9
4. Pengukuran Pengetahuan	12
5. Hakikat Pembelajaran PJOK	15
a. Pengertian Pembelajaran	15
b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	19
6. Hakikat Senam.....	22
a. Senam.....	22

b. Senam Lantai	24
c. Senam Lantai Guling Depan	25
d. Senam Lantai Guling Belakang (Back Roll)	27
e. Pembelajaran Senam Lantai di Sekolah Dasar	30
7. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar	31
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Berpikir	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
1. Instrumen Penelitian	41
2. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Uji Coba Instrumen.....	45
1. Uji Validitas	46
2. Uji Reliabilitas	48
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian.....	50
1. Karakteristik Responden.....	50
2. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan	51
3. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Berdasarkan Faktor Pengertian Senam...	53
4. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang	55
B. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	62

C. Keterbatasan Penelitian	63
D. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas V Sekolah Dasar	25
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian	42
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian	44
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	47
Tabel 5. Kategorisasi Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.	49
Tabel 6. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Kelas	50
Tabel 7. Distribusi Karakteristik Responden	51
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Pengertian Senam Lantai.....	54
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam	23
Gambar 2. Guling depan dengan sikap jongkok	26
Gambar 3. Guling depan dari sikap berdiri	27
Gambar 4. Guling belakang dengan sikap jongkok	29
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.....	53
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Pengertian Senam Lantai	55
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	68
Lampiran 2. Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i>	69
Lampiran 3. Surat Validasi Ahli	70
Lampiran 4. Surat Keterangan dari SD Negeri Karangnongko 1	71
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	72
Lampiran 6. Surat Keterangan dari SD Negeri Deresan	73
Lampiran 7. kisi-kisi Uji Coba Instrumen	74
Lampiran 8. Instrumen Uji Coba Penelitian	75
Lampiran 9. Hasil Jawaban Responden Instrumen Uji Coba	81
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas	84
Lampiran 11. Kisi-kisi Instrumen Penelitian setelah Uji Coba	86
Lampiran 12. Instrumen Penelitian setelah Uji Coba	87
Lampiran 13. Hasil Jawaban Responden Instrumen Penelitian	93
Lampiran 14. Skoring dan Pengkategorian Berdasarkan Faktor Pengertian Senam Lantai	98
Lampiran 15. Skoring dan Pengkategorian Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang	100
Lampiran 16. Hasil Olah Data <i>SPSS for windows Versi 20</i>	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui pendidikan jasmani peserta didik akan mengembangkan keterampilan gerak, hidup sehat, dan mengarah pada kesehatan fisik dan mentalnya (Rosdiani, 2012: 138). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan satu bidang ilmu yang dipelajari, salah satunya dalam jenjang Sekolah Dasar. PJOK merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani. Adanya PJOK diharapkan peserta didik dapat menjaga kesehatan serta kebugarannya. PJOK juga mempunyai pedoman pelaksanaan pembelajaran, yaitu kurikulum. Kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengetahuan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran, serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (UU RI No 20 Tahun 2003).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan guru agar dapat terjadi proses perolehan 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 dimana pun dan kapan pun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar agar peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai suatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik. *Instruction* atau pembelajaran adalah suatu system 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).

Salah satu materi pembelajaran yang dipelajari dalam pendidikan jasmani yaitu senam. Senam yang diajarkan di sekolah ada dua, yaitu senam lantai dan senam ritmik. Senam lantai dan senam ritmik ada pada senam berirama. Senam lantai adalah senam yang gerakannya dilakukan dilantai, matras merupakan salah satu alat yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai. Macam-macam gerakan senam lantai yaitu guling depan, guling belakang, meroda, guling lenting, loncat harimau, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman melalui wawancara dengan guru pendidikan jasmani khususnya untuk materi pembelajaran senam lantai, proses pembelajaran senam pada saat sebelum adanya pandemi COVID-19 di SD Negeri Deresan masih

kurang maksimal karena banyak siswa yang tidak bisa melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru. Kurangnya pengetahuan siswa tentang pembelajaran senam lantai. Siswa banyak yang tidak memperhatikan pada saat guru menjelaskan, banyak siswa yang asik mengobrol dengan teman-temannya dan ketika guru menyuruh siswa untuk mempraktikkan gerakan tersebut siswa tidak bisa dan takut untuk melakukannya. Siswa juga tidak tahu teknik yang benar pada saat melakukan gerakan tersebut karena siswa banyak yang mengobrol dan tidak memperhatikan pada saat guru menjelaskan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran diperlukan penyusunan program dan rencana pembelajaran. Di SD Negeri Deresan pembelajaran senam yang diberikan oleh guru PJOK sudah berpedoman pada kurikulum 13. Di samping perencanaan program yang sudah sesuai dengan kurikulum 13, juga di upayakan dapat mengurangi tingkat kesulitan belajar siswa dalam materi senam lantai. Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK di SD Negeri Deresan ternyata pembelajaran senam lantai masih memiliki kendala, sehingga pengetahuan siswa tentang materi senam lantai tersebut masih kurang. Dan ada siswa yang tidak memperhatikan guru pada saat menjelaskan materi senam lantai. Lalu masih banyak siswa yang melakukan kesalahan-kesalahan pada saat melakukan gerakan senam lantai.

Guru PJOK mempunyai peranan penting untuk membantu meningkatkan pemahaman atau pengetahuan siswa, oleh karena itu guru PJOK sangat berperan penting untuk menciptakan suasana yang menyenangkan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya untuk materi pembelajaran

senam lantai seperti : guling depan dan guling belakang sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut bisa tercapai dan membuat pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan hal diatas, penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih banyaknya siswa yang melakukan kesalahan saat pembelajaran guling depan dan guling belakang.
2. Kurangnya pengetahuan siswa dalam materi senam lantai pada saat pembelajaran.
3. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya batasan masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan focus masalah di atas, , maka dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa Tinggi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi pembaca untuk mengetahui tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.
 - b. Dapat digunakan sebagai acuan penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.
- b. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di Sekolah Dasar.
- c. Bagi siswa Sekolah Dasar agar lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018: 01) Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan “*what*”, misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya. Pengetahuan hanya dapat menjawab pertanyaan apa sesuatu itu. Pengetahuan dapat salah atau keliru, karena bila suatu pengetahuan ternyata salah atau keliru, tidak dapat dianggap sebagai pengetahuan.

Pengetahuan itu sendiri sebenarnya bisa diperoleh dimana saja dan kapanpun. Misalnya dapat didapat melalui berbagai lembaga pendidikan yang formal maupun non formal, lalu dari keluarga, masyarakat sekitar, teman sejawat atau juga bisa diperoleh dari social media yang ada. Pengetahuan merupakan produk dari tahu, yakni mengerti sesudah melihat, menyaksikan dan mengalami. Manusia hakikatnya selalu ingin tahu tentang sesuatu, rasa ingin tahu akan mendorong seseorang untuk bertanya mengenai dirinya sendiri, lingkungan ataupun segala hal yang terjadi di sekitarnya (Jalaluddin, 2013: 85).

Menurut Sudijono (2009 :50) pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-mengingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah, ide, gelaja, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan

merupakan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktek atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis (Slameto, 2010: 27).

Dari pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan bukan hanya sekedar pengalaman yang sudah dilakukan, tetapi pengetahuan adalah bagaimana kita dapat mengetahui suatu hal tertentu dan dapat melakukan sebuah pengalaman tersebut dan di lain sisi pengetahuan itu juga dapat bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Reigeluth (dalam Yaumi, 2013: 91) gambaran umum masing-masing tingkatan pengetahuan sebagai berikut:

1) Pengetahuan

Peserta didik yang bekerja pada tingkat ini hanya berkisar pada mengingat atau menghafal informasi dari yang konkret ke informasi yang abstrak.

2) Pemahaman

Pada tingkat ini, peserta didik mampu mengerti dan membuat rangkaian dari sesuatu yang dikomunikasikan. Artinya peserta didik mampu menerjemahkan, menginterpretasi dan meramalkan kemungkinan dalam berkomunikasi.

3) Aplikasi

Peserta didik dapat menerapkan konsep yang sesuai dan abstraksi dari suatu masalah atau situasi sekalipun tidak diminta untuk melakukannya.

4) Analisis

Peserta didik dapat memilah dan membagi materi kedalam beberapa bagian dan mampu mendefinisikan hubungan antara bagian-bagian tersebut.

5) Sintesis

Peserta didik menciptakan produk, menggabungkan bagian-bagian dari pengalaman sebelumnya dengan bagian yang baru untuk menciptakan keseluruhan bagian.

6) Evaluasi

Peserta didik memberikan keputusan terhadap nilai dari suatu materi pembelajaran, argumen, atau pandangan yang berkenaan dengan sesuatu yang diketahui, dipahami, dilakukan, dianalisis, dan dihasilkan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ialah umur, pendidikan, paparan media massa, social ekonomi (pendapat), hubungan social dan pengalaman. Untuk pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara tes yang menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada (Notoatmodjo, 2007: 35).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ialah umur, umur seseorang yang bertambah dapat membuat perubahan pada aspek fisik psikologis dan kejiwaan. Pendidikan, pendidikan merupakan suatu proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok juga usaha mendewasakan manusia melalui

upaya pengajaran dan pelatihan. Pengalaman merupakan suatu kejadian atau peristiwa yang telah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Menurut Budiman & Riyanto (2014: 4) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ada enam, yaitu: (1) pendidikan, (2) informasi atau media massa, (3) social, budaya, dan ekonomi, (4) lingkungan, (5) pengalaman, (6) usia. Adapun masing-masing faktor adalah sebagai berikut:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun non formal), berlangsung seumur hidup. Pengetahuan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah seseorang tersebut untuk menerima informasi. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu diketahui bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang.

2) Informasi atau media massa

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan selain itu informasi juga dapat didefinisikan sebagai suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

3) Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu. Sehingga status social ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun social. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan

yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan akan memberikan pengetahuan yang professional.

6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik pada usia madya, individu akan berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan social, serta lebih banyak melakukan persiapan demi upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Selain itu usia madya akan lebih banyak menggunakan waktunya untuk membaca.

4. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018, 10-18), cara untuk mengukur pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1. Cara Memperoleh Kebenaran Nonilmiah

Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran secara sistematis dan logis adalah cara nonilmiah, tanpa melalui penelitian. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini meliputi:

a. Cara Coba Salah (*Trial and Error*)

Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lainnya sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

b. Secara Kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

c. Cara Kekuasaan Otoritas

Pada cara ini orang menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan penalaran sendiri.

d. Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

e. Cara Akal Sehat (*Common Sense*)

Akal sehat atau *common sense* dapat menemukan teori atau kebenaran.

f. Kebenaran Melalui Wahyu

Kebenaran diterima oleh para Nabi adalah sebagai wahyu dan bukan karena hasil tanpa penalaran atau penyelidikan manusia.

g. Kebenaran Secara Intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses diluar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berfikir.

Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati atau bisikan saja.

h. Melalui Jalan Pikiran

Kebenaran diperoleh manusia menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

i. Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum.

j. Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus.

2. Cara Ilmiah dalam Memperoleh Pengetahuan

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah, atau lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*). Jadi, untuk mengukur pengetahuan dapat dilakukan dengan pernyataan langsung (wawancara) maupun pernyataan tertulis (angket).

Menurut Arikunto (2010: 125), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya adapun jenis pernyataan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi dua jenis yaitu :

a. Pernyataan subjektif

Penggunaan pernyataan subjektif dengan jenis pernyataan essay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu. Bentuk tes subjektif ini uraian meskipun susah dalam pengoreksiannya, tetapi pengoreksi dapat lebih luas mengetahui alur berfikir peserta didik sebagai responden.

b. Pernyataan objektif

Jenis pernyataan objektif seperti pilihan ganda (*multiplechose*), betul dan salah dan pernyataan menjodohkan dapat dimulai secara pasti oleh penilai. Tes objektif (*objective test*) adalah salah satu jenis hasil belajar yang terdiri dari butir-butir soal (*items*) yang dapat dijawab oleh peserta didik dengan jalan memilih salah satu diantara beberapa kemungkinan jawaban yang telah dipasangkan pada masing-masing item (Sudijono, 2011 :106).

5. Hakikat Pembelajaran PJOK

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 system pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan sehingga siswa lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya siswa akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Menurut 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.

Menurut Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. 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 psikomotoriknya.

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 materi 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 di dalam 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 untuk 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 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 motoric ada beberapa metode yang

sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode Tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan 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 motoric.

7) Alat Pembelajaran (Media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen system 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 beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Dalam kegiatan pembelajaran terjadi adanya interaksi antara siswa yang belajar dengan lingkungan belajarnya, baik dengan guru maupun dengan siswa lainnya, media, dan atau sumber belajar lainnya. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pembelajaran supaya adanya kemampuan dan kompetensi yang diharapkan akan dimiliki oleh siswa tersebut. Pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadi perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan arena adanya usaha.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Supriatna dan Wahyupurnomo (2015: 66) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 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.

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).

Pendidikan jasmani tidak sekedar pendidikan yang bersifat *physical* atau aktivitas fisik tetapi lebih luas lagi keterkaitannya dengan tujuan pendidikan secara menyeluruh serta memberikan kontribusi terhadap kehidupan individu. Secara konseptual pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas hidup peserta didik. Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari pendidikan jasmani. Sledentop (dalam Firmansyah, 2009: 09) mengatkan "*education through and of physical activities*". Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan, pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motoric dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor dan social. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh siswa, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan

jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus.

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. 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). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Akhiruyanto, 2008: 60).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan individu melalui 3 aspek, yaitu kognitif, afektif, psikomotor dari pembelajaran di sekolah. Bukan hanya sekedar gerak, pendidikan jasmani juga berpengaruh terhadap perkembangan anak. Anak akan berkembang dengan maksimal melalui aktivitas jasmani. Di dalam pendidikan jasmani selain dapat mengembangkan jasmani juga dapat mengembangkan mental, emosi, dan social anak menjadi lebih baik.

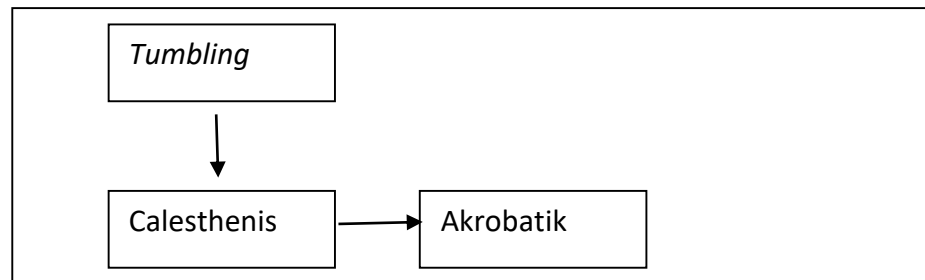
6. Hakikat Senam

a. Senam

Menurut Muhajir (2017: 211) senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar. Soekarno, (2000: 31) menyatakan bahwa senam yang dikenal dalam bahasan 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* di pakai 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 bisa 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. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistic.

Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



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

Mahendra, (2000 :10) menjelaskan bahwa gambar diatas kegiatan fisik jika digabungkan dengan ketiga unsur di atas dapat menjadi senam, karena senam terdiri dari unsur-unsur kalestenik, tublik, dan akrobatik. Soekarno, (2000 :3) memberikan penjelasan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* sebagai berikut:

1) *Calestenic*

Calestenic diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan tubuh. *Calestenic* 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.

Berdasarkan pendapat para ahli 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. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistic. 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 motoric 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 diatas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) 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: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa

alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Berikut KI
 KD pembelajaran senam untuk kelas V :

Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas V Sekolah Dasar

Kelas	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
V	3. memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara menanya, mengamati, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain 4. menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak	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

c. Senam Lantai Guling Depan

Gerakan guling depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Menurut Muhajir (2017: 212) Aktivitas pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu : guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

1) Guling Depan dengan Sikap Jongkok

- a) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut di dada.
- b) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- c) Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- d) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- e) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.



Gambar 2. Guling depan dengan sikap jongkok

Sumber : Muhajir, 2017 :213

2) Guling Depan dengan Sikap Awal Berdiri

- a) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
- b) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- c) Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.



Gambar 3. Guling depan dari sikap berdiri

Sumber : Muhajir. 2017 :213

3) Kesalahan- Kesalahan yang Sering Dilakukan saat Guling ke Depan

Kesalahan- kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan adalah sebagai berikut:

- a) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- b) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang akurat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
- c) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- d) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

d. Senam Lantai Guling Belakang (Back Roll)

Menurut Muhajir (2017 : 215) Guling belakang adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat didada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat didada. Gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan cara guling belakang dengan sikap jongkok.

1) Guling Belakang dengan Sikap Jongkok

Cara melakukan gerakan guling belakang dengan sikap jongkok yaitu sebagai berikut:

- a) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan ditekuk dan telapak tangan di atas bahu menghadap ke atas dan kaki sedikit rapat.
- b) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- c) Pada saat pinggul mengenai matras, kedua tangan siap menolak.
- d) Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

Urutan guling belakang menurut Mulyaningsih, Dkk (Dalam Prasetyo dan Sunarti, 2016: 6-7) adalah:

1. Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
2. Kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
3. Berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir pundak (posisi punggung melengkung).
4. Kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala.
5. Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat.

6. Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.



Gambar 4. Guling belakang dengan sikap jongkok

Sumber : Muhajir. 2017 :215

2) Kesalahan-Kesalahan yang Sering Dilakukan saat Guling Belakang

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling belakang adalah sebagai berikut:

- Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang sempurna saat mengguling ke belakang.
- Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
- Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke belakang.
- Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
- Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga mengganggu keseimbangan.

e. Pembelajaran Senam Lantai di Sekolah Dasar

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

Pembelajaran senam disekolah 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.

Pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan pada kelas V meliputi : materi guling depan dan guling belakang. Sebelum melakukan pembelajaran siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu, pada saat praktik siswa mengikuti arahan dari guru dan mendengarkan guru ketika sedang menjelaskan, namun masih ada beberapa siswa yang tidak mendengarkan guru pada saat menjelaskan dan asik mengobrol dengan temannya sehingga pada saat melakukan gerakan tersebut siswa mengalami kesulitan. Sarana dan prasarana untuk pembelajaran senam lantai ini sudah cukup memadai, menggunakan matras dan kondisi matrasnya sangat baik.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam di SD Negeri Deresan sangat baik dalam pelaksanaannya dan juga alat atau fasilitasnya pun memadai. Sedangkan untuk siswanya sendiri masih kurang antusias pada saat pembelajaran senam lantai karena masih banyak yang tidak mendengarkan guru ketika sedang menjelaskan dan masih banyak pula siswa yang mengalami kesulitan ketika melakukan gerakan yang sudah dicontohkan oleh guru tersebut.

7. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun). Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam

kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Menurut Havighurst (Dalam Desmita, 2010: 35), tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi :

1. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
2. Membina hidup sehat.
3. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
4. Belajar menjalankan peranan social sesuai dengan jenis kelamin.
5. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
6. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
7. Mengembangkan kata hati, moral dan nilai-nilai.
8. Mencapai kemandirian pribadi.

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 relative, 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 realistic, 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 factor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya factor-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

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.

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.

a. Karakteristik Siswa dari Segi Sosial

Ciri yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya adalah ciri sosialnya. Sejak lahir anak dipengaruhi oleh lingkungan social dimana anak tersebut berada secara terus menerus. Orang-orang di sekitarnya yang banyak mempengaruhi perilaku sosialnya.

Dunia sosio-emosional anak menjadi semakin kompleks dan berbeda pada masa ini. Interaksi dengan keluarga dan teman sebagai memiliki peran yang penting. Sekolah dan hubungan dengan guru menjadi hal yang penting dalam hidup anak. Pemahaman tentang diri dan perubahan dalam perkembangan gender dan moral menandai perkembangan anak selama masa kanak-kanak akhir. (Izzaty, Dkk, 2008: 113-114).

Budiman (2012: 7-8) menjelaskan karakteristik anak sekolah dasar kelas 5, sebagai berikut:

- 1) Mudah dibangkitkan.
- 2) Mulai tumbuh rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
- 3) Senang sekali memberikan pukian dan mengagungkan.
- 4) Mengkritik tindakan orang dewasa.
- 5) Rasa bangga berkembang.
- 6) Ingin mengetahui segala sesuatu.
- 7) Merindukan pengakuan dari kelompok.
- 8) Bangga dengan kesuksesan yang diraihinya.
- 9) Menyukai kegiatan kelompok.
- 10) Loyal terhadap kelompok.

b. Karakteristik Siswa dari Segi Mental

Mental memainkan peran yang penting dalam kehidupan anak. Akibat dari mental ini juga disarankan oleh fisik anak terutama bila mental itu kuat dan

berulang-ulang. Sering dan kuatnya mental anak akan merugikan penyesuaian sosial anak. Seorang anak dengan kondisi keluarga yang kurang atau tidak bahagia, rasa rendah diri, memungkinkan terjadinya tekanan mental dan emosi.

Pergaulan yang semakin luas dengan teman sekolah dan teman sebaya lainnya mengembangkan mentalnya. Anak mulai belajar bahwa ungkapan emosi yang kurang baik tidak diterima oleh teman-temannya. Anak belajar mengendalikan ungkapan-ungkapan emosi yang kurang dapat diterima seperti: amarah, menyakiti perasaan teman, menakut-nakuti dan sebagainya.

Budiman (2012: 7) menjelaskan karakteristik anak dari segi mental sebagai berikut:

- 1) Menaruh perhatian pada permainan yang terorganisir.
- 2) Munculnya sifat kepahlawanan yang kuat.
- 3) Perhatian pada teman sekelompok semakin kuat.
- 4) Mulai memiliki rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- 5) Beberapa anak mudah putus asa dan akan bangkit bila tidak sukses.
- 6) Berusaha mendapatkan guru yang dapat membenarkannya.
- 7) Perhatian kepada bentuk semakin bertambah.

c. Karakteristik Anak dari Segi Jasmani

Usia anak kelas 5 pada sekolah dasar pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil atau tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat. Masa yang tenang ini diperlukan oleh anak untuk belajar berbagai kemampuan akademik.

Berikut karakteristik anak sekolah dasar dalam segi jasmani menurut Izzaty, Dkk (2008: 105), sebagai berikut:

- 1) Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, dan lebih kuat.

- 2) Jaringan lemak berkembang lebih cepat daripada jaringan otot yang berkembang pesat pada masa pubertas.
- 3) Keterampilan gerak mengala mi kemajuan pesat, semakin lancar dan lebih terkoordinasi.
- 4) Berlari, memanjat, melompat, bersepeda adalah kegiatan fisik dan keterampilan yang banyak dilakukan.
- 5) Prinsipnya selalu aktif bergerak penting bagi anak.
- 6) Perbedaan seks dalam pertumbuhan fisik menonjol dibanding tahun-tahun sebelumnya yang hamper tidak nampak.

Menurut pendapat di atas, dapat di simpulkan bahwa setiap anak memiliki karakteristik fisik, social, dan mental yang berbeda. Anak sekolah dasar termasuk dalam kategori praoperasional dan operasional konkret dimana pada usia tersebut anak sekolah dasar sudah mampu berfikir logis sesuai kejadian yang anak tersebut alami. Anak sekolah dasar pada usia 7 sampai 12 tahun mulai terlihat perubahan fisik dan kemampuan gerak yang sudah mulai terkoordinasi. Jiwa social yang tinggi dan mental yang belum stabil.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian ini dilakukan oleh Franiko Ardiyanto (2017) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan Tentang Aktivitas Ritmik” penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengambilan data menggunakan tes benar salah. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan yang berjumlah 198 siswa dan digunakan sebagai sampel, sehingga disebut penelitian populasi. Uji coba dilaksanakan di SMP Terpadu Maarif

Muntilan, dengan koefisien validitas sebesar 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,954. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,55% (9 siswa), “rendah” sebesar 28,28% (56 siswa), “sedang” sebesar 39,90% (79 siswa), “tinggi” sebesar 15,66% (31 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 11,62% (23 siswa).

2. Penelitian ini yang dilakukan oleh Azzahra Amedya Nita (2019), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Permainan Bola Voli Mini di SD Negeri Kintelan 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode survey. Teknik pengumpulan data berupa tes, subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kintelan 1 Yogyakarta dengan jumlah responden berjumlah 27 siswa. Analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas V SD Negeri Kintelan 1 Yogyakarta tentang permainan bola voli mini berada pada kategori sangat kurang berjumlah 9 (33,34%) siswa, kategori kurang berjumlah 7 (25,92%) siswa, kategori cukup berjumlah 6 (22,22%), kategori baik 5 (18,52%) siswa, kategori sangat baik berjumlah 0 (0%) siswa. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang permainan bola voli mini di SD N Kintelan 1 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori sangat rendah.

C. Kerangka Berpikir

Pada pembelajaran senam lantai di sekolah dasar khususnya di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman masih kurang maksimal karena banyak siswa yang tidak bisa melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru dan kurangnya pengetahuan siswa tentang pembelajaran senam lantai. pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa memiliki tubuh yang sehat. siswa lebih ke materi pembelajaran yang bersifat psikomotor (keterampilan) dan kurangnya materi dalam pembelajaran kognitif (pengetahuan), Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya untuk pembelajaran senam lantai kurang maksimal. Maka perlu adanya tingkatan pembelajaran dalam ranah kognitif (pengetahuan) dan pembelajaran afektif (sikap) sehingga siswa dengan mudah memahami pengetahuan dan sikap anak dapat dibenahi dalam praktek di lapangan karena pembelajaran ranah kognitif dan ranah afektif dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjaga motivasi, mengelola kecemasan, harga diri dan perilaku sosial anak. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Berdasarkan hal di atas, maka tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok,

Kabupaten Sleman perlu diketahui dengan menggunakan tes *multiple choice* (pilihan ganda).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Menurut Arikunto (2010 :3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu (obyek). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan instrumen berupa tes pilihan ganda sebagai alat pengumpul data. Hasil tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Maret – 6 Maret 2021.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:67), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam

penelitian ini variabelnya adalah tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Definisinya adalah kemampuan pengetahuan siswa kelas V SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman yang diukur menggunakan tes *multiple choice* (benar bernilai satu dan salah bernilai nol).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2019: 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2014: 173). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman yang berjumlah 58 siswa yang terdiri dari kelas VA-VB.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) (Sugiyono, 2019: 127).

Teknik pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan *Total Sampling*. Menurut Sugiyono (2019: 134), *Total Sampling* adalah teknik

pengambilan sampel di mana sampel yang diambil berjumlah sama dengan populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman yang berjumlah 58 peserta didik terdiri dari kelas VA-VB.

Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta didik
1.	VA	30
2.	VB	28
JUMLAH		58

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati (Sugiyono, 2019:156). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pilihan ganda yang diberikan langsung kepada responden, berupa pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk menggali informasi atau pengetahuan mengenai hal yang diketahui dan dilakukan oleh responden tentang pembelajaran senam lantai.

Instrumen yang digunakan adalah soal pilihan benar dan salah. Mahmud (2011: 185) menyatakan bahwa “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrument pengumpul data dalam suatu penelitian sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- d. Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Arikunto (2010: 167) menjelaskan langkah-langkah cara dalam penyusunan tes, urutan langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- c. Merumuskan tujuan intruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d. Menderetkan semua indicator dalam table persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku yang terkandung dalam indicator itu.
- e. Menyusun table spesifikasi yang memuat pokok materi.
- f. Menuliskan butir soal, didasarkan atas indicator-indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Instrumen dalam penelitian ini berupa soal tes pilihan ganda, jika menjawab benar bernilai 1 dan jika salah bernilai 0. Angket sebelum di uji cobakan, terlebih dahulu di lakukan *expert judgment* / dosen ahli Ranintya Meikahani, M.Pd. untuk validasi.

Kisi-kisi instrument uji coba dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian

Variabel	Factor	Indicator	No Butir	Jumlah
Tingkat Pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman	Pengertian Senam	Pengertian senam lantai	1,2,3,4,5	5
		Pengertian guling depan	6,7,8,9,10	5
		Pengetian guling belakang	11,12,13,14,15	5
	Teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang	Tahap persiapan	16,17,18,19,20	5
		Tahap gerakan	21,22,23,24,25	5
Jumlah				25

2. Tenik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman untuk mengumpulkan data tersebut digunakan tes pilihan ganda yang responden diminta untuk memilih jawaban yang tersedia. Tes pilihan ganda disajikan dengan empat alternatif jawaban yaitu a,b, c, dan d. untuk jawaban yang benar diberikan nilai 1 dan untuk jawaban yang salah diberikan nilai 0. Semakin tinggi bobot skor jawaban yang diperoleh berarti semakin rendah tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam pembelajaran senam

lantai, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor jawaban yang diperoleh berarti semakin rendah tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam pembelajaran senam lantai. Digunakan tes pilihan ganda sebagai metode pokok dalam penelitian ini karena didasarkan atas pertimbangan terbatasnya waktu, tenaga dan biaya dan lebih praktis dalam waktu yang bersamaan dapat menjangkau responden yang cukup banyak. Adapun langkah-langkah pengumpulan data penelitian ini sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta didik kelas V SD Negeri Deresan.
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta didik yang menjadi subjek dalam penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan tes berupa soal pilihan ganda kepada responden.
- d. Peneliti melakukan transkrip atas hasil yang diperoleh dari tes yang sudah dilakukan.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

F. Uji Coba Instrumen

Sebelum di uji cobakan, terlebih dahulu dilakukan *expert judgment* / dosen ahli Ranintya Meikahani, M.Pd. untuk validasi angket. Sebelum instrumen digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Uji coba validitas dan reliabilitas hasil uji coba data diolah menggunakan bantuan komputer *SPSS for windows* versi 20. Uji coba dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri Karangnongko 1 yang berjumlah 30 siswa pada tanggal 23-24 Februari 2021, pada

sampel yang memiliki karakteristik yang sama dengan subyek yang diteliti.

Langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010: 211), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Validasi dalam penelitian ini merupakan validitas isi. Uji validitas menggunakan rumus *Corelation Product Moment* dari Pearson sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antar x dan y

$\sum X$: jumlah skor butir

$\sum Y$: jumlah skor total

$\sum XY$: jumlah perkalian antara skor butir

$\sum X^2$: jumlah kuadrat dari skor butir

$\sum Y^2$: jumlah kuadrat dari skor total

N : jumlah kasus

(sumber : Arikunto, 2006: 146)

Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan valid atau tidak valid suatu butir instrumen penelitian yaitu dengan membandingkan $r_{hitung} (r_{xy})$ dengan $r_{tabel(r^2_{xy})}$ pada taraf signifikansi 5%. Jika $r_{hitung} (r_{xy})$ lebih besar atau sama dengan $r_{tabel(r^2_{xy})}$, maka butir instrument penelitian dinyatakan valid, sedangkan

apabila $r_{hitung} (r_{xy})$ lebih kecil dari $r_{tabel}(r^2_{xy})$ maka butir instrumen penelitian dinyatakan tidak valid atau gugur.

Data penelitian yang dilakukan di SD Negeri Karangnongko 1 diolah menggunakan program komputer *SPSS for Windows Versi 20*. Instrument penelitian ini terdiri dari 25 butir pertanyaan dan setelah diolah menggunakan program komputer *SPSS for Windows Versi 20* menjadi 21 butir soal dinyatakan valid dan 4 soal dinyatakan gugur. Butir soal yang gugur yaitu pada nomor 2, 6, 17, dan 21.

Dari hasil analisis data yang dinyatakan tidak valid maka dapat disajikan kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Factor	Indicator	No Butir	Jumlah
Tingkat Pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman	Pengertian Senam	Pengertian senam lantai	1,3,4,5	4
		Pengertian guling depan	7,8,9,10	4
		Pengetian guling belakang	11,12,13,14,15	5
	Teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang	Tahap persiapan	16,18,19,20	4
		Tahap gerakan	22,23,24,25	4
Jumlah				21

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh tes tersebut menunjukkan konsistensi hasil pengukuran. Instrumen dikatakan reliabel jika suatu instrumen memberikan hasil yang tetap walaupun dilakukan beberapa kali dalam waktu yang berbeda. Uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* berikut ini:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum ab^2}{\sum at^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyak butir pertanyaan

$\sum ab^2$: jumlah varian butir

$\sum at^2$: varian total

(Sumber : Arikunto, 2010: 239)

Jika $r_{11} > r_{tabel}$ instrumen dikatakan reliabel dan jika $r_{11} < r_{tabel}$ instrumen dikatakan tidak reliabel. Hasil uji reliabilitas pada instrumen penelitian ini yaitu $r_{11} = 0,774 > 0,361$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan teknik statistic, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif dengan persentase. Menurut Sudijono (2011: 42) perhitungan itu menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : persentase

F : frekuensi

N : jumlah subjek

Untuk menentukan interval dalam penelitian ini menggunakan rumus dari Arikunto (2010: 207) yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut pengkategorian pengetahuan siswa kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

Tabel 5. Kategorisasi Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

No	Interval	Kategori
1	81-100	Sangat Tinggi
2	61-80	Tinggi
3	41-60	Sedang
4	21-40	Rendah
5	0-20	Sangat Rendah

(Sumber : Arikunto, 2010: 207)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan terhadap 58 responden, bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Deskripsi karakteristik responden dipaparkan sebagai berikut:

a. Kelas Responden

Pengelompokan responden berdasarkan kelasnya, dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 6. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Kelas

No	Kelas	Frekuensi	Presentase
1	V A	30	51,72%
2	V B	28	48,28%
Jumlah		58	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas responden duduk di kelas V A sebanyak 30 peserta didik (51,72%). Sisanya duduk di kelas V B dengan 28 peserta didik (48,28%).

b. Jenjang Kelamin Responden

Pengelompokan responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	33	56,90%
2	Perempuan	25	43,10%
Jumlah		58	100%

Berdasarkan tabel berikut, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 peserta didik (56,90%). Sisanya berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 peserta didik (43,10%).

2. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan

Tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman diukur melalui instrumen penelitian tes pilihan ganda dengan dengan jumlah 21 pertanyaan. Tes pilihan ganda disajikan dengan empat alternative jawaban yaitu a, b, c, dan d. Untuk jawaban yang benar diberi nilai 1 dan untuk jawaban yang salah diberi nilai 0, sehingga setiap responden memungkinkan memiliki skor jawaban minimal 0 dan maksimal 21. Selanjutnya skor jawaban dihitung untuk menentukan nilai, kemudian nilai tersebut diklasifikasikan ke dalam 5 kategori untuk menentukan tingkat pengetahuan pembelajaran senam lantai, dengan kategori sangat tinggi (81-100), tinggi (61-80), sedang (41-60), rendah (21-40), dan sangat rendah (0-20).

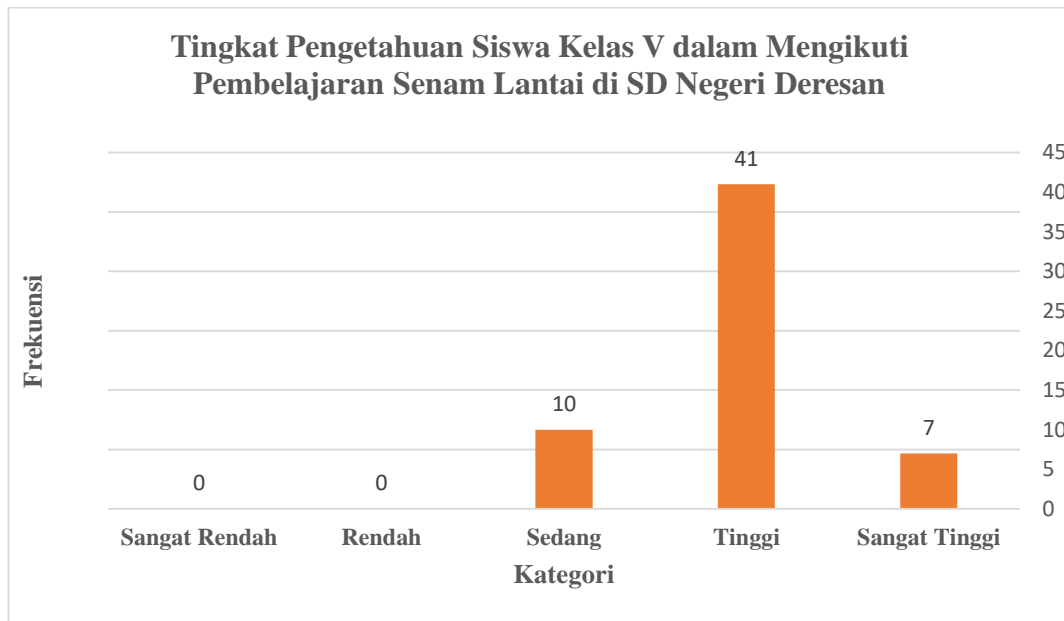
Berdasarkan *output* perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program statistik *SPSS for window Versi 20*, deskripsi data tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81-100	Sangat Tinggi	7	12,1%
2	61-80	Tinggi	41	70,7%
3	41-60	Sedang	10	17,2%
4	21-40	Rendah	0	0%
5	0-20	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			58	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 41 peserta didik (70,7%). Sisanya sebanyak 10 peserta didik (17,2%) memiliki kategori sedang, 7 peserta didik (12,1%), 0 peserta didik (0%) pada kategori rendah, dan 0 peserta didik (0%) pada kategori sangat rendah.

Selanjutnya distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman

3. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Berdasarkan Faktor Pengertian Senam

Tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan berdasarkan factor pengertian senam lantai diukur melalui instrumen tes pilihan ganda dengan 13 pertanyaan yang terdapat pada pertanyaan nomor 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, dan 15. Tes pilihan ganda disajikan dengan empat alternative jawaban yaitu a, b, c, dan d. untuk jawaban yang benar diberi nilai 1 dan untuk jawaban yang salah diberi nilai 0, sehingga setiap responden memungkinkan memiliki skor jawaban minimal 0 dan maksimal 13. Selanjutnya skor jawaban tersebut dihitung untuk menentukan nilai, kemudian nilai tersebut diklasifikasikan ke dalam 5 kategori untuk menentukan tingkat

pengetahuan pembelajaran senam lantai, dengan kategori sangat tinggi (81-100), tinggi (61-80), sedang (41-60), rendah (21-40), dan sangat rendah (0-20).

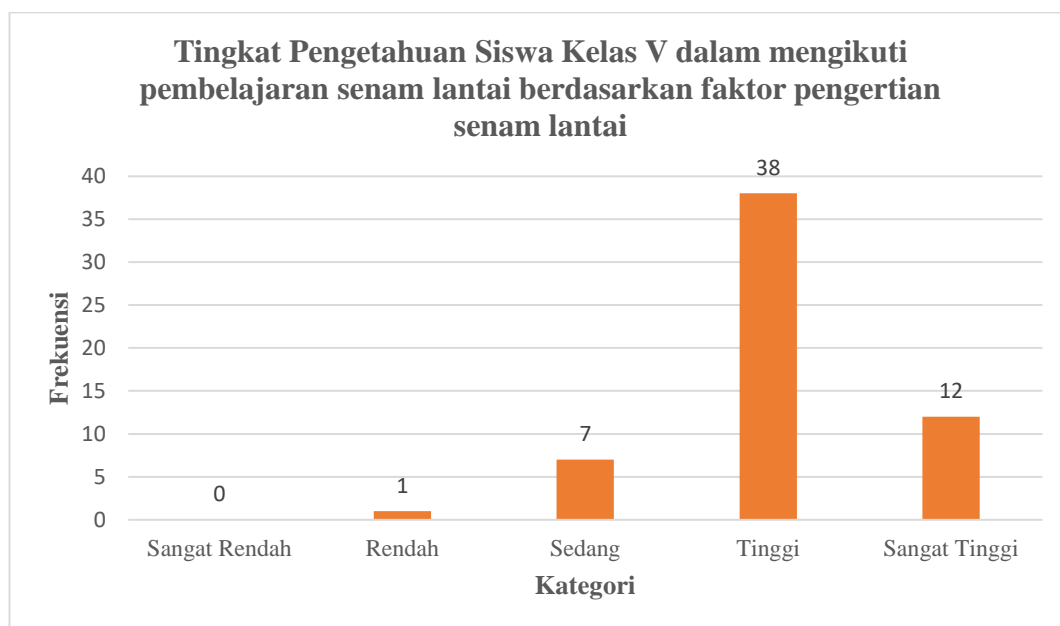
Berdasarkan *output* perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows Versi 20*, deskripsi data tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan berdasarkan faktor pengertian senam lantai dapat dilihat dalam table distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Pengertian Senam Lantai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81-100	Sangat Tinggi	12	20,7%
2	61-80	Tinggi	38	65,5%
3	41-60	Sedang	7	12,1%
4	21-40	Rendah	1	1,7%
5	0-20	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			58	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai berdasarkan factor pengertian senam lantai tinggi yaitu sebanyak 38 peserta didik (65,5%), sangat tinggi sebanyak 12 peserta didik (20,7%), sedang sebanyak 7 peserta didik (12,1%), rendah sebanyak 1 peserta didik (1,7%), dan sangat rendah sebanyak 0 peserta didik (0%).

Selanjutnya distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Pengertian Senam Lantai

4. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

Tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan berdasarkan faktor teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang diukur melalui instrumen tes pilihan ganda dengan 8 pertanyaan yaitu terdapat pada pertanyaan nomor 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, dan 25. Tes pilihan ganda disajikan dengan empat alternative jawaban yaitu a, b, c, dan d. Untuk jawaban yang benar diberi nilai 1 dan untuk jawaban yang salah diberi nilai

0, sehingga setiap responden memungkinkan memiliki skor jawaban minimal 0 dan maksimal 13. Selanjutnya skor jawaban tersebut dihitung untuk menentukan nilai, kemudian nilai tersebut diklasifikasikan ke dalam 5 kategori untuk menentukan tingkat pengetahuan pembelajaran senam lantai, dengan kategori sangat tinggi (81-100), tinggi (61-80), sedang (41-60), rendah (21-40), dan sangat rendah (0-20).

Berdasarkan *output* perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows Versi 20*, deskripsi data tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan berdasarkan faktor teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi berikut ini:

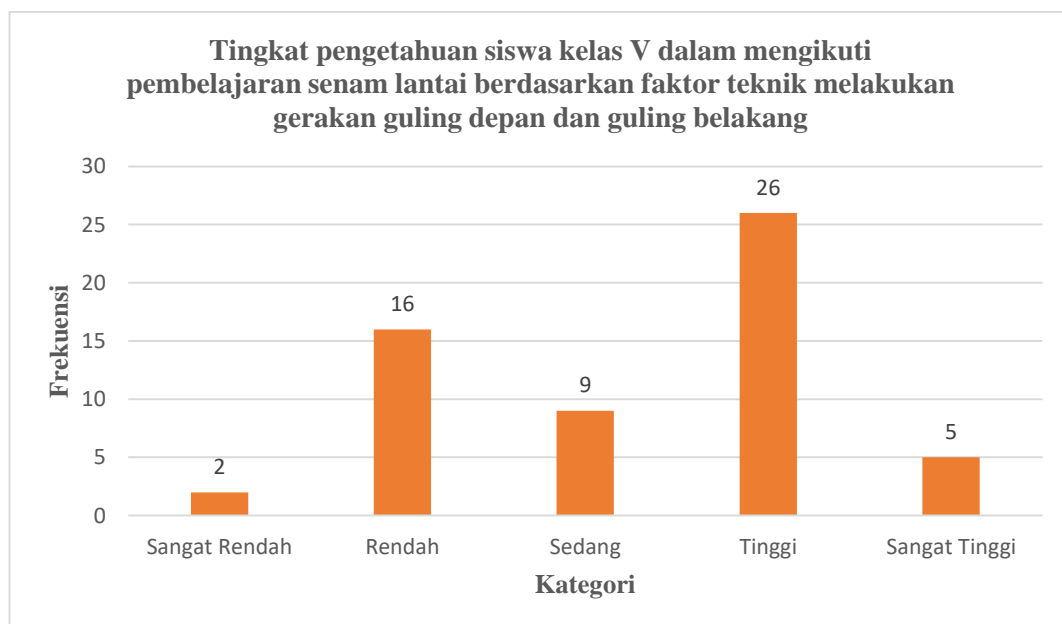
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81-100	Sangat Tinggi	5	8,6%
2	61-80	Tinggi	26	44,8%
3	41-60	Sedang	9	15,5%
4	21-40	Rendah	16	27,6%
5	0-20	Sangat Rendah	2	3,4%
Jumlah			58	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai berdasarkan faktor teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang

tinggi yaitu sebanyak 26 peserta didik (44,8%), rendah sebanyak 16 peserta didik (27,6%), sangat tinggi sebanyak 5 peserta didik (8,6%, dan sangat rendah sebanyak 2 peserta didik (3,4%).

Selanjutnya distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan berdasarkan faktor teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang digambarkan dalam diagram batang berikut ini:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa

tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan mayoritas peserta didik sebanyak 41 peserta didik (70,7%) memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori tinggi. Sisanya sebanyak 10 peserta didik (17,2%) memiliki kategori sedang, 7 peserta didik (12,1%) memiliki kategori sangat tinggi, 0 peserta didik (0%) memiliki kategori rendah, dan 0 peserta didik (0%) memiliki kategori sangat rendah. Hal tersebut dapat diartikan bahwa peserta didik kelas V di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman baik dalam pengetahuan mengenai pembelajaran senam lantai pada gerakan guling depan dan guling belakang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik memahami dengan baik bagaimana pengetahuan mengenai pembelajaran senam lantai pada gerakan guling depan dan guling belakang. Namun juga masih terdapat beberapa peserta didik yang belum memahami dengan baik bagaimana pengetahuan mengenai pembelajaran senam lantai pada gerakan guling depan dan guling belakang.

Hal tersebut karena didukung oleh beberapa faktor, seperti yang diungkapkan oleh Fadhil dalam Nurhasim (2013: 11-12) faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, lingkungan, dan informasi. Pada faktor pendidikan yaitu dukungan sekolah melalui guru yang memberikan edukasi mengenai senam lantai pada saat pembelajaran daring. Pada faktor lingkungan yaitu dukungan keluarga terutama orang tua yang memberikan edukasi tambahan untuk anak-anaknya mengenai senam lantai sehingga anak-anak semakin mudah dan semakin memahami materi yang sudah diajarkan di sekolah. Pada faktor informasi yaitu

peran media seperti youtube yang menyiarkan video mengenai pembelajaran senam lantai di sekolah dasar dan juga bisa melalui internet.

Pada penelitian ini diketahui bahwa hasil dari tingkat pengetahuan dan hasil dari observasi tidak seimbang. Dikarenakan pada saat ini pembelajaran di sekolah di lakukan secara daring, sehingga peserta didik tidak dapat melaksanakan pembelajaran secara tatap muka dengan guru. Tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai pada penelitian ini mayoritas berkategori tinggi tersebut, pada dasarnya merupakan hasil penggabungan dari dua faktor, yaitu faktor pengertian senam yang mayoritas berkategori tinggi (65,5%) dan faktor teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang mayoritas berkategori tinggi (44,8%). Penjelasan setiap faktor adalah sebagai berikut:

1. Faktor Pengertian Senam Lantai

Tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan berdasarkan faktor pengertian senam lantai dapat diketahui bahwa mayoritas peserta didik sebanyak 38 peserta didik (65,5%) memiliki kategori tinggi. Sisanya sebanyak 12 peserta didik (20,7%) memiliki kategori sangat tinggi, 7 peserta didik (12,1%) memiliki kategori sedang, 1 peserta didik (1,7%) memiliki kategori rendah, dan 0 peserta didik (0%) memiliki kategori sangat rendah.

Tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai berdasarkan faktor pengertian senam lantai menunjukkan pengetahuan yang tinggi. Hal ini karena di dukung oleh sekolah melalui guru yang telah memberikan

edukasi mengenai pembelajaran senam lantai. Edukasi tersebut diberikan kepada peserta didik melalui daring dikarenakan sekarang masih masa pandemi COVID-19, walaupun materi yang diberikan melalui *daring* namun dapat berpengaruh terhadap pengetahuan peserta didik mengenai pembelajaran senam lantai. Edukasi yang diberikan mengenai pengertian senam yaitu seperti pada indikator instrumen penelitian ini mengenai pengertian senam lantai dan juga pengertian guling depan dan guling belakang. Selain dari dukungan sekolah, yaitu dukungan dari keluarga terutama orang tua yang selalu mengingatkan kepada anak untuk selalu belajar. Dan juga media yang memberikan edukasi tambahan mengenai pembelajaran senam lantai yaitu dengan melihat youtube atau pun internet, melalui media anak bisa mendapatkan informasi dengan mudah.

2. Faktor teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang

Tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai berdasarkan faktor teknik melakukan gerakan dapat diketahui bahwa mayoritas peserta didik sebanyak 26 peserta didik (44,8%) memiliki kategori tinggi. Sisanya sebanyak 16 peserta didik (27,6%) memiliki kategori rendah, 9 peserta didik (15,5%) memiliki kategori sedang, 5 peserta didik (8,6%) memiliki kategori sangat tinggi, dan 2 peserta didik (3,4%) memiliki kategori sangat rendah.

Tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai berdasarkan faktor teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang menunjukkan pengetahuan yang tinggi karena didukung oleh sekolah melalui guru yang telah memberikan edukasi mengenai teknik melakukan guling

depan dan guling belakang. Edukasi tersebut diberikan kepada peserta didik melalui daring dikarenakan sekarang masih masa pandemi COVID-19, walaupun materi yang diberikan melalui *daring* namun dapat berpengaruh terhadap pengetahuan peserta didik mengenai pembelajaran senam lantai. Edukasi yang diberikan mengenai teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang yaitu seperti pada indikator instrumen penelitian ini mengenai tahap persiapan dan tahap gerakan. Selain dari dukungan sekolah, yaitu dukungan dari keluarga terutama orang tua yang selalu mengingatkan kepada anak untuk selalu belajar. Dan juga media yang memberikan edukasi tambahan mengenai pembelajaran senam lantai yaitu dengan melihat youtube atau pun internet, melalui media anak bisa mendapatkan informasi dengan mudah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta didik kelas V SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman sebanyak 41 peserta didik (70,7%) memiliki tingkat pengetahuan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai dengan kategori tinggi. Sisanya sebanyak 10 peserta didik (17,2%) memiliki kategori sedang, 7 peserta didik (12,1%) memiliki kategori sangat tinggi, 0 peserta didik (0%) memiliki kategori rendah, dan 0 peserta didik (0%) memiliki kategori sangat rendah.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi antara lain:

1. Bagi peserta didik yang memiliki kategori tinggi maupun sangat tinggi mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai diharapkan mampu mempertahankan tingkat pengetahuannya dan bisa lebih lagi meningkatkan tingkat pengetahuannya terhadap materi.
2. Bagi peserta didik yang memiliki kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai diharapkan lebih banyak belajar agar tambah pengetahuan dan bisa meningkatkan pengetahuannya pula.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan secara online menggunakan *Google Form* karena dilakukan pada masa pandemi COVID-19.
2. Peserta didik dalam mengerjakan tes ini belum tentu mengerjakan sendiri karena penelitian ini dilakukan secara *online* sehingga peneliti tidak bisa melakukan pengawasan secara langsung kepada peserta didik pada saat mengerjakan tes.
3. Peneliti menyadari skripsi ini belum sepenuhnya benar dan masih terdapat beberapa kesalahan pada penelitian ini. Untuk peneliti selanjutnya agar bisa lebih teliti lagi dan lebih dipertimbangkan lagi untuk menjadikan skripsi ini sebagai acuan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, kesimpulan, implikasi serta keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan di atas, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak terkait yaitu:

1. Bagi peserta didik, hendaknya materi yang telah disampaikan oleh guru dan yang didapat dari lingkungan maupun media sosial mengenai tingkat pengetahuan pembelajaran senam lantai dipertahankan dan lebih ditingkatkan lagi belajarnya supaya peserta didik mampu memahami dan mengingat materi tersebut.
2. Bagi guru PJOK, hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan dapat dijadikan

gambaran dan masukan bagi guru sejauh mana pemahaman mereka terhadap pembelajaran senam lantai.

3. Bagi peneliti, diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiruyanto, A. (2008). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Arikunto, S. (2006). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiman, D. (2012). *Psikologi Anak Dalam Penjas. Bahan Ajar*. Bandung: FPOK UPI
- Budiman & Riyanto, A. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Depdiknas, (2003). *Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- 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.
- Hurlock, E.B. (2008). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Izzaty, R, E, Dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jalaluddin. (2013). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan Bakat Olahraga Senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Muhajir, (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Muhajir, (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasim. (2013). *Tingkat Pengetahuan Tentang Perawatan Gigi Siswa kelas IV dan V SD Negeri Blengorwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan: Yogyakarta.
- 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.













- Prasetyo, I.D dan Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 12, Nomor 1. Hlm 6-7.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan Keberanian Guling Belakang Melalui Permainan Bola dan Simpai pada Siswa Kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motoric Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rosdiani, D. (2021). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistic Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Press.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- 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.hlm 66.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Jasmani Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 2, hlm 3.
- Yaumi, M. (2013). *Prinsip-Prinsip Desain Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : RAGIL TRI UTAMININGSIH
 NIM : 19604221083
 Program Studi : PGSD REHJAS
 Jurusan : PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
 Pembimbing : IBO Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	08 JANUARI 2021	Masalah judul Penelitian	
2.	15 JANUARI 2021	Masalah Latar belakang	
3.	19 JANUARI 2021	Revisi Bab I	
4.	22 JANUARI 2021	Identifikasi masalah	
5.	25 JANUARI 2021	Bab 2 Kajian teori	
6.	29 JANUARI 2021	Revisi Kajian teori	
7.	5 FEBRUARI 2021	Bab III. Metodologi	
8.	10 FEBRUARI 2021	Masalah Angket dan instrument	
9.	19 FEBRUARI 2021	Penyusunan dan uji	
10.	10 MARET 2021	Masalah Pembahasan dan Kesimpulan	
11	15 Maret 2021	Melewatkan lampiran dan abstrak	
12.	16. Maret	Cek Keseluruhan	

Mengetahui
 Koord. Prodi PGSD-Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
 NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 2. Surat Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Permohonan *Expert Judgment*
Lampiran : 1 Bandel Instrumen
Kepada : Yth. Ranintya Meikahani, M.Pd.
Di tempat

Dengan hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Ragil Tri Utaminingsih
NIM : 17604221083
Prodi : PGSD PENJAS

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgment* untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI DERESAN, KECAMATAN DEPOK, KABUPATEN SLEMAN**".

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak/Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

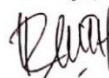
Yogyakarta, 10 Februari 2021

Pembimbing,



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

Hormat saya,



Ragil Tri Utaminingsih
NIM. 17604221083

Lampiran 3. Surat Validasi Ahli

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP : 199205162019032027

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Ragil Tri Utaminingsih
NIM : 17604221083
Jurusan : PGSD PENJAS
Judul : **TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V DALAM
MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD
NEGERI DERESAN, KECAMATAN DEPOK,
KABUPATEN SLEMAN**

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perbaiki sesuai saran
.....
.....
.....
2.
.....
.....

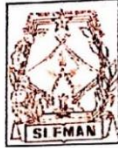
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Februari 2021



Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP. 199205162019032027

Lampiran 4. Surat Keterangan dari SD Negeri Karangnongko 1



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI KARANGNONGKO 1
Alamat : Jalan Raden Ronggo Km.2,5 Karangnongko, Tirtomartani, Kalasan, Sleman, D.I. Yogyakarta. Kode Pos 55571
Telepon (0274) 2850006
E-mail : sdkamong1@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 004/S.Ket/SD.Kr1/III/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUYATMINI, S.Pd.SD
NIP : 19680513 199303 2 007
Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala SD N Karangnongko 1, Kecamatan Kalasan.
Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman.

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa :

Nama : RAGIL TRI UTAMININGSIH
NIM : 17604221083
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani – S1

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka menyusun penulisan Tugas Akhir Skripsi di SD Negeri Karangnongko 1 yang dilaksanakan pada tanggal 22 Februari – 6 Maret 2021

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 08 Maret 2021



Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 516/UN34.16/PT.01.04/2021

24 Februari 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SD NEGERI DERESAN

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ragil Tri Utaminingsih
NIM : 17604221083
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI DERESAN, KECAMATAN DEPOK, KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian : 1 - 10 Maret 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.




Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 6. Surat Keterangan dari SD Negeri Deresan

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SD NEGERI DERESAN Jalan Cempaka CT X, Deresan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta, 55281 Telepon (0274) 587148 E-mail: deresansd@yahoo.com</p>
---	--

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 2072/SKTMP/SD Der./III/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

nama	: INDAH LESTARI, S.Pd.SD
NIP	: 19650623 198604 2 002
pangkat/gol. ruang	: Pembina, IV/a
jabatan	: Kepala Sekolah
instansi kerja	: SD Negeri Deresan, Depok, Sleman.


Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: RAGIL TRI UTAMININGSIH
No. Mhs	: 17604221083
Program Studi	: Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani - S1
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan Penulisan Tugas Akhir Skripsi dengan Judul Skripsi "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman" di SD Negeri Deresan Depok Sleman pada tanggal 1 sampai dengan 6 Maret 2021.

Demikian Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Deresan, 8 Maret 2021
Kepala Sekolah


INDAH LESTARI, S.Pd.SD
NIP-19650623 198604 2 002

Lampiran 7. kisi-kisi Uji Coba Instrumen

Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian

Variabel	Factor	Indicator	No Butir	Jumlah
Tingkat Pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman	Pengertian Senam	Pengertian senam lantai	1,2,3,4,5	5
		Pengertian guling depan	6,7,8,9,10	5
		Pengetian guling belakang	11,12,13,14,15	5
	Teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang	Tahap persiapan	16,17,18,19,20	5
		Tahap gerakan	21,22,23,24,25	5
Jumlah				25

Lampiran 8. Instrumen Uji Coba Penelitian

INSTRUMEN UJI COBA PENELITIAN

Petunjuk pengisian angket:

1. Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab
2. Jumlah soal terdapat 25 butir berbentuk pilihan ganda
3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar

Mohon untuk menjawab pertanyaan di bawah ini sesuai yang anda ketahui. Hasil jawaban dari pertanyaan ini tidak akan mempengaruhi nilai, karena pertanyaan ini digunakan untuk melakukan penelitian

Peneliti

Ragil Tri Utaminingsih

NIM. 17604221083

Nama :

Kelas :

Nomor Absen :

Pertanyaan !

1. Gerakan yang dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya disebut senam ...
 - a. Senam Lantai**
 - b. Senam Perlombaan
 - c. Senam Kebugaran
 - d. Senam Irama
2. Salah satu fungsi senam lantai yaitu ...
 - a. Melatih kecepatan
 - b. Melatih keseimbangan**
 - c. Melatih otot
 - d. Melatih kecerdasan

Lampiran 8. (Lanjutan)

3. Manfaat senam lantai di bawah ini, *kecuali* ...
 - a. Membentuk dan mengembangkan otot tubuh
 - b. Melemahkan otot tubuh**
 - c. Membentuk keindahan tubuh
 - d. Mengembangkan kualitas fisik
4. Alas untuk melakukan gerakan senam lantai adalah ...
 - a. Rumput
 - b. Tikar
 - c. Plastik
 - d. Matras**
5. Yang merupakan jenis-jenis senam lantai dibawah ini adalah ...
 - a. Lenting tangan
 - b. Guling tangan
 - c. Guling depan dan guling belakang**
 - d. Lompat tinggi
6. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut gerakan
 - a. Guling depan**
 - b. Guling belakang
 - c. Meroda
 - d. Sikap lilin
7. Sikap awal guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ...
 - a. Sikap jongkok dan berbaring
 - b. Sikap berdiri dan telentang
 - c. Sikap berdiri dan jongkok**
 - d. Sikap jongkok dan telentang

Lampiran 8. (Lanjutan)

8. Macam-macam gerakan berguling ada 2, yaitu ...
 - a. Guling atas
 - b. Guling depan dan guling belakang**
 - c. Guling bawah
 - d. Guling atas dan guling bawah
9. Kesalahan yang sering dilakukan saat guling depan adalah , *kecuali...*
 - a. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat
 - b. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan
 - c. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak
 - d. Membelakangi matras**
10. Berikut yang bukan termasuk bagian gerakan guling depan adalah ...
 - a. Punggung menyentuh matras
 - b. Lutut rapat
 - c. Sikap akhir jongkok
 - d. Pandangan ke atas**
11. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat adalah gerakan ...
 - a. Guling depan
 - b. Guling belakang**
 - c. Sikap lilin
 - d. Loncat harimau
12. Guling belakang dilakukan dengan sikap awal dalam posisi ...
 - a. menyamping
 - b. melayang
 - c. jongkok**
 - d. telentang

Lampiran 8. (Lanjutan)

13. Kebalikan dari guling depan adalah ...
- a. **Guling belakang**
 - b. Meroda
 - c. Sikap lilin
 - d. Loncat harimau
14. Posisi badan saat akan melakukan guling belakang yang benar adalah ...
- a. Di samping matras
 - b. Di depan matras
 - c. Di sebelah kanan matras
 - d. **Membelakangi matras**
15. Gerakan mengguling ke belakang memerlukan unsur ...
- a. **Kelentukan**
 - b. Keseimbangan
 - c. Kekuatan kedua tangan
 - d. Kekuatan kedua tungkai.
16. Sikap badan yang benar saat melakukan gerakan guling depan adalah ...
- a. Badan diluruskan ke depan
 - b. **Badan dibulatkan ke depan**
 - c. Badan diluruskan ke belakang
 - d. Badan dibulatkan ke belakang
17. Berikut ini sikap permulaan saat akan melaksanakan guling belakang, *kecuali* ...
- a. **Duduk bersila**
 - b. Dagu menyentuh dada
 - c. Kedua tangan di samping telinga
 - d. Telapak tangan menghadap ke atas

Lampiran 8. (Lanjutan)

18. Lihatlah gambar berikut ini!



Gambar di atas merupakan gerakan ...

- a. Guling depan
 - b. meroda
 - c. Guling belakang**
 - d. Sikap lilin
19. Saat melakukan gerakan guling depan, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu ...
- a. Perut
 - b. Tengkok**
 - c. Kepala
 - d. Kaki
20. Posisi kedua kaki pada saat persiapan untuk melakukan gerakan guling depan adalah ...
- a. dibuka lebar
 - b. disilang menyamping
 - c. salah satu kaki di depan
 - d. kedua kaki rapat**
21. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan guling belakang yang benar adalah ...
- a. Panggul, tangan, tengkok, punggung, kaki
 - b. Tangan, panggul, pinggang, tengkok, kaki
 - c. Panggul, punggung, tengkok, tangan, kaki**
 - d. Tangan, punggung, panggul, tengkok, kaki

Lampiran 8. (Lanjutan)

22. Apabila guling depan diawali sikap berdiri, maka sikap kedua lengan yang benar pada akhir gerakannya adalah ...
- a. **Diluruskan ke depan**
 - b. Diluruskan di samping badan
 - c. Diluruskan ke atas, disamping telinga
 - d. Direntangkan ke samping, sejajar bahu
23. Posisi kepala pada saat melakukan gerakan guling depan adalah ...
- a. Kepala diantara kaki
 - b. Kepala diantara lutut
 - c. **Kepala diantara kedua lengan**
 - d. Kepala diantara jari tangan
24. Gerakan pinggul dan kaki pada saat akan melakukan gerakan guling ke depan adalah ...
- a. Pinggul diam dan kaki diangkat satu
 - b. Pinggul miring dan kaki ditekuk
 - c. **Pinggul diangkat dan kaki lurus**
 - d. Pinggul tidak diangkat dan kaki dibuka
25. Penempatan tangan terlalu jauh di belakang sehingga sikapnya salah dan tidak membuat tolakan merupakan kesalahan pada gerakan ...
- a. Meroda
 - b. **Guling belakang**
 - c. Guling depan
 - d. Sikap lilin

Lampiran 9. Hasil Jawaban Responden Instrumen Uji Coba

No Responden	Skoring Hasil Jawaban Responden																									Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20
2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	14
3	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	9
4	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	16
5	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	18
6	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	6
7	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	15
8	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	10
9	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	12
10	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	18
11	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	17
12	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	16

Lampiran 9. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Hasil Jawaban Responden																									Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
13	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
14	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	13
15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	19
16	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	18
17	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	18
18	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	17
19	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22
20	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
21	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	18
22	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	17

Lampiran 9. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Hasil Jawaban Responden																									Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
23	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	19
24	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	19
25	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	14
26	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	7
27	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	21
28	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	14
29	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	18
30	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	16

Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Dengan menggunakan *SPPS 20*

Nomor Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,387	0.361	VALID
2	0,215	0.361	TIDAK VALID
3	0,409	0.361	VALID
4	0,523	0.361	VALID
5	0,641	0.361	VALID
6	0,093	0.361	TIDAK VALID
7	0,385	0.361	VALID
8	0,523	0.361	VALID
9	0,420	0.361	VALID
10	0,401	0.361	VALID
11	0,469	0.361	VALID
12	0,646	0.361	VALID
13	0,482	0.361	VALID
14	0,482	0.361	VALID
15	0,452	0.361	VALID
16	0,524	0.361	VALID
17	0,347	0.361	TIDAK VALID
18	0,369	0.361	VALID
19	0,646	0.361	VALID

Lampiran 10. (Lanjutan)

Nomor Soal	r Hitung	r Tabel	Keterangan
20	0,407	0.361	VALID
21	0,027	0.361	TIDAK VALID
22	0,452	0.361	VALID
23	0,528	0.361	VALID
24	0,444	0.361	VALID
25	0,407	0.361	VALID

2. Uji Reliabilitas

Masih dengan skor- skor diatas, maka pengujian reliabilitas dapat dilanjutkan dengan langkah-langkah berikut:

- a. Klik *Analyze-scale-reliability analysis*
- b. Lalu masukkan variable, kemudian klik OK
- c. Muncul hasil seperti ini

Cronbach's Alpha	N of Items
.774	25

**Lampiran 11. Kisi-kisi Instrumen Penelitian setelah Uji Coba
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Factor	Indicator	No Butir	Jumlah
Tingkat Pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman	Pengertian Senam	Pengertian senam lantai	1,3,4,5	4
		Pengertian guling depan	7,8,9,10	4
	Teknik melakukan gerakan guling depan dan guling belakang	Pengetian guling belakang	11,12,13,14,15	5
		Tahap persiapan	16,18,19,20	4
		Tahap gerakan	22,23,24,25	4
Jumlah				21

Lampiran 12. Instrumen Penelitian setelah Uji Coba

INSTRUMEN PENELITIAN

Petunjuk pengisian angket:

1. Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab
2. Jumlah soal terdapat 25 butir berbentuk pilihan ganda
3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar

Mohon untuk menjawab pertanyaan di bawah ini sesuai yang anda ketahui.

Hasil jawaban dari pertanyaan ini tidak akan mempengaruhi nilai, karena pertanyaan ini digunakan untuk melakukan penelitian

Peneliti

Ragil Tri Utaminingsih

NIM. 17604221083

Nama :

Kelas :

Nomor Absen :

Pertanyaan !

1. Gerakan yang dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya disebut senam ...
 - a. **Senam Lantai**
 - b. Senam Perlombaan
 - c. Senam Kebugaran
 - d. Senam Irama
2. Salah satu fungsi senam lantai yaitu ...
 - a. Melatih kecepatan
 - b. **Melatih keseimbangan**
 - c. Melatih otot
 - d. Melatih kecerdasan

Lampiran 12. (Lanjutan)

3. Manfaat senam lantai di bawah ini, *kecuali* ...
 - a. Membentuk dan mengembangkan otot tubuh
 - b. Melemahkan otot tubuh**
 - c. Membentuk keindahan tubuh
 - d. Mengembangkan kualitas fisik
4. Alas untuk melakukan gerakan senam lantai adalah ...
 - a. Rumput
 - b. Tikar
 - c. Plastik
 - d. Matras**
5. Yang merupakan jenis-jenis senam lantai dibawah ini adalah ...
 - a. Lenting tangan
 - b. Guling tangan
 - c. Guling depan dan guling belakang**
 - d. Lompat tinggi
6. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut gerakan ...
 - a. Guling depan**
 - b. Guling belakang
 - c. Meroda
 - d. Sikap lilin
7. Sikap awal guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ...
 - a. Sikap jongkok dan berbaring
 - b. Sikap berdiri dan telentang
 - c. Sikap berdiri dan jongkok**
 - d. Sikap jongkok dan telentang

Lampiran 12. (Lanjutan)

8. Macam-macam gerakan berguling ada 2, yaitu ...
 - a. Guling atas
 - b. Guling depan dan guling belakang**
 - c. Guling bawah
 - d. Guling atas dan guling bawah
9. Kesalahan yang sering dilakukan saat guling depan adalah , *kecuali...*
 - a. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat
 - b. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan
 - c. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak
 - d. Membelakangi matras**
10. Berikut yang bukan termasuk bagian gerakan guling depan adalah ...
 - a. Punggung menyentuh matras
 - b. Lutut rapat
 - c. Sikap akhir jongkok
 - d. Pandangan ke atas**
11. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat adalah gerakan ...
 - a. Guling depan
 - b. Guling belakang**
 - c. Sikap lilin
 - d. Loncat harimau
12. Guling belakang dilakukan dengan sikap awal dalam posisi ...
 - a. menyamping
 - b. melayang
 - c. jongkok**
 - d. telentang

Lampiran 12. (Lanjutan)

13. Kebalikan dari guling depan adalah ...
- Guling belakang**
 - Meroda
 - Sikap lilin
 - Loncat harimau
14. Posisi badan saat akan melakukan guling belakang yang benar adalah ...
- Di samping matras
 - Di depan matras
 - Di sebelah kanan matras
 - Membelakangi matras**
15. Gerakan mengguling ke belakang memerlukan unsur ...
- Kelentukan**
 - Keseimbangan
 - Kekuatan kedua tangan
 - Kekuatan kedua tungkai.
16. Sikap badan yang benar saat melakukan gerakan guling depan adalah ...
- Badan diluruskan ke depan
 - Badan dibulatkan ke depan**
 - Badan diluruskan ke belakang
 - Badan dibulatkan ke belakang
17. Berikut ini sikap permulaan saat akan melaksanakan guling belakang, *kecuali ...*
- Duduk bersila**
 - Dagu menyentuh dada
 - Kedua tangan di samping telinga
 - Telapak tangan menghadap ke atas

Lampiran 12. (Lanjutan)

18. Lihatlah gambar berikut ini!



Gambar di atas merupakan gerakan ...

- Guling depan
 - meroda
 - Guling belakang**
 - Sikap lilin
19. Saat melakukan gerakan guling depan, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu ...
- Perut
 - Tengkuk**
 - Kepala
 - Kaki
20. Posisi kedua kaki pada saat persiapan untuk melakukan gerakan guling depan adalah ...
- dibuka lebar
 - disilang menyamping
 - salah satu kaki di depan
 - kedua kaki rapat**
21. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan guling belakang yang benar adalah ...
- Panggul, tangan, tengkuk, punggung, kaki
 - Tangan, panggul, pinggang, tengkuk, kaki
 - Panggul, punggung, tengkuk, tangan, kaki**
 - Tangan, punggung, panggul, tengkuk, kaki

Lampiran 12. (Lanjutan)

22. Apabila guling depan diawali sikap berdiri, maka sikap kedua lengan yang benar pada akhir gerakannya adalah ...
- a. **Diluruskan ke depan**
 - b. Diluruskan di samping badan
 - c. Diluruskan ke atas, disamping telinga
 - d. Direntangkan ke samping, sejajar bahu
23. Posisi kepala pada saat melakukan gerakan guling depan adalah ...
- a. Kepala diantara kaki
 - b. Kepala diantara lutut
 - c. **Kepala diantara kedua lengan**
 - d. Kepala diantara jari tangan
24. Gerakan pinggul dan kaki pada saat akan melakukan gerakan guling ke depan adalah ...
- a. Pinggul diam dan kaki diangkat satu
 - b. Pinggul miring dan kaki ditekuk
 - c. **Pinggul diangkat dan kaki lurus**
 - d. Pinggul tidak diangkat dan kaki dibuka
25. Penempatan tangan terlalu jauh di belakang sehingga sikapnya salah dan tidak membuat tolakan merupakan kesalahan pada gerakan ...
- a. Meroda
 - b. **Guling belakang**
 - c. Guling depan
 - d. Sikap lilin

Keterangan : warna merah merupakan soal yang gugur (tidak valid)

Lampiran 13. Hasil Jawaban Responden Instrumen Penelitian

No Responden	Skoring Hasil Jawaban Responden																				Total	Nilai	Kategori	
	1	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	22	23	24				25
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	13	68	Tinggi
2	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	15	76	Tinggi
3	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	11	60	Sedang
4	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	14	72	Tinggi
5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	15	76	Tinggi
6	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	12	64	Tinggi
7	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	15	76	Tinggi
8	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	15	76	Tinggi
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	15	76	Tinggi
10	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	15	76	Tinggi
11	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	15	76	Tinggi
12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	16	80	Tinggi

Lampiran 13. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Hasil Jawaban Responden																				Total	Nilai	Kategori	
	1	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	22	23	24				25
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	100	Sangat Tinggi
14	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	15	76	Tinggi
15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	12	64	Tinggi
16	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	15	76	Tinggi
17	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	14	72	Tinggi
18	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14	72	Tinggi
19	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	14	72	Tinggi
20	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	9	52	Sedang
21	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	14	72	Tinggi
22	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	16	80	Tinggi
23	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	14	72	Tinggi
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	20	96	Sangat Tinggi

Lampiran 13. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Hasil Jawaban Responden																				Total	Nilai	Kategori	
	1	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	22	23	24				25
25	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	15	76	Tinggi
26	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	13	68	Tinggi
27	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18	88	Sangat Tinggi
28	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	12	64	Tinggi
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	18	88	Sangat Tinggi
30	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	13	68	Tinggi
31	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	16	80	Tinggi
32	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	11	60	Sedang
33	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	12	64	Tinggi
34	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	9	52	Sedang
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	19	92	Sangat Tinggi
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20	96	Sangat Tinggi

Lampiran 13. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Hasil Jawaban Responden																				Total	Nilai	Kategori	
	1	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	22	23	24				25
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	16	80	Tinggi
38	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	10	56	Sedang
39	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	12	64	Tinggi
40	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	15	76	Tinggi
41	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	13	68	Tinggi
42	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8	48	Sedang
43	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	88	Sangat Tinggi
44	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	13	68	Tinggi
45	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	14	72	Tinggi
46	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	9	52	Sedang
47	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	14	72	Tinggi
48	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	9	52	Sedang

Lampiran 13. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Hasil Jawaban Responden																				Total	Nilai	Kategori	
	1	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	22	23	24				25
49	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	11	60	Sedang
50	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	9	52	Sedang
51	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	12	64	Tinggi
52	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	15	76	Tinggi
53	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	14	72	Tinggi
54	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	15	76	Tinggi
55	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	16	80	Tinggi
56	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	13	68	Tinggi
57	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	14	72	Tinggi
58	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	15	76	Tinggi

Lampiran 14. Skoring dan Pengkategorian Berdasarkan Faktor Pengertian Senam Lantai

**SKORING DAN PENGKATEGORIAN
FAKTOR PENGERTIAN SENAM LANTAI**

No Responden	Skoring Jawaban Responden														Total	Nilai	Kategori
	1	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	10	76,92	Tinggi	
2	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	9	69,23	Tinggi	
3	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	9	69,23	Tinggi	
4	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	76,92	Tinggi	
5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	9	69,23	Tinggi	
6	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	8	61,54	Tinggi	
7	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	9	69,23	Tinggi	
8	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	10	76,92	Tinggi	
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11	84,62	Sangat Tinggi	
10	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	9	69,23	Tinggi	
11	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	9	69,23	Tinggi	
12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11	84,62	Sangat Tinggi	
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100,00	Sangat Tinggi	
14	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	76,92	Tinggi	
15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	9	69,23	Tinggi	
16	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10	76,92	Tinggi	
17	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	9	69,23	Tinggi	
18	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	9	69,23	Tinggi	
19	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	10	76,92	Tinggi	
20	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	6	46,15	Sedang	
21	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10	76,92	Tinggi	
22	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11	84,62	Sangat Tinggi	
23	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	76,92	Tinggi	
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100,00	Sangat Tinggi	
25	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	9	69,23	Tinggi	
26	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	10	76,92	Tinggi	
27	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	84,62	Sangat Tinggi	

Lampiran 14. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Jawaban Responden														Total	Nilai	Kategori
	1	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
28	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	9	69,23	Tinggi	
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	92,31	Sangat Tinggi	
30	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	10	76,92	Tinggi	
31	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11	84,62	Sangat Tinggi	
32	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10	76,92	Tinggi	
33	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	9	69,23	Tinggi	
34	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	6	46,15	Sedang	
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100,00	Sangat Tinggi	
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100,00	Sangat Tinggi	
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	92,31	Sangat Tinggi	
38	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	7	53,85	Sedang	
39	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	9	69,23	Tinggi	
40	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	84,62	Sangat Tinggi	
41	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	8	61,54	Tinggi	
42	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	7	53,85	Sedang	
43	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10	76,92	Tinggi	
44	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	7	53,85	Sedang	
45	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	8	61,54	Tinggi	
46	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	6	46,15	Sedang	
47	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10	76,92	Tinggi	
48	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7	53,85	Sedang	
49	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	8	61,54	Tinggi	
50	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	5	38,46	Rendah	
51	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9	69,23	Tinggi	
52	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	9	69,23	Tinggi	
53	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	9	69,23	Tinggi	
54	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	9	69,23	Tinggi	
55	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10	76,92	Tinggi	
56	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	76,92	Tinggi	
57	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8	61,54	Tinggi	
58	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	9	69,23	Tinggi	

Lampiran 15. Skoring dan Pengkategorian Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

**SKORING DAN PENGKATEGORIAN
FAKTOR TEKNIK MELAKUKAN GERAKAN GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG**

No Responden	Skoring Jawaban Responden								Total	Nilai	Kategori
	16	18	19	20	22	23	24	25			
1	1	0	0	1	0	1	0	0	3	37,5	Rendah
2	1	1	1	1	0	0	1	1	6	75	Tinggi
3	0	0	0	1	1	0	0	0	2	25	Rendah
4	1	1	0	1	1	0	0	0	4	50	Sedang
5	1	1	1	1	0	1	1	0	6	75	Tinggi
6	1	1	0	0	0	1	1	0	4	50	Sedang
7	1	1	0	1	1	0	1	1	6	75	Tinggi
8	1	0	1	0	0	1	1	1	5	62,5	Tinggi
9	0	0	0	1	1	1	0	1	4	50	Tinggi
10	1	1	1	0	1	0	1	1	6	75	Tinggi
11	1	1	0	1	0	1	1	1	6	75	Tinggi
12	1	0	1	1	1	0	0	1	5	62,5	Tinggi
13	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100	Sangat Tinggi
14	1	1	1	1	1	0	0	0	5	62,5	Tinggi
15	1	0	0	0	0	1	1	0	3	37,5	Rendah
16	1	0	0	1	0	1	1	1	5	62,5	Tinggi

Lampiran 15. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Jawaban Responden								Total	Nilai	Kategori
	16	18	19	20	22	23	24	25			
17	0	1	1	1	1	0	0	1	5	62,5	Tinggi
18	0	0	0	1	1	1	1	1	5	62,5	Tinggi
19	0	0	0	1	1	1	1	0	4	50	Sedang
20	0	1	0	0	1	1	0	0	3	37,5	Rendah
21	1	1	0	0	1	0	0	1	4	50	Sedang
22	1	0	0	1	1	0	1	1	5	62,5	Tinggi
23	0	0	1	1	0	1	1	0	4	50	Sedang
24	0	1	1	1	1	1	1	1	7	87,5	Sangat Tinggi
25	1	1	0	1	1	1	0	1	6	75	Tinggi
26	0	0	0	0	1	1	1	0	3	37,5	Rendah
27	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87,5	Sangat Tinggi
28	0	1	0	1	0	0	0	1	3	37,5	Rendah
29	1	1	1	1	0	1	0	1	6	75	Tinggi
30	0	1	0	1	0	0	0	1	3	37,5	Rendah
31	1	1	1	1	0	0	1	0	5	62,5	Tinggi
32	0	0	0	1	0	0	0	0	1	12,5	Sangat Rendah
33	0	1	0	1	0	1	0	0	3	37,5	Rendah
34	0	1	0	0	1	0	0	1	3	37,5	Rendah
35	1	1	1	1	0	1	1	0	6	75	Tinggi

Lampiran 15. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Jawaban Responden								Total	Nilai	Kategori
	16	18	19	20	22	23	24	25			
36	1	1	1	1	0	1	1	1	7	87,5	Sangat Tinggi
37	1	0	0	1	0	1	0	1	4	50	Sedang
38	1	0	0	1	0	1	0	0	3	37,5	Rendah
39	1	0	0	1	0	1	0	0	3	37	Rendah
40	0	0	0	1	0	1	1	1	4	50	Sedang
41	1	0	0	1	0	1	1	1	5	62,5	Tinggi
42	0	0	0	0	0	0	0	1	1	12,5	Sangat Rendah
43	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100	Sangat Tinggi
44	0	1	0	1	1	1	1	1	6	75	Tinggi
45	0	1	0	1	1	1	1	1	6	75	Tinggi
46	1	0	0	0	1	0	1	0	3	37,5	Rendah
47	1	0	1	0	0	1	1	0	4	50	Sedang
48	0	0	1	0	0	1	0	0	2	25	Rendah
49	1	0	1	0	0	1	0	0	3	37,5	Rendah
50	1	1	1	0	0	0	0	1	4	50	Sedang
51	0	1	0	1	0	0	0	1	3	37,5	Rendah
52	1	1	0	1	0	1	1	1	6	75	Tinggi
53	1	1	0	1	0	1	1	0	5	62,5	Tinggi
54	1	1	1	1	0	1	1	0	6	75	Tinggi

Lampiran 15. (Lanjutan)

No Responden	Skoring Jawaban Responden								Total	Nilai	Kategori
	16	18	19	20	22	23	24	25			
55	0	1	1	1	1	0	1	1	6	75	Tinggi
56	0	0	0	1	0	1	1	0	3	37,5	Rendah
57	0	1	0	1	1	1	1	1	6	75	Tinggi
58	0	1	1	1	1	0	1	1	6	75	Tinggi

Lampiran 16. Hasil Olah Data SPSS for windows Versi 20
Frequencies

Statistics

		Pengetahuan Senam	Faktor Pengertian Senam Lantai	Faktor Teknik Gerakan
N	Valid	58	58	58
	Missing	0	0	0
Mean		71.8621	7228.0862	274.3448
Std. Error of Mean		1.49519	177.42835	34.03283
Median		72.0000	6923.0000	100.0000
Mode		76.00	6923.00	75.00
Std. Deviation		11.38705	1351.25404	259.18628
Variance		129.665	1825887.484	67177.528
Range		52.00	6154.00	850.00
Minimum		48.00	3846.00	25.00
Maximum		100.00	10000.00	875.00
Sum		4168.00	419229.00	15912.00

Frequency Table

Pengetahuan Senam Lantai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Tinggi	7	12.1	12.1	12.1
Valid Sedang Tinggi	10	17.2	17.2	29.3
	41	70.7	70.7	100.0
Total	58	100.0	100.0	

Lampiran 16. (Lanjutan)

Faktor Pengertian Senam Lantai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	1	1.7	1.7	1.7
Sangat Tinggi	12	20.7	20.7	22.4
Sedang	7	12.1	12.1	34.5
Tinggi	38	65.5	65.5	100.0
Total	58	100.0	100.0	

Faktor Teknik Melakukan Gerakan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	16	27.6	27.6	27.6
Sangat Rendah	2	3.4	3.4	31.0
Sangat Tinggi	5	8.6	8.6	39.7
Sedang	9	15.5	15.5	55.2
Tinggi	26	44.8	44.8	100.0
Total	58	100.0	100.0	