

**TINGKAT PENGETAHUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN  
SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KAREN  
KABUPATEN BANTUL TAHUN 2021/2022**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



**Oleh:  
Cahyani Putri  
NIM 18604224011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKATA**

**2022**

**TINGKAT PENGETAHUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN  
SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KAREN  
KABUPATEN BANTUL TAHUN 2021/2022**

Oleh  
Cahyani Putri  
18604224011

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2021/2022.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, instrumen berupa soal pilihan ganda yang berjumlah 20 butir. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Karen yang berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang di tuangkan pada persentase.

Hasil dari penelitian bahwa tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa kelas V SD Negeri Karen yang berkategori sangat baik sebanyak 3 responden (12%), kategori baik sebanyak 2 responden (8%), kategori cukup sebanyak 19 responden (76%), kategori kurang sebanyak 1 responden (4%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0%).

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

## **LEVEL OF KNOWLEDGE ON THE FORWARD ROLL OF THE FIFTH GRADE STUDENTS OF SEKOLAH DASAR NEGERI KAREN, BANTUL REGENCY IN 2021/2022 SCHOOL YEAR**

### **Abstract**

This research aims to determine how high the level of knowledge on the forward roll of the fifth grade students of Sekolah Dasar Negeri Karen (Karen Elementary School), Kretek District, Bantul Regency, in 2021/2022 school year.

This research was a descriptive quantitative study. The research method was a survey, the instrument was in the form of multiple choice question items, totaling 20 items. The research subjects were the fifth grade students of SD Negeri Karen, with the total of 25 students. The data analysis technique used the descriptive quantitative analysis elaborated in the percentages.

The results of the study show that the level of knowledge on the forward roll of the fifth grade students of SD Negeri Karen is as follows: in the very high level for about 3 respondents (12%), in the high level for about 2 respondents (8%), in the medium level for about 19 respondents (76%), in the low level for about 1 respondent (4%) and in the very low level for about 0 respondent (0%).

**Keywords:** knowledge, forward roll, fifth grade students

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahyani Putri

NIM : 18604224011

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V

Sekolah Dasar Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul

Tahun 2021/2022

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

Yogyakarta, 7 April 2022

Yang Menyatakan



Cahyani Putri

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PENGETAHUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN  
SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KAREN  
KABUPATEN BANTUL TAHUN 2021/2022**

Disusun Oleh:

**Cahyani Putri  
NIM 18604224011**

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

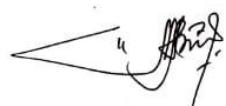
Yogyakarta, 7 April 2022

Mengetahui,  
Koordinator Prodi PJSD



Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.  
NIP 19670701199412001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dra. Sri Mawarti, M.Pd.  
NIP 195906071987032001

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT PENGETAHUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KAREN KABUPATEN BANTUL TAHUN 2021/2022

Disusun Oleh:

Cahyani Putri  
NIM 18604224011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada Tanggal 27 April 2022



Nama/ Jabatan

Dra. Sri Mawarti, M.Pd  
Ketua Penguji/Pembimbing

Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or  
Sekretaris

Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd  
Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

17/5/2022

17/5/2022

17/5/2022

Yogyakarta, 25 Mei 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed  
NIP 196407071988121001

## **MOTTO**

“Do what you can. Use what you have. Start where you are.”

**(Raline Shah)**

“Mulailah segala sesuatu dengan keyakinan diri sendiri”

“Jangan menjadikan hasil sebagai patokan kemampuan mu”

“Bangkit dan tersenyumlah untuk kegagalan”

“Tekat, Niat, Berusaha untuk keberhasilan”

**(Cahyani Putri)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Ibu dan Bapak, Supariyah dan Supardal yang telah mendukung dan mendoakan tanpa henti untuk keberhasilan dan kesuksesan saya, kasih dan sayang yang selalu diberikan dengan penuh cinta yang mampu menerima kekurangan dan kesalahan saya. Terima kasih yang saya ucapkan belum bisa membala... kerja keras dan kebaikan ibu dan bapak. Maka dari itu terimalah persembahan ku sebagai cinta saya kepada bapak ibu, meskipun belum bisa membayarkan kasih dan sayang yang tulus dari ibu dan bapak.
2. Adik saya, Sekar Lestari terima kasih atas dukungan dan selalu memberikan semangat agar keinginan saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini cepat selesai. Untuk adik semangat juga dalam kuliah semoga selalu diberikan kemudahan dan yang di inginkan bisa tercapai.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Senam Lantain Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun pelajaran 2021/2022” dengan baik.

Dalam pembuatan skripsi pastinya penulis mengalami kesulitan. Dengan segala cara sehingga skripsi bisa terwujud dengan baik dan adanya uluran tangan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini diucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. selaku pembimbing yang sudah memberikan bimbingan, arahan serta dukungan sehingga tugas akhir skripsi bisa terselesaikan
2. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. sebagai ketua Jurusan PJSD FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan masukan dalam melaksanakan penelitian
3. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan membantu dalam segala surat perizinan
4. Kepala Sekolah SD Negeri Karen yang telah membantu dan mengizinkan saya untuk melakukan penelitian sebagai Tugas Akhir Skripsi
5. Siswa Kelas V SD Negeri Karen yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan penelitian

6. Keluarga, Sahabat dan teman seperjuangan PJSD 2018 yang telah mendukung dan memberikan semangat
7. Almamater UNY tercinta, yang telah memberikan banyak ilmu, fasilitas, selama menempuh pendidikan
8. Semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung yang tidak saya sebutkan disini, telah memberikan dukungan dan perhatian selama penyusunan tugas akhir ini

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir skripsi ini masih banyak kesalahan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 7 April 2022

Penulis

Cahyani Putri

18604224011

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Pengetahuan .....	7
2. Hakikat Pembelajaran .....	10
3. Hakikat Senam .....	14
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berfikir .....	29
BAB III METODE PENELITIAN .....	31
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31

C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
D. Devinisi Oprasional Variabel Penelitian .....	32
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
1. Instrumen Penelitian .....	32
2. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Teknik Analisis Data .....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	37
A. Hasil Penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	45
C. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN .....	50

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Sarana dan Prasarana .....	2
Tabel 2. Kisi-kisi angket penelitian .....	36
Tabel 3. Norma perkategorian .....	38
Tabel 4. Deskripsi tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan .....	39
Tabel 5. Deskripsi hasil penelitian faktor pengertian senam .....	41
Tabel 6. Deskripsi hasil penelitian faktor teknik melakukan guling depan ....	43

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Diagram taksonomi bloom .....	10
Gambar 2. Pedoman pengertian senam .....	16
Gambar 3. Cara berguling ke depan dari sikap awal jongkok .....	22
Gambar 4. Berguling ke depan dari sikap awal berdiri .....	23
Gambar 5. Membulatkan badan dari sikap duduk .....	24
Gambar 6. Membulatkan badan dari sikap jongkok .....	24
Gambar 7. Latihan guling model III .....	25
Gambar 8. Latihan guling dengan meninggikan tumpuan .....	26
Gambar 9. Latihan guling .....	26
Gambar 10. Latihan guling dengan berpasangan .....	27
Gambar 11. Bagan kerangka berpikir .....	32
Gambar 12. Diagram hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas V .....	40
Gambar 13. Diagram hasil penelitian faktor pengertian senam .....	41
Gambar 14. Diagram faktor teknik melakukan guling depan .....	43
Gambar 15. Foto bersama Bapak Kepala Sekolah SD N Karen .....	65
Gambar 16. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuannya .....	65
Gambar 17. Peneliti menyampaikan proses penggerjaan .....	66
Gambar 18. Peneliti membagikan angket .....	66
Gambar 19. Peneliti memantau dan mengumpulkan angket .....	67

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kartu bimbingan .....	53
Lampiran 2. Surat izin penelitian dari fakultas .....	55
Lampiran 3. Surat keterangan dari SD Negeri Karen .....	56
Lampiran 4. Kisi-kisi penelitian .....	57
Lampiran 5. Instrumen penelitian .....	58
Lampiran 6. Data penelitian .....	62
Lampiran 7. Deskriptif statistika .....	62
Lampiran 8. Dokumentasi penelitian .....	65

\

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memiliki peran penting untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas dapat dilihat dari prestasi yang didapat dan perilaku yang ditunjukkan oleh warga ataupun masyarakat. Seluruh warga Indonesia memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan tanpa memandang ras, suku, dan budaya.

Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun kelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (dalam Sugihartono yang dikutip oleh Susanti (2019:1)).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan di jenjang tingkat sekolah seperti di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan perguruan tinggi (PT). Di sekolah dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang harus ditempuh oleh siswa sekolah dasar. Di tingkat sekolah dasar materi yang diberikan kepada siswa adalah materi gerak dasar dari cabang olahraga. Di SD Negeri Karen mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat diminati oleh para siswa. Siswa sekolah dasar sangat menyukai pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena banyak unsur bermainnya dalam pembelajarannya, sehingga membuat anak merasa tertarik. Selain itu, siswa sangat berminat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Semua siswa baik laki-laki maupun perempuan aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Keaktifan para siswa

dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani juga didukung oleh lengkapnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri Karen.

**Tabel 1. Sarana dan Prasarana**

NO	SARANA DAN PRASARANA	JUMLAH
1.	Halaman Sekolah	-+160m2
2.	Lapangan	-+300m2
3.	Matras	3
4.	Bola sepak	6
5.	Bola Voli	4
6.	Bola Tenis	30
7.	Tiang rangen	3
8.	Gawang atletik	10
9.	Cone	15
10.	Racket	12
11.	Kock	2 slop

Namun pada dua tahun terakhir ini dunia pendidikan sedang mengalami permasalahan cukup kompleks karena adanya pandemic Covid-19, sehingga bapak ibu guru harus melakukan WFH (*home from work*) dalam melaksanakan tugasnya yaitu sebagai pengajar dan pendidiki. Pemberlakuan WFH (*home from work*) tentunya sangat mengalami hambatan seperti keterbatasan akses internet dan kemampuan penggunaan aplikasi online. Hal ini tetap dilakukan oleh bapak ibu guru untuk mencapai sasaran dan tujuannya dalam proses mengajar, karena guru sangat berperan penting dalam membantu meningkatkan pengetahuan anak terkhusus guru PJOK. Guru PJOK harus bisa memastikan ketika proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) mampu meningkatkan ketrampilan motorik dan nilai-nilai

fungsionalnya agar bisa mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Dalam penyusunan materi juga harus disusun secara seksama agar pengalaman belajar bisa memuaskan kebutuhan anak.

Salah satu pembelajaran PJOK untuk siswa kelas V adalah senam lantai khususnya guling depan telah diberikan guru di sekolah dasar terutama di SD Negeri Karen, Kecamatan Kretek, Bantul. Dalam pembelajaran senam lantai guling depan sendiri untuk pertemuan pertama guru memberikan teori dan pertemuan selanjutnya praktik, jadi antara teori dan praktik diberikan secara bergantian. Pembelajaran daring diberikan dalam bentuk file dokumen, gambar, dan link *Youtube*. Hal tersebut tentu sudah membantu siswa untuk mengetahui materi tentang senam lantai khususnya guling depan.

Namun pada saat pengulangan materi tentang guling depan beberapa siswa tidak bisa memahami secara maksimal, hal tersebut dapat terjadi karena kebiasaan siswa yang malas belajar ketika di rumah apalagi masa sekarang sedang adanya pandemic, anak lebih banyak belajar dirumah atau belajar secara daring. Anak-anak sulit memahami ketika belajar daring, belum lagi ketika terjadi gangguan pada jaringan atau bahkan yang tidak memiliki kuota ataupun smartphone pasti sangat menghambat. Selain itu, siswa mudah terpengaruh oleh perkembangan teknologi yang semakin canggih dengan banyak aplikasi *games* (game mainan) sehingga kegiatan belajar siswa terganggu dan saat ada pengulangan materi yang sama, siswa tersebut tidak bisa mengulang kembali materi yang telah diberikan. Hal yang lain yang menyebabkan pengetahuan senam lantai guling depan anak kurang yaitu karena anak-anak tidak suka dengan materi tersebut. Dari rasa kurang suka tersebut

menjadi rasa takut dalam melakukan gerakan sehingga pada saat praktik banyak gerakan yang kurang sempurna.

Berdasarkan obersvasi di SD Karen Pembelajaran secara *online* dilakukan melalui *Whatsapp Grub*. Untuk pemberian tugas sendiri ditujukan untuk individu agar bisa mengurangi adanya perkumpulan guna memutus rantai penyebaran Covid-19. Tugas diberikan dalam bentuk menulis dan juga praktik melalui video. Hasil dari tugas ternyata masih banyak yang kurang, baik itu dalam bentuk tulisan dan juga gerakan ketika tugas video. Hasil tersebut sangat menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang senam lantai guling depan sangat kurang.

Dari pernyataan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Siswa kelas V SD Negeri Karen kurang suka terhadap materi Senam Lantai Guling Depan
2. Rasa takut yang tinggi terhadap materi senam lantai guling depan sehingga siswa kelas V SD Negeri Karen saat melakukan gerakan kurang sempurna
3. Tugas pembelajaran senam lantai guling depan yang dikerjakan siswa kelas V SD Negeri Karen masih banyak yang salah
4. Belum diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap senam lantai guling depan SD Negeri Karen, Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul

### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Karen Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Secara Teoritis

Hasil pelaksanaan dapat dipergunakan sebagai informasi ilmiah dalam kajian mengenai pengetahuan senam lantai guling depan, selain itu hasil penelitian diharapkan juga dapat memberikan manfaat bagi proses belajar mengajar mata pembelajaran Penjasorkes di sekolah, Khususnya materi Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Guru

Dapat menjadi sumber referensi untuk diberikan kepada siswa dalam hal meningkatkan hasil kualitas pengajaran Penjasorkes, khususnya dalam materi Senam Lantai Guling Depan.

### b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan agar lebih meningkatkan proses pembelajaran secara daring dan memberikan informasi kepada pihak SD Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul tentang kemampuan siswa kelas V dalam hal kemampuan memahami Senam Lantai Guling Depan.

### c. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui kemampuannya memahami pelajaran dalam Senam Lantai, antara lain pada materi: Guling Depan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pengetahuan**

###### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan pada dasarnya adalah keadaan mental (mental state) yang mengetahui sesuatu yaitu menyusun pendapat tentang suatu objek, dengan kata lain menyusun gambaran tentang fakta yang ada di luar akal. “Seiring dengan perkembangan, Pengetahuan berkembang dari rasa ingin tahu yang merupakan ciri khas manusia karena manusia merupakan makhluk yang dapat mengembangkan pengetahuan secara intens dibandingkan dengan makhluk ciptaan lainnya yang memiliki keterbatasan hidup” (Situmeang: 2021).

Pendapat Poerwodarminto yang dikutip Ardiyanto (2017:8) menyatakan bahwa:

Pengetahuan merupakan sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran dipengaruhi berbagai faktor dari dalam seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain.

“Sedangkan pendapat Sugihartono yang dikutip oleh Ardiyanto (2017:8) pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan”.

Pendapat Prastowo yang dikutip Susanti (2019:9) menyatakan bahwa:

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali (*recall*) atau mengenal kembali terkait Nama, istilah, ide, gejala, dan rumus tanpa mengharapkan kemampuan dalam

menggunakannya. Pengetahuan merupakan hal yang berguna untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan yang terjadi dilapangan keilmuan, kalaupun terjadi perubahan yang sangat sedikit itu artinya pengetahuan memiliki struktur dan isi yang relative stabil (Kuswana, 2012:32).

Menurut Bloom dalam Dewi (2020:6) pengetahuan dengan aspek kognitif yang dijabarkan seperti:

- a. Mengetahui, artinya mengenali hal umum atau khusus, mengenal kembali metode serta proses, mengenali struktur serta perangkat.
- b. Mengerti artinya memahami
- c. Mengaplikasikan artinya kemampuan menggunakan abstrak dalam keadaan kongkrit
- d. Menganalisis artinya menjabarkan ledalam unsur bagian/ komponen sederhana yang dinyatakan dalam komunikasi
- e. Mensintesikan artinya menyetukan unsur atau bagian sedemikian untuk membentuk kesatuan yang utuh
- f. Mengevaluasi artinya kemampuan untuk menetapkan nilai dari metode komunikasi untuk suatu tujuan

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali dan memiliki struktur serta isi yang relative stabil.

### **b. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Faktor faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah umur, pendidikan, paparan mediamassa, social ekonomi (pendapat), hubungan sosial, pengalaman. Untuk pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari

subjek penelitian atau responden. “Kedalaman Pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada (Natoatmodjo dalam Ardiyanto, 2017:8).

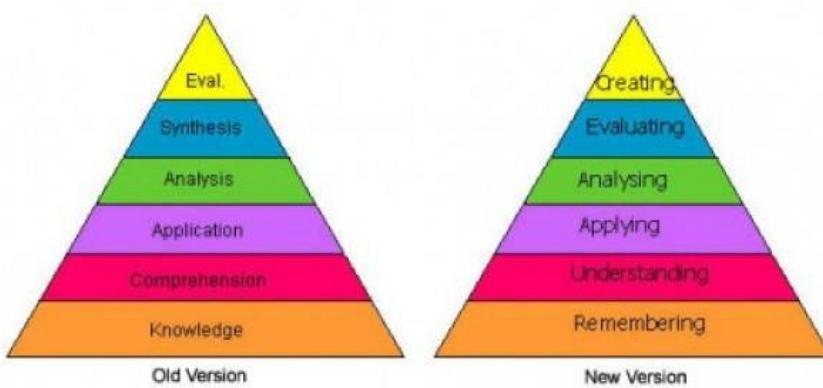
Menurut Kholid yang dikutip Susanti (2019:11-12) “Dalam kontek pendidikan, terdapat tiga domain atau kawasan tentang perilaku individu serta sub domain dari masing-masing domain tersebut”.

Kawasan kognitif adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek intelektual atau secara logis yang dapat diukur dengan pikiran atau nalar. Kawasan ini tediri dari:

- 1) Pengetahuan (*Knowledge*): aspek kognitif yang paling rendah tetapi paling mendasar dalam dunia kependidikan. Dengan pengetahuan ini individu dapat mengenal dan mengingat kembali suatu objek, hasil pikiran, prosedur, konsep, definisi, teori, atau bahkan sebuah kesimpulan.
- 2) Pemahaman (*comprehension*): Kegiatan mental intelektual yang mengorganisasikan materi yang telah diketahui. Temuan-temuan yang didapat dari mengetahui seperti definisi, informasi, peristiwa, fakta disusun kembali dalam struktur kognitif yang ada. Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:
  - a) Menerjemahkan (*translation*): Kemampuan menerjemahkan adalah: menerjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.
  - b) Menginterpretasi (*interpretation*): Menginterpretasikan sesuatu konsep atau prinsip jika seseorang dapat menjelaskan secara rinci makna atau arti suatu konsep atau prinsip, dan juga dapat membandingkan, membedakan, atau mempertentangkannya dengan sesuatu yang lain.
  - c) Mengekstrapolasikan (*extrapolation*): Kata kerja operasional yang digunakan untuk mengukur kemampuan ini adalah memperhitungkan, memprakirakan, menduga, menyimpulkan, meramalkan, membedakan, menentukan, mengisi, dan menarik kesimpulan.
- 3) Penerapan (*Aplication*): Penerapan adalah menggunakan pengetahuan untuk memecahkan masalah atau menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dikatakan menguasai kemampuan ini ketika dapat memberi contoh, menggunakan, mengklasifikasikan, memanfaatkan, menyelesaikan dan mengidentifikasi hal-hal yang sama
- 4) Penguraian (*Analysis*): Penguraian adalah menentukan bagian-bagian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tersebut,

melihat penyebab-penyebab dari suatu peristiwa atau memberi argumen-argumen yang mendukung suatu pernyataan.

- 5) Memadukan (*Synthesis*): Adalah menggabungkan, meramu, atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan atau menjadi suatu hal yang baru. Ciri dari kemampuan ini adalah kemampuan berfikir induktif. Contoh: memilih nada dan irama dan kemudian manggabungkannya sehingga menjadi gubahan musik yang baru.
- 6) Penilaian (*Evaluation*) adalah mempertimbangkan, menilai, dan mengambil keputusan benar-salah, baik-buruk, atau bermanfaat-tak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu baik kualitatif maupun kuantitatif.



Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom  
[\(https://dclassd.wordpress.com/2016/09/11/review-week-2-taksonomi-bloom-karin-triana-00000014349/\)](https://dclassd.wordpress.com/2016/09/11/review-week-2-taksonomi-bloom-karin-triana-00000014349/)

Keenam aspek ini bersifat kontinum dan saling tumpang tindih, yaitu:

- 1) Aspek pengetahuan merupakan aspek kognitif yang paling dasar.
- 2) Aspek pemahaman meliputi juga aspek pengetahuan.
- 3) Aspek penerapan meliputi aspek pemahaman dan pengetahuan.
- 4) Aspek analisis meliputi aspek penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.
- 5) Aspek sintesis meliputi aspek analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.
- 6) Aspek penilaian meliputi aspek sintesis, analisis, penerapan, pemahaman, dan pengatahanan.

Menurut Bloom dalam Rusmini (1995: 47), pengetahuan disama artikan

dengan aspek kognitif. Secara garis besar aspek kognitif dapat dijabarkan sebagai berikut:

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

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal saja, tetapi juga diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang bisa menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, maka sikap positif semakin tumbuh terhadap objek tersebut. Pengukuran pengetahuan bisa diketahui dengan Cara, orang yang bersangkutan mengungkapkan tentang apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik itu secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

## **2. Hakikat Pembelajaran**

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Hamalik dalam Fakrurrazi, (2018) menyatakan bahwa:

Pembelajaran adalah suatu gabungan yang tersusun mencakup dengan unsur-unsur manusiawi (siswa dan guru), material (buku, papan tulis, kapur dan alat belajar), fasilitas (ruang, kelas audio visual), dan proses yang saling mempengaruhi batas tujuan pembelajaran.

Menurut Mulyasa, (2018:14) Pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan

perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas utama sebagai guru adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa. Dengan demikian, pembelajaran adalah suatu proses belajar siswa melalui interaksi dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa.

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Pembelajaran juga merupakan proses belajar yang dilakukan siswa dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang ditetapkan. Jadi pembelajaran bisa dikatakan suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik (Arfani, 2018).

Pendapat Rahyubi dalam Susanti, (2019: 16) mengungkapkan bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, diantaranya tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

### 1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai apabila peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotorinya.

### 2) Kurikulum

Secara terminologis, kurikulum dapat diartikan sebagai jumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa untuk mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan memiliki 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 adalah seorang pengajar. Dalam Bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya sebatas menjadi pengajar (penyampaikan ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4) Siswa

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

5) Metode

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

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, maka antusias siswa tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, antusias siswa rendah atau bahkan siswa tidak tertarik sama sekali pada proses pembelajaran motorik.

7) Alat pembelajaran (Media)

Media pada dasarnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data secara kompleks yang bersangkutan dengan kapasitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar.

**b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani SD**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik. Untuk terlibat langsung dalam kegiatan belajar melalui aktivitas

jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara teratur.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

“Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media yang bertujuan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh (dalam Sumarni, 2017)”.

Menurut Suryobroto yang dikutip oleh Susanti, (2019:19) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang di rancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Sedangkan menurut Paturusi dalam Susanti, (2019:19),

Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak dalam agar tumbuh dan berkembang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pada proses pembelajaran penjas terdapat beberapa faktor yang ada didalamnya. Pada tingkatan mikro terdiri empat unsur utama diantaranya tujuan, subtansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Empat unsur tersebut tidak bisa dihilangkan salah satunya.

“Jadi tujuan guru adalah mengelola persiapan dari keempat unsur tersebut yang diawali dengan tujuan dan diakhiri dengan hasil pencapaian” (dalam Suherman yang dikutip oleh Susanti, 2019:20).

Menurut Sukintaka dalam Ardiyanto (2017:18)” Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan”. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan bisa terjadi perubahan pada peserta didik. Perubahan ini terjadi karena adanya rangsangan dari seorang guru kepada anak didiknya dan respon dari peserta didik yang timbul melalui aktivitas yang di lakukan secara terbimbing. “Pelaksanaan praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan pada tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman dalam Susanti, 2019:20)”.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif pada anak untuk mencapai suta tujuan pendidikan.

### **3. Hakikat Senam**

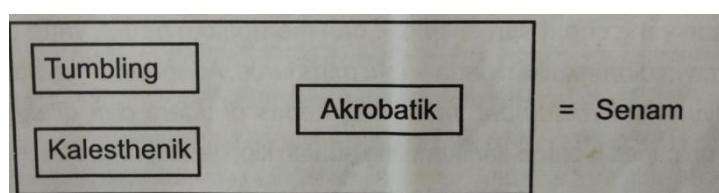
#### **a. Pengertian Senam**

Senam yang dikenal dalam Bahasa Indonesia yang merupakan satu cabang olahraga, yang terjemahan dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau dalam bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos*, yang artinya telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* digunakan untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics*

diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang berarti berlatih atau melatih diri. Pada zaman kekaisaran Romawi, kata *gymnos* atau *gymnastics*, mengandung arti yang luas, tidak terbatas pada pengertian, seperti dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjukkan pada kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta tinju. Dan seiring berkembangnya zaman arti *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhan.

Menurut Hidayat dalam Sumarni (2017), menyatakan bahwa senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Menurut Werner (1994) “senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincihan, koordinasi, dan kontrol tubuh”.

Berikut pedoman untuk memperjelas pengertian senam:



**Gambar 2. Pedoman Pengertian Senam**  
**(Sumber: Mahendra dalam Susanti, 2019)**

Menurut (Mahendra, dalam Susanti: 2019:23) maksud dari gambar tersebut adalah bahwa suatu kegiatan fisik yang digabungkan dari ketiga unsur

tersebut kegiatan bisa disebut dengan senam. Berikut penjelasan dari *calesthenic, tumbling, dan akrobatik*:

1) Calesthenic

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

2) Tumbling

*Tumbling* adalah gerakan yang cepat dan eksplosif, serta merupakan gerak yang pada umumnya dirangkai pada suatu garis lurus. *Tumbling* juga diartikan sebagai gerakan melompat, melenting, dan mengguling, jadi *tumbling* berarti gerakan melompat, melenting, dan berjungkir balik secara berirama.

3) Akrobatik

*Akrobatik* diartikan sebagai keterampilan yang menonjolkan fleksibilitas gerak dan balansing dengan gerakan yang lambat. *Akrobatik* juga diartikan suatu ketangkasan yang merupakan gerak putar pada poros poros tubuh. Unsur-unsur gerakan *calesthenic, 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.

Nurjanah (dalam Susanti: 2019), menyatakan bahwa dalam dunia pendidikan, “senam diartikan sebagai istilah generik untuk berbagai macam

kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan Gaya atau kekuatan alam, dan 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. Oleh karena itu, di Sekolah Dasar diajarkan pendidikan jasmani dengan materi yang sudah ditentukan dan salah satunya yaitu materi senam. Untuk Sekolah Dasar, senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai. Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran pedagogis.

Mahendra yang dikutip Susanti, (2019:25) menyatakan bahwa “senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada pembelajaran senam yang sasaran utamanya, diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan”. Hal ini menjelaskan bahwa senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuannya adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan yang bertema senam. Artinya bahwa 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.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa di Sekolah Dasar salah satu pembelajaran diberikan adalah senam irama dan senam lantai. Senam sendiri memiliki arti gerakan untuk melatih tubuh yang dilakukan secara sadar. Pembelajaran senam atau senam Kependidikan sasaran utamanya adalah untuk

mencapai suatu tujuan pendidikan. Dan disini senam hanya sebagai alat, kemudian tujuannya adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan yang bertema senam.

### **b. Pengertian Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistic. Senam ini adalah aktifitas olahraga yang dilakukan secara individu. Untuk keamanan pada senam lantai maka aktifitas olahraga ini dilakukan di atas matras.

Menurut Mahendra yang dikutip Arifin, (2019: 26)” Senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus”. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: sikap lilin, guling depan, guling belakang, berdiri kepala, berdiri dengan tangan, lenting tangan ke depan, meroda, rentang kaki. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007:69).

Senam lantai disebut juga dengan latihan bebas, karena pada saat melakukan gerakan tidak menggunakan alat apapun. Gerakan senam lantai terdiri dari struktur gerakan ringan, gerakan sedang, gerakan berat, serta gerakan akrobatik, yang dimana mengandung unsur ketangkasan keluwesan dan keseimbangan. Menurut Soekarno (dalam Nurjanah, 2017: 21-22), “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut

ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: spilt, sikap lilin, headstand, handstand, kayang, dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; meroda, guling depan, guling belakang, handspring, dan lain sebagainya. Senam lantai adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau matras (Mashar, 2010).

Pendapat Aka dalam hadjarati,(2020) menyatakan bahwa Olahraga senam lantai merupakan salah satu unsur pendidikan yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat, pengembangan jasmani, pembinaan mental, dan pengendalian emosional, serta pembinaan disiplin yang sangat tinggi .

Senam lantai sendiri termasuk dalam kelompok senam artistik dimana senam artistic. Menurut Mahendra yang dikutip Susanti, (2019)” Senam lantai merupakan gabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek artistik dan gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu”. Efek artistic sendiri dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gabungan gerakan tumbling dengan akrobatik yang dilakukan secara terkontrol maka bisa memberikan pengaruh yang mengandung keindahan.

### c. Pengertian Senam Lantai Guling Depan

Sukiyo dalam Febriyanti, (2017:222-224) menyatakan bahwa “Senam lantai roll depan merupakan bentuk gerakan mengguling ke depan yang penggulungannya dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang, dan yang terakhir kaki”.

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

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Pendapat Abidin (1999: 23) menyatakan bahwa, guling depan adalah menggelinding ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Muhajir dalam Susanti, (2019) berpendapat bahwa guling depan adalah berguling kedepan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang).

Tahap melakukan guling depan:

1) Tahap persiapan

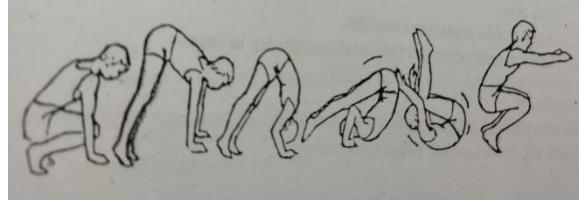
Sikap jongkok menghadap arah gerakan, kemudian kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.

2) Tahapan gerakan

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

3) Akhir gerakan

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



**Gambar 3. Cara berguling ke depan dari sikap awal jongkok**  
**(Sumber: Soekarno dalam Susanti, 2019)**

Tahap awal dalam belajar senam lantai guling depan adalah dengan sikap dari jongkok, setelah menguasai dari tahap persiapan jongkok, kemudian lakukan berguling dari tahap persiapan berdiri. Gerakan berguling depan dari sikap berdiri dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

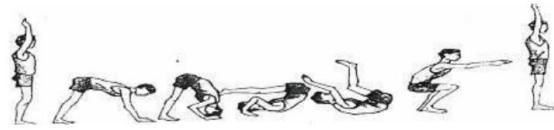
Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas dan di samping telinga, pandangan ke depan.

2) Tahap gerakan

Letakkan kedua telapak tangan pada matras, dengan kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Masukan kepala diantara kedua lengan, dagu menempel didada, kedua sikut tertekuk kesamping dan pundak menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga bagian tengkuk, punggung, pinggang, serta panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Akhir gerakan

Setelah posisi jongkok langsung ambil sikap berdiri dengan kedua tangan rapat, kedua lengan lurus ke samping telinga pandangan lurus ke depan.



**Gambar 4. Berguling ke Depan dari Sikap Berdiri**  
**(Sumber: Roji, dalam Susanti: 2019)**

Beberapa model latihan menuju guling depan:

### 1. Model I

Membulatkan badan dari sikap duduk di matras. Cara melakukan menurut Mahendra dalam Fevi Susanti (2019) sebagai berikut:

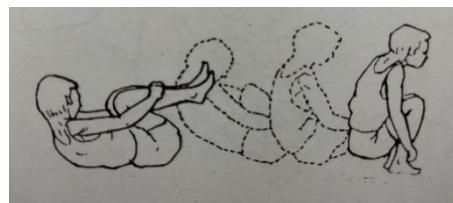
- Anak duduk di lantai/matras dengan kedua kaki dan lutut rapat, lutut yang rapat tadi didekatkan pada dada
- Kedua tangan memeluk kedua lutut dan jari-jari memegang kedua pergelangan kaki
- Condongkan badan ke belakang kemudian jatuhkan (pada saat ini posisi dagu menempel pada dada) setelah itu ayun bangun dan posisi duduk kembali.



**Gambar 5. Membulatkan badan dari sikap duduk**  
**(Sumber: Soekarno, dalam Susanti: 2019)**

## **2. Model II**

Membulatkan badan dari sikap jongkok di lantai (matras). Menurut Mahendra dalam Susanti, (2019) cara melakukannya sebagai berikut: Kedua kaki dan lutut rapat lalu di peluk dan dirapatkan ke dada, jatuhkan badan ke belakang dengan kedua kaki di peluk dan dagu dirapatkan ke dada. Angkat kembali badan ke depan dengan tetap memeluk kedua kaki hingga kembali pada posisi jongkok.

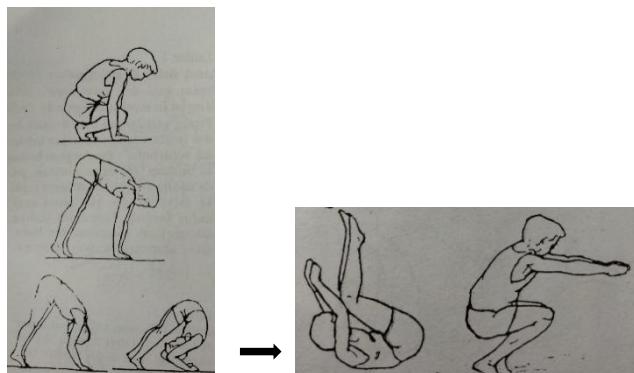


**Gambar 6. Membulatkan badan dari sikap jongkok**  
**(Sumber: Soekarno, dalam Susanti 2019)**

## **3. Model III**

Menurut Mahendra yang dikutip Susanti, (2019) cara melakukan gerakan model III, diawali dengan sikap jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, dan kedua tangan menapak dimatras. Angkat pinggul dengan bertumpu kedua tangan di matras sampai badan condong kedepan dan kedua tangan tetap menapak dimatras. Kedua siku dibengokkan, dan posisi pinggul tetap ditinggikan, kepala dimasukkan diantara kedua tangan dan letakkan tenguk dimatras. Badan yang sudah condong kedepan dijatuhkan ke depan, dan pada saat mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan

kedada, tarik kaki kemudian tekuk dan bangun keposisi jongkok kedua tangan lurus kedepan pandangan kedepan.

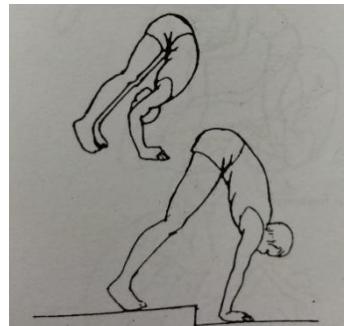


**Gambar 7. Latihan guling model III**  
**(Sumber: Soekarno, dalam Susanti.2019)**

#### 4. Model IV

Model ini dilakukan ketika anak sukar dalam mencondongkan atau menjatuhkan badan kedepan. Berikut cara melakukannya menurut Mahendra dalam Susanti, (2019):

Anak menumpu sepenuhnya pada kedua tangan dilantai dan meluruskan benar-benar kedua lutut, telapak kaki ditempatkan dekat dibelakang telapak tangan. Kemudian tingkatkan ketinggian kurang lebih 5 cm tempat berpijak dari dasar tempat tangan menumpu, dan usahakan penempatan tangan tidak jauh dari kaki.



**Gambar 8. Latihan guling dengan meninggikan tumpuan**  
**(Sumber: Soekarno, dalam Susanti.2019)**

### **5. Model V**

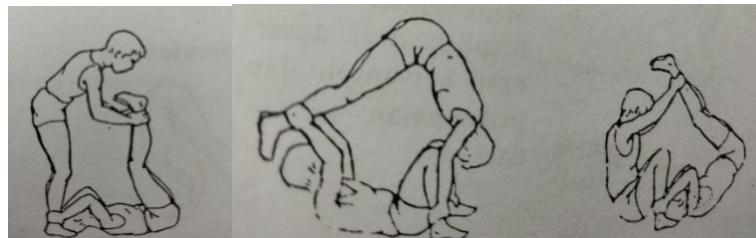
Cara melakukan gerakan model V menurut Mahendra dalam Susanti, (2019): Mengguling dari sikap jongkok tanpa menggunakan bantuan tangan atau dari sikap kangkang tanpa menggunakan tangan. Cara melakukannya yaitu anak ambil posisi jongkok atau kangkang kemudian tangan diletakkan dibelakang, dagu menempel didada dan condongkan badan kedepan letakkan tengukuk kematras.



**Gambar 9. Latihan guling dengan meninggikan tumpuan**  
**(Sumber: Soekarno, dalam Susanti.2019)**

### **6. Model VI**

Cara melakukan gerakan model VI menurut Mahendra yang dikutip Susanti, (2019). Model ini dilakukan berpasangan, kedua anak saling memegang pergelangan kaki.



**Gambar 10. Latihan guling dengan berpasangan**  
**(Sumber: Soekarno, dalam Susanti.2019)**

**d. Pembelajaran Senam lantai di SD**

Pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di SD peraturan dan kegiatannya diatur oleh guru sesuai kemampuan siswa dengan tanpa keluar dari tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Menurut Soekarno (dalam Nurjanah, 2017: 21-22), “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: spilt, sikap lilin, headstand, handstand, kayang, dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; meroda, guling depan, guling belakang, handspring, dan lain sebagainya.

Senam lantai sendiri termasuk dalam kelompok senam artistik dimana senam artistik menurut Mahendra (2001:12) merupakan gabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek artistik dan gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistic sendiri dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika

melakukan berbagai posisi. Gabungan gerakan tumbling dengan akrobatik yang dilakukan secara terkontrol maka bisa memberikan pengaruh yang mengandung keindahan.

Saat ini siswa di Sekolah Dasar tidak bisa melakukan KBM di sekolah, karena saat ini sedang mengalami adanya pandemic covid-19 sehingga KBM Pendidikan jasmani juga dilakukan dirumah masing- masing sesuai tugas dari guru. Sebelum adanya pandemic ini Siswa di SD Negeri Karen sudah melakukan beberapa gerakan dalam senam lantai. Contoh gerakan yang dilakukan seperti kayang, spilt, sikap lilin, guling depan, dan guling belakang. Sebelum pembelajaran dimulai guru sudah menyiapkan alat yang digunakan untuk pembelajaran, setelah itu siswa di ajak untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum keinti pembelajaran. Selama pembelajaran berlangsung siswa dengan tertib dan rapi mengikuti, dan sarana dan prasarana juga bisa di anggap mendukung meskipun hanya matras saja.

#### **4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Menurut Bloom (2009: 43), anak sekolah dasar biasanya mengalami pertumbuhan, baik pertumbuhan emosional, intelektual maupun pertumbuhan badaniyah/ fisik, yang dimana kecepatan pertumbuhan anak pada setiap aspek berbeda, sehingga ada berbagai variasi tingkat pertumbuhan anak dari ketiga aspek, ini adalah suatu faktor yang menyebabkan adanya perbedaan individual pada anak sekolah dasar meskipun anak memiliki usia yang sama.

Karakteristik siswa Sekolah Dasar biasanya memiliki sifat yang sering terjadi yaitu pemalu dan pendiam. Contoh yang sering terlihat adalah ketika

guru sedang mengajar dan memiliki soal atau pun meminta contoh dari siswa untuk maju kedepan maka siswa banyak yang terdiam atau saling menunjuk, namun ketika guru menunjuk salah satu dari siswa baru siswa itu mau. Biasanya anak yang sudah berani maju itu ketika diberi pujian akan merasa sangat senang dan memotivasi teman yang lain, sehingga mau untuk maju. Sebenarnya semua bisa namun terhalang dengan rasa malu, terlepas dari itu tidak jarang juga ada beberapa siswa yang berani mengajukan diri entah untuk bertanya, menjawab, ataupun berkomentar. Sifat-sifat seperti itu sering terjadi pada anak perempuan, lain halnya dengan laki-laki, anak lebih aktif dan berani namun bisa terjadi memiliki sifat pemalu.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fevi Susanti (2019) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, instrumen berupa tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 27 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan berada pada kategori “sangat baik”

7,41 %, “baik” 29,63 %, “cukup” 22,22 %, “kurang” 37,03 % dan “sangat kurang” 3,70 %.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Franiko Ardiyanto (2017) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan Tentang Aktivitas Ritmik”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes benar salah. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan yang berjumlah 198 siswa dan digunakan sebagai sampel, sehingga disebut penelitian populasi. Uji coba dilaksanakan di SMP Terpadu Maarif Muntilan, dengan koefisien validitas sebesar 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,954. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,55% (9 siswa), “rendah” sebesar 28,28% (56 siswa), “sedang” sebesar 39,90% (79 siswa), “tinggi” sebesar 15,66% (31 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 11,62% (23 siswa).

### **C. Kerangka Berfikir**

Mengetahui adalah salah satu aspek ranah kognitif bagi seorang guru pendidikan jasmani dalam tujuan umum pengajaran. Benjamin S Bloom berpendapat bahwa pengetahuan merupakan sebuah domain yang spesifik dan kontekstual. Pengetahuan merefleksikan spesifikasi domain ini dan peran

pengalaman dan konteks sosial dalam mengkonstruksi dan mengembangkan pengetahuan.

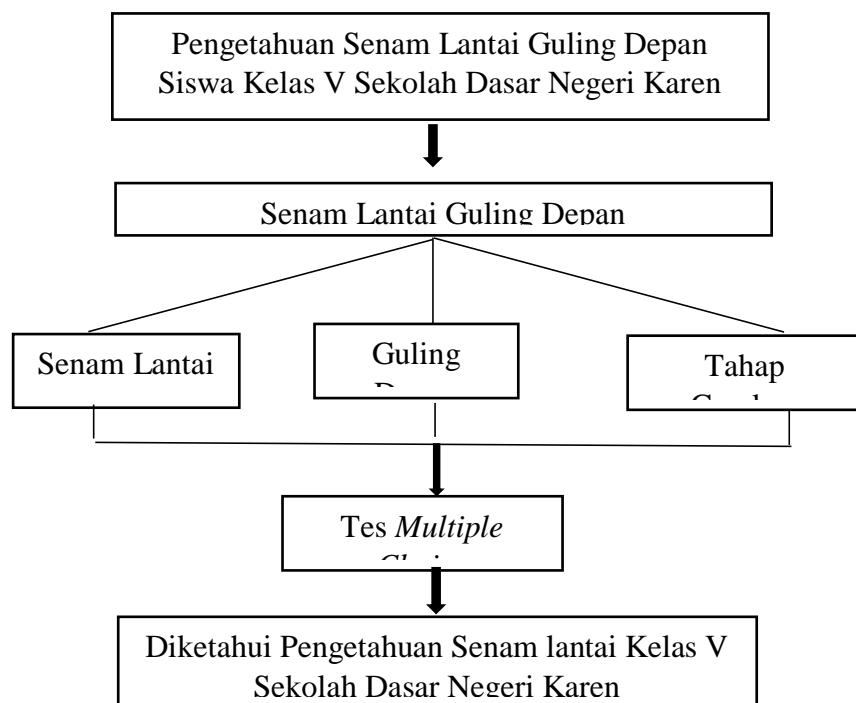
Pendidikan kebugaran jasmani bertujuan untuk membentuk kebugaran jasmani anak, melatih konsentrasi, dan karakter anak. Namun hal ini sangat disayangkan apabila guru hanya memperhatiaan keterampilannya saja dan kurang memperhatikan aspek pengetahuan sehingga pengetahuan anak kurang maksimal. Karena pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru harus bisa mengimbangi antara pemberian teori dan juga sejauh mana peserta didik itu memahami, apalagi dimasa sekarang pembelajaran di lakukan secara daring pasti sangat riskan terkait pengetahuan anak pada teori pendidikan jasmani terutama pada pengetahuan senam lantai guling depan. Apalagi untuk karakter anak berbeda-beda jadi untuk menangkap pengetahuan porsi setiap anak juga berbeda, ada yang mudah dan ada yang sulit. Bahkan anak yang mudah menangkap pun belum tentu sepenuhnya tahu, namun hanya sebatas mengerti.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang mengandalkan gerak tubuh dan mengutamakan keluwesan. Jadi untuk tingkat pengetahuan tentang senam lantai guling depan dibagi menjadi beberapa faktor, yaitu tentang pengertian senam, pengertian guling depan, dan teknik melakukan guling depan. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian melalui instrument yang digunakan yaitu tes pilihan ganda

untuk mengetahui tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa kelas V SD Negeri Karen Kretek Bantul.

Berdasarkan hal di atas, maka tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Karen perlu diketahui dengan tes *Multiple Choice* (pilihan ganda) berdasarkan indikator pengertian senam lantai, pengertian guling depan, tahap gerakan, dan sarana dan prasarana.berikut bagan kerangka berpikir:



**Gambar 11. Bagan Kerangka Berpikir**

## **BAB III**

### **PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian pada judul ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2012: 13) menyatakan bahwa penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa harus membuat perbandingan/ menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan *multiple choice* (pilihan ganda). Penelitian ini guna untuk mengetahui seberapa tingkat pengetahuan siswa terhadap senam lantai guling depan.

#### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian di lakukan di SD Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul. Penelitian ini di laksanakan pada bulan Januari 2022.

#### **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu dimana telah ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Karen Kretek Bantul yang berjumlah 25 orang. Keseluruhan populasi tersebut dijadikan sampel sehingga teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Sugiyono (2016:81) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

## **D. Devinisi Oprasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016:38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apapun yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari supaya memperoleh informasi tentang hal tersebut dan nantinya di tarik kesimpulan. Variabel penelitian adalah tingkat pengetahuan siswa kelas V SD Negeri Karen Kretek Bantul tentang senam guling depan, yang artinya bahwa pengetahuan merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali atau mengenal kembali terkait nama, istilah, ide, gejala, dan rumus tanpa mengharapkan kemampuan dalam menggunakannya.

Dalam menentukan skor diperoleh dari jawaban siswa dalam menjawab soal berisi pertanyaan pilihan ganda tentang pengertian senam lantai, pengertian guling depan, dan tahap melakukan guling depan.

## **E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen penelitian**

Pendapat Sugiyono (2016: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati oleh penulis. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes pertanyaan berupa soal pilihan ganda (*multiple choise*).

Hadi (1991:7) berpendapat bahwa langkah-langkah peneliti untuk penyusunan instrument terdiri dari tiga tahap, antara lain:

a. Mendefinisikan konstrak

Mendefinisikan konstrak dapat diartikan untuk membatasi perubahan atau variable yang diteliti. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang senam lantai guling depan di SD Negeri Karen kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor merupakan tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor yang disangka kemudian dipercaya menjadi komponen dari konstrak yang diteliti yaitu materi guling depan yang terdiri dari pengertian senam, pengertian guling depan, tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir.

c. Menyusun butir pertanyaan

Penyusunan butir pertanyaan merupakan faktor yang berpengaruh pada penelitian. Faktor tersebut di jabarkan menjadi kisi-kisi angket kemudian dikembangkan dalam butir pertanyaan. Butir pertanyaan yang akan digunakan untuk memperoleh data terhadap pengetahuan siswa kelas V tentang senam lantai guling depan di SD Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berupa soal pertanyaan dan pernyataan pilihan ganda.

Pada tabel dibawah akan di jabarkan terkait kisi-kisi angket penelitian yang di adopsi dari Fevi Susanti (2019), tentang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul. Dari kisi-kisi tersebut telah dilakukan Uji coba Validitas dan Realibilitas dengan hasil validitas 5 soal tidak valid karena r tabel kurang dari 0,378 dan realibilitas 0,882.

**Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	$\Sigma$
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Karen Kecamatan Bambanglipuro	Pengertian Senam	a. Pengertian senam lantai b. Pengertian guling depan a. Tahap Persiapan	1, 2, 3 4, 5, 6, 7, 8, 9 10, 11, 12, 13	3 6 4
	Teknik melakukan guling depan	b. Tahap gerakan c. Tahap akhir	14, 15, 16, 17,18 19, 20	5 2
Jumlah				20

Penskoran adalah berdasarkan pada pertanyaan yang dijawab dengan benar atau salah. Untuk bobot skor dari setiap jawaban adalah benar = skor 1 dan salah = skor 0.

## 2. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan soal tes. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Peneliti Meminta izin kepada pihak sekolah terutama pada kepala sekolah dan guru Penjas untuk melakukan penelitian
- b. Peneliti mencari data siswa kelas V SD Negeri Karen Kretek Bantul
- c. Peneliti menentukan jumlah siswa kelas V SD Negeri Karen Kretek Bantul sebagai subjek penelitian.

- d. Peneliti menyebarkan tes kepada responden dengan terjun langsung ke kelas yang akan digunakan sebagai penelitian
- e. Selanjutnya siswa mengerjakan tes bentuk soal pilihan ganda yang sudah tersedia dilembar kertas
- f. Setelah selesai hasil pengisian siswa diserahkan kepada peneliti
- g. Peneliti mengumpulkan hasil tes dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- h. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **F. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut kemudian ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif presentase, menurut Sudjiono (2015:40) rumus untuk deskriptif presentase sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudjono dalam Agustina Sintya Dewi, 2020)

Untuk memperjelas proses analisis maka perlu dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut Azwar (2010: 43) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Norma Pengkategorian**

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

Sumber: Sugiyono dalam Agustina Sintya Dewi, (2020)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian data tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun 2021/2022 secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 20 butir pernyataan. Berdasarkan hasil penelitian data di lapangan diperoleh skor minimum sebesar= 8; skor maksimum= 19; rerata= 11, 60; median= 11; modus= 10 dan *standard deviasi*= 2,858. Setelah data di olah dan dianalisis menggunakan excel dan program *SPSS* 21, kemudian di kategorisasi dalam deskripsi hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Deskripsi Tingkat Pengetahuan Siswa kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
81 – 100	Sangat Baik	3	12
61 – 80	Baik	2	8
41 – 60	Cukup	19	76
21 – 40	Kurang	1	4
0 – 20	Sangat Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

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



**Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Tingkat pengetahuan siswa kelasV terhadap pembelajaran senam lantai guling depan**

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul yang berkategori sangat baik sebanyak 3 responden (12%), kategori baik sebanyak 2 responden(8%), kategori cukup sebanyak 19 responden(76%), kategori kurang sebanyak 1 responden(4%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden(0%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul sebagian besar adalah cukup.

Tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul dalam penelitian ini didasarkan pada pengetahuan Pengertian senam dan pengetahuan Teknik melakukan guling depan. Hasil penelitian masing-masing faktor dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

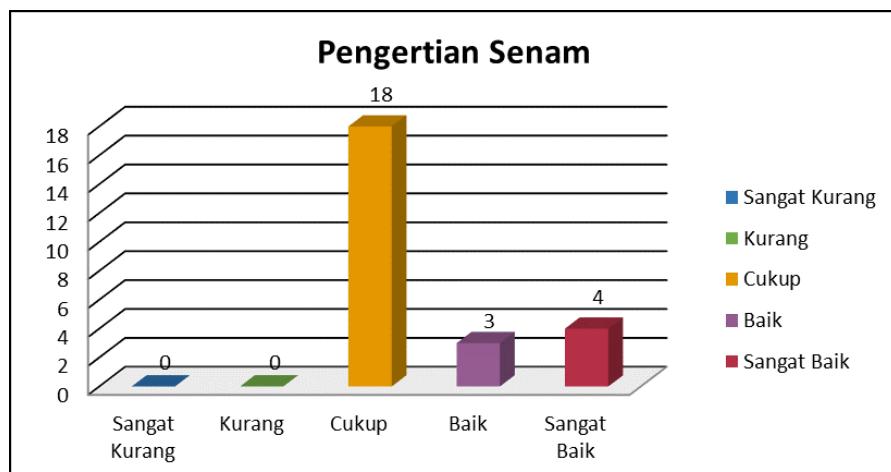
## 1. Faktor Pengertian senam

Hasil penelitian pada pengetahuan pada Faktor Pengertian senam dalam penelitian ini di ukur dengan butir pernyataan sebanyak 9 butir. Hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar = 4; skor maksimum = 9 rerata = 5,4; median = 5; modus = 5 dan *standard deviasi* = 1,528. Deskripsi hasil penelitian pada Faktor Pengertian senam dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian senam**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	4	16
61 – 80	Baik	3	12
41 – 60	Cukup	18	72
21 – 40	Kurang	0	0
0 – 20	Sangat Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

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



**Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Faktor Pengertian senam**

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui pengetahuan pada Faktor Pengertian senam yang berkategori sangat baik sebanyak 4 responden(16%), kategori baik sebanyak 3 responden(12%), kategori cukup sebanyak 18 responden(72%), kategori kurang sebanyak 0 responden(0%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden(0%).

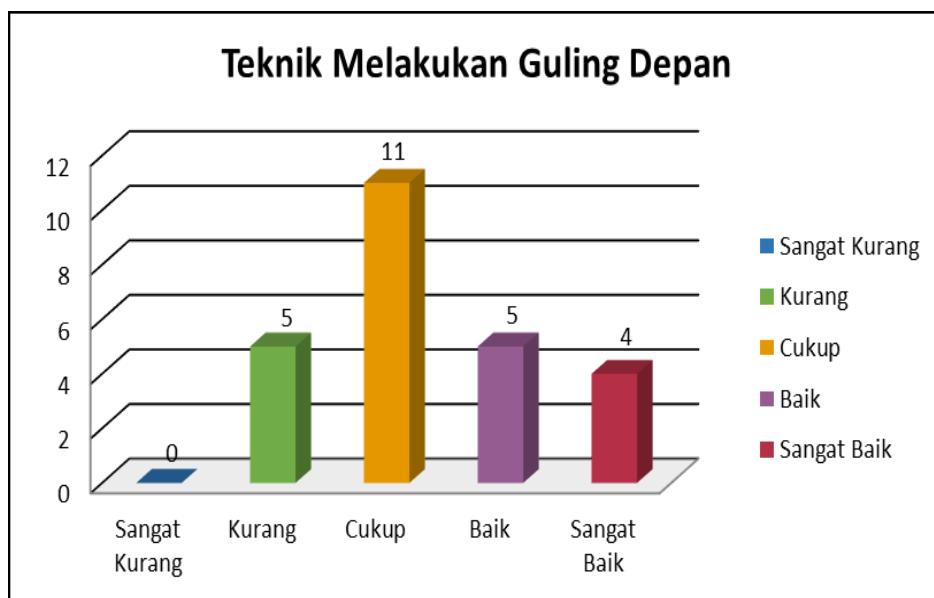
## 2. Faktor Teknik melakuka guling depan

Hasil penelitian Faktor Teknik melakukan guling depan dalam penelitian ini di ukur dengan 11 butir pernyataan. Hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar = 3; skor maksimum = 10 rerata = 6, 20; median = 6; modus = 6 dan *standard deviasi* = 1,893. Deskripsi hasil penelitian pengetahuan Faktor Teknik melakukan guling depan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Teknik melakukan guling depan**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	4	16
61 – 80	Baik	5	20
41 – 60	Cukup	11	44
21 – 40	Kurang	5	20
0 – 20	Sangat Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

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



**Gambar 14. Diagram Faktor Teknik melakukan guling depan**

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui Faktor Teknik melakukan guling depan yang berkategori sangat baik sebanyak 4 responden(16%), kategori baik sebanyak 5 responden(20%), kategori cukup sebanyak 11 responden(44%), kategori kurang sebanyak 5 responden(20%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden(0%).

## **B. Pembahasan**

Senam lantai salah satu bagian dari senam artistic, senam ini juga merupakan aktifitas olahraga yang dilakukan secara individu. Untuk keamanan pada senam lantai maka aktifitas olahraga ini dilakukan di atas matras. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007:69). Salah satu contoh gerakan senam lantai adalah berguling yang

dimana gerakan ini merupakan gerakan berguling kedepan atau bisa disebut guling depan. Berguling yaitu bergerak dengan membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat dengan menggunakan tubuh bagian belakang yaitu tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang.

Pada saat proses pembelajaran pada materi guling depan terdapat beberapa faktor yang menjadi kendala sehingga anak-anak kurang maksimal dalam mengulang materi dan juga praktik gerakan. Faktor tersebut yaitu kurangnya minat siswa terhadap materi guling depan dan pemahaman serta pengetahuan siswa terhadap materi senam lantai guling depan yang kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian diatas telah diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap materi senam lantai guling depan di SD Negeri Karen yang dikategorikan sangat baik 12%, kategori baik sebanyak 8%, kategori cukup sebanyak 76%, kategori kurang sebanyak 4%, dan kategori sangat kurang sebanyak 0 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan bahwa Tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul sebagian besar adalah cukup.

Hal tersebut menyatakan bahwa sebagian besar siswa memang belum memahami dengan maksimal bagaimana pembelajaran senam latai guling depan. Hal itu terjadi karena PJOK materi senam lantai guling depan kurang diminati oleh siswa sehingga dalam belajar siswa kurang menangkap dengan baik, untuk mengulang materi saja tidak semua siswa bisa melakukan sehingga pengetahuan

hanya diterima saat pembelajaran berlangsung. Belum lagi ketika praktik terdapat gerakan siswa yang tidak sempurna dalam melakukan gerakan bahkan ada yang tidak berani untuk melakukan. Ketakutan siswa dalam melakukan gerakan guling depan bisa terjadi karena siswa belum paham betul bagaimana cara melakukan dengan benar atau karena pernah mengalami cidera. Hal tersebut merupakan permasalahan yang terjadi pada psikologi anak, karena dalam aktivitas olahraga psikologi anak sangat dibutuhkan terutama pada materi senam lantai guling depan.

- . Dari kurangnya minat siswa menyebabkan pengetahuan siswa kurang baik sehingga hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa cukup.

#### 1. Faktor pengertian senam

Hasil penelitian dari faktor pengertian senam yang berkategori sangat baik sebanyak 4 responden(16%), kategori baik sebanyak 3 responden(12%), kategori cukup sebanyak 18 responden(72%), kategori kurang sebanyak 0 responden(0%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden(0%). Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa anak bisa memahami pengertian senam, serta jenis-jenis dari senam lantai. Untuk pengetahuan siswa dalam hal ini hanya sebatas pengetahuan yang diperoleh saat pembelajaran berlangsung dan hanya didengar secara lisan. Dalam pelaksanaan praktik siswa belum begitu menguasai materi ini karena kemungkinan besar siswa tidak mengulang materi ketika dirumah. Tugas dari seorang guru adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa serta memberikan contoh untuk teknik dan pelaksanaan guling depan, selain itu guru juga memberikan motivasi agar siswa mau mempelajari ulang materi yang sudah diberikan.

## 2. Teknik melakukan guling depan

Berdasarkan hasil penelitian Faktor Teknik melakukan guling depan yang berkategori sangat baik sebanyak 4 responden (16%), kategori baik sebanyak 5 responden (20%), kategori cukup sebanyak 11 responden (44%), kategori kurang sebanyak 5 responden (20%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0%). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pengetahuan siswa tentang teknik melakukan guling depan kurang, hal ini menyebabkan penguasaan materi teknik melakukan menjadi kurang sehingga dalam melakukan gerakan guling depan siswa cenderung kurang sempurna. Siswa juga bisa mengalami kesulitan atau tidak berani dalam melakukan gerakan. Dalam hal ini tugas guru adalah memberikan contoh dan pengarahan secara bertahap untuk teknik melakukan guling depan, agar siswa lebih mudah dalam mengingat teknik-teknik tersebut. Jadi untuk hal teknik gerakan guru tidak hanya menjelaskan tetapi juga mempraktikkan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa kelas V SD Negeri Karen yang berkategori sangat baik sebanyak 3 responden (12%), kategori baik sebanyak 2 responden (8%), kategori cukup sebanyak 19 responden (76%), kategori kurang sebanyak 1 responden (4%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul sebagian besar adalah cukup.

#### **B. Implikasi hasil penelitian**

Dari kesimpulan diatas, hasil penelitian memiliki implikasi diantaranya:

1. Bisa menjadi masukan untuk SD Negeri Karen terkait pengetahuan siswa kelas V pada materi pembelajaran senam lantai guling depan
2. Guru bisa menjadikan hasil ini untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan siswa kelas V pada pembelajaran senam lantai guling depan, dengan memberikan proses pembelajaran yang lebih baik, mudah diterima siswa, dan mampu menarik siswa agar pembelajaran senam lantai guling depan lebih disukai dan diminati oleh siswa.

### **C. Saran**

Dari kesimpulan diatas dapat disampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi guru lebih ditingkatkan lagi dalam memberikan pemahaman dan pengetahuan siswa untuk pembelajaran PJOK terutama pada materi senam lantai guling depan.
2. Bagi siswa harus bisa lebih mengenal pembelajaran senam lantai dan bisa mengulang materi yang sudah diberikan, sehingga pembelajaran bisa diterima dengan baik serta mudah diingat.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk bisa meneliti variabel yang berbeda dan lebih banyak, menambah populasi serta sampel agar hasil yang teridentifikasi lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aka, B.A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan SENAM LANTAI*. Grasindo.
- Abidin A. (1999). *Pembelajaran Senam Lantai*. Diambil dari: www.yahoo.com tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/senam-lantai-guling-depan/>. Diakses pada tanggal 20 Mei 2021.
- Arfani, L. (2018). Mengurai Hakikat Pendidikan, Belajar dan Pembelajaran. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 11(2).
- Arifin, B. (2013). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM ROLL DEPAN (Siswa Kelas V MI Al-Azhar Modung Bangkalan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1).
- Dwijayanti O. (2013). Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Usia 6-9 Tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangka. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fakhrurrazi, F. (2018). Hakikat Pembelajaran yang efektif. *At-Tafkir*, 11(1), 85-99.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamamlik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penertbit Alumni.
- Hidayat I. (1981). *Senam Dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kuswana, W.S. (2012). *Taksonomi Kognitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mahendra, A. (1999/2000). *Senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Mendikdasmen Kerja SamaDirjen Olahraga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka.

- Nurjanah, S. (2012). Peningkatan senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Ngunggrung. *Skripsi sarjana*. Tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Patursi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pedoman Penulisan Tugas Akhir. (2016). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Poerwadarminto. (2002). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustak. .
- Prastowo, A. (2015). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press
- Rahyubi, H. (2014). *Teori teori belajar dan aplikasi pembelajaran pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rizky Raynaldi F. (2018). TINGKAT KETRAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 KARANGANOM KABUPATEN KLATEN TAHUN AJARAN 2017/2018. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Roji. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusmini, S. (1995). *Pikologi umum*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Situmeang, I. R. V. O. (2021). Hakikat Filsafat Ilmu dan Pendidikan dalam Kajian Filsafat Ilmu Pengetahuan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1-17.
- Soekidjo Notoatmodjo. (200 7). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Renika Cipta. Jakarta.
- Sugihartono, dkk. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugihartana. (2013). *Psikologi Pendidikan*: Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Rn D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar dasar penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka, A. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.

- Sumarni, T. (2017). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 18 Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Guru*, 1(2), 40-48.
- Suryobroto, A.S. (2004). *Diktat mata kuliah teknologi pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Susanti F. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam lantai Guling Depan Di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Kartu bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fik.uny.ac.id>. Surel : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

Nomor : 9/PJSD /I/2022  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd.**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Cahyani Putri  
NIM : 18604224011  
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun 2021/2022.

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

Atas perhatian dan kesediaaan Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 24 Januari 2022  
Koord. Prodi PGSD Penjas.

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

Tembuan :  
1. Prodi  
2. Ybs

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

Nama Mahasiswa : Cahyari putri  
 NIM : 18609229011  
 Program Studi : PGSD Penjas  
 Jurusan : PJSD  
 Pembimbing : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	16 Juli 2021	Perbaikan kesalahan judul pe melitian	✓
2.	17 Agustus 2021	Letar belabang susulan	✓
3.	20 September 2021	Revisi letar belabang susulan	✓
4.	10 Oktober 2021	Identifikasi dan Penjelasan ma alah	✓
5.	8 November 2021	Kajian teori	✓
6.	20 Desember 2021	Metodologi penelitian	✓
7.	28/12 2021	Definisi operasional	✓
8.	17/1 2022	Instrumen penelitian	✓
9.	29/1 2022	Ambil data penelitian	✓
10.	10/2 2022	Bab IV Penelitian	✓
11.	17/2 2022	Bab V Kesimpulan	✓
12.	27/3 2022	Revisi Bab 1 dan Bab 3	✓
13.	5/4 2022	Oleh keseluruhan	✓

Mengetahui  
 Koord.Prodi PGSD-Penjas

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

Lampiran 2. Surat izin penelitian dari fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
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 : 798/UN34.16/PT.01.04/2022

25 Januari 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

**Yth . Kepala SD Negeri Karen  
Karen, Tirtomulyo, Kec. Kretek, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55772**

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

Nama	:	Cahyani Putri
NIM	:	18604224011
Program Studi	:	Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun 2021/2022
Waktu Penelitian	:	Rabu - Sabtu, 26 - 29 Januari 2022

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.

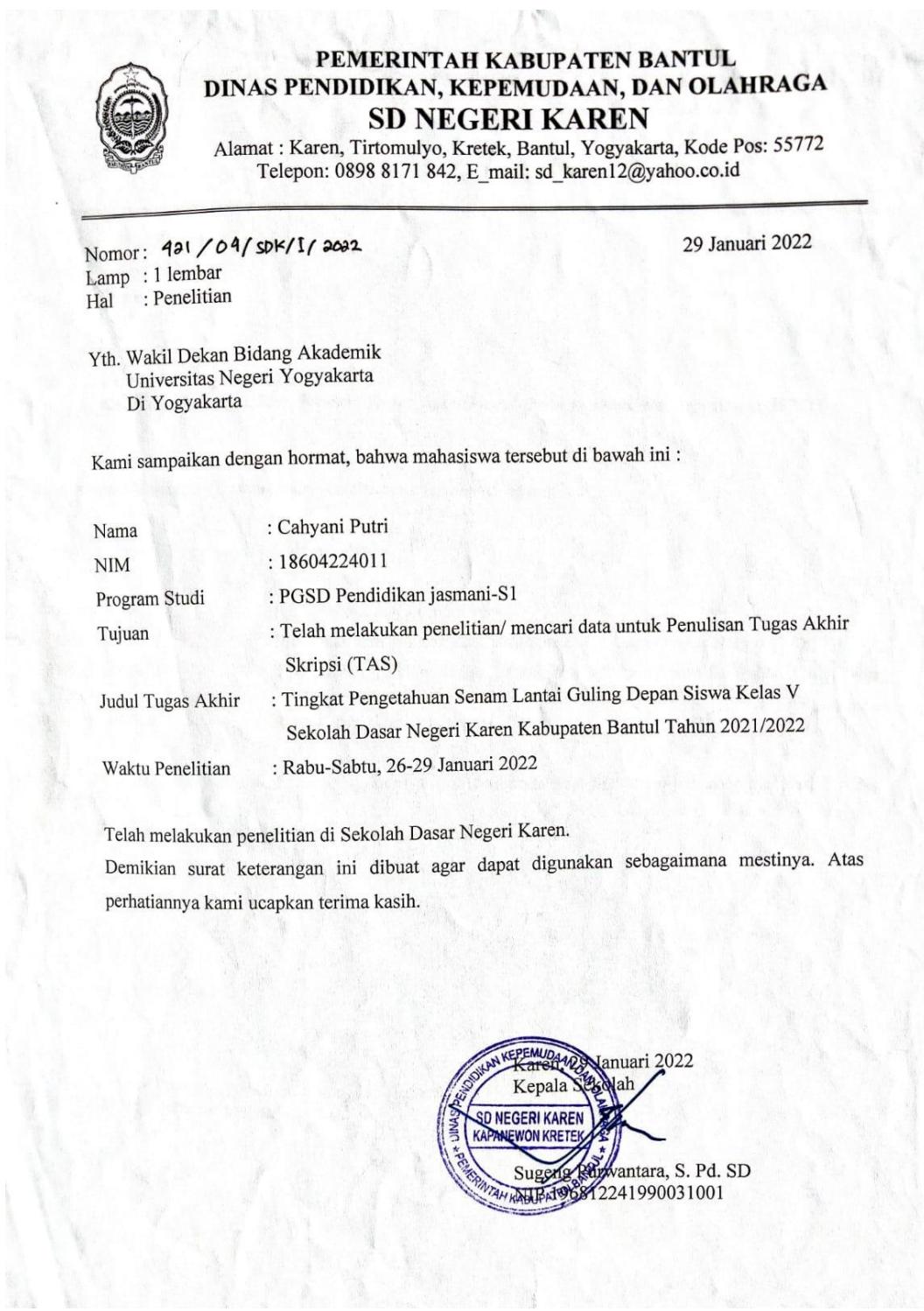


Tembusan :

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

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

Lampiran 3. Surat keterangan dari SD Negeri Karen



Lampiran 4. Kisi-kisi penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	$\Sigma$
Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran	Pengertian Senam	c. Pengertian senam lantai d. Pengertian guling depan	1, 2, 3 4, 5, 6, 7, 8, 9	3 6
Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Karen Kecamatan Bambanglipuro	Teknik melakukan guling depan	d. Tahap Persiapan e. Tahap gerakan f. Tahap akhir	10, 11, 12, 13 14, 15, 16, 17,18 19, 20	4 5 2
Jumlah				20

## Lampiran 5. Instrument penelitian

### **Lembar Soal**

### **Instrumen Penelitian**

#### **A. Identitas Responden**

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Sekolah : \_\_\_\_\_

#### **B. Petunjuk Umum**

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

#### **SELAMAT MENGERJAKAN!**

1. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelentukan adalah...
  - a. Senam lantai
  - b. Senam kebugaran jasmani
  - c. Senam pagi
  - d. Senam yoga
2. Fungsi senam lantai adalah...
  - a. Melatih kecerdasan
  - b. Melatih keseimbangan
  - c. Melatih kecepatan
  - d. Pembentukan otot kaki
3. Dibawah ini yang ~~bukan~~ merupakan jenis-jenis latihan senam lantai adalah...
  - a. Guling depan, guling tangan, loncat harimau
  - b. Guling depan, guling belakang, meroda
  - c. Guling lenting, loncat harimau, lenting tangan
  - d. Loncat tiga, lenting tangan, guling belakang

4. Unsur utama yang diperlukan untuk melakukan gerakan guling depan adalah...
  - a. Kelentukan
  - b. Keseimbangan
  - c. Kekuatan otot
  - d. Kelincahan
5. Guling depan adalah suatu gerakan yang diawali dengan mengambil awalan berjalan atau berlari dan dilanjutkan dengan meletakkan...
  - a. Kedua tangan
  - b. Kedua kaki
  - c. Pinggul
  - d. Punggung
6. Gerakan berguling dalam senam lantai guling depan dilakukan dengan cara...
  - a. Membulatkan badan dan bergerak seperti benda bulat
  - b. Menggulingkan badan kesamping
  - c. Membulatkan kaki ke belakang
  - d. Meluruskan tangan dengan kuat ke matras
7. Berikut yang bukan termasuk bagian gerakan guling depan adalah...
  - a. Punggung menyentuh matras
  - b. Sikap leher tengadah
  - c. Lutut rapat
  - d. Sikap akhir jongkok
8. Sikap awal guling depan dapat dilakukan dengan cara, yaitu...
  - a. Sikap jongkok dan berdiri
  - b. Sikap jongkok dan berbaring
  - c. Sikap berdiri dan terlentang
  - d. Sikap terlentang dan berdiri

9. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan mengguling ke depan yang benar adalah...
- Panggul, tangan, punggung, kaki
  - Tangan, panggul, pinggang, kaki
  - Tangan, punggung, pinggul, kaki
  - Panggul, punggung, tangan, kaki
10. Posisi badan pada saat persiapan guling depan adalah...
- Menghadap tembok
  - Menghadap ke belakang
  - Menghadap arah gerakan
  - Menghadap kesamping
11. Pada saat persiapan guling depan posisi kedua tangan saya adalah...
- Menyentuh kaki
  - Tangan dilutut
  - Tangan dikepala
  - Telapak tangan diatas matras
12. Pandangan mata pada saat persiapan guling depan adalah...
- Ke atas
  - Ke depan
  - Ke belakang
  - Ke samping
13. Posisi kedua kaki pada saat persiapan guling depan adalah...
- Dibuka lebar
  - Di silang
  - Di depan salah satu
  - lurus dan sejajar
14. Sikap yang harus diperhatikan pada saat berguling ke depan adalah...
- sikap kepala
  - sikap tangan
  - sikap kaki
  - sikap leher

15. Saat melakukan gerakan guling depan, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu...
- Tengkuk
  - Perut
  - Kepala
  - Kaki
16. Gerakan pinggul dan kaki saat akan mengguling ke depan adalah...
- Pinggul diangkat dan kaki lurus
  - Pinggul tidak diangkat dan kaki dibuka
  - Pinggul diam dan kaki diangkat satu
  - Pinggul miring dan kaki ditekuk
17. (1) Saat menumpu kedua tangan saya lurus  
(2) Saat menumpu kedua tangan saya kuat  
(3) Saat menumpu kedua tangan saya selebar bahu  
(4) Saat menumpu kedua tangan saya tidak sejajar  
Peristiwa diatas merupakan penyebab gerakan guling depan tidak sempurna yaitu nomor...
- 1
  - 2
  - 3
  - 4
18. Jika kedua tangan saat menumpu dibuka sempit maka gerakan menjadi ...
- Tidak sempurna
  - Berhasil dengan baik
  - Gerakan sempurna
  - Sangat baik dan benar
19. Posisi kepala saat mengguling kedepan adalah...
- Diantara kedua lengan
  - Diantara kaki
  - Diantara lutut
  - Diantara jari tangan

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

- Kedua lengan lurus pandangan ke depan
- Lengan ke belakang pandangan kebelakang
- Lengan di silang pandangan kesamping
- Lengan di kepala pandangan ke bawah

#### Lampiran 6. Data penelitian

NO	NAMA	JAWABAN SISWA																				TOTAL	Kategori TOTAL	kode	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Saskia Desvita Putri	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	9	45	Cukup	3	
2	Tri Kuncoro	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	10	50	Cukup	3	
3	Laila Nur Senja	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	11	55	Cukup	3	
4	Via SekarKarmadhan	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	12	60	Cukup	3
5	Bintang Yuna Salasabilla	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	11	55	Cukup	3
6	Muhammad Fadil Ma'ruf Assarudin	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	10	50	Cukup	3
7	Naira Zuqi Inggraini Nato	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	9	45	Cukup	3
8	Bagus	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	11	55	Cukup	3
9	Nadhisa Dean Zhalia	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	11	55	Cukup	3
10	Selvi Aryani	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	12	60	Cukup	3
11	Faiz Endra Dharmawan	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	10	50	Cukup	3
12	Fajar	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	11	55	Cukup	3
13	Bunga Nastiti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	95	Sangat Baik	1	
14	Raihan Zuhair	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	11	55	Cukup	3
15	Ahmad Jannu Shagufa	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	70	Baik	2	
16	Kesyia Desti Nur Aisyah	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10	50	Cukup	3	
17	Fanny Suci Ramadhan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	18	90	Sangat Baik	1	
18	Isna Meutya Sari	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	15	75	Baik	2	
19	Yordan Farizki	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	10	50	Cukup	3
20	Rifaul Alfatra	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	10	50	Cukup	3
21	Novian Fahmi Khori	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12	60	Cukup	3
22	Angkasa Wijaya	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	9	45	Cukup	3
23	Yudha	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	8	40	Kurang	4
24	Aul	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	10	50	Cukup	3
25	M. Wisnu Saputra	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	85	Sangat Baik	1	

#### Lampiran 7. Deskriptif Statistika

Statistics

	Tingkat pengetahuan siswa	Pengertian senam	Teknik melakukan guling depan
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean	58.00	60.12	56.44
Median	55.00	56.00	55.00
Mode	50	56	55
Std. Deviation	14.289	17.074	17.409
Minimum	40	44	27
Maximum	95	100	91
Sum	1450	1503	1411

Statistics	
Tingkat pengetahuan siswa	
N	Valid 25
	Missing 0
Mean	11.60
Median	11.00
Mode	10
Std. Deviation	2.858
Minimum	8
Maximum	19

Lampiran 8. Deskriptif Presentase

#### A. Tingkat Pengetahuan Siswa

##### tingkat pengetahuan siswa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik 3	12.0	12.0	12.0
	Baik 2	8.0	8.0	20.0
	Cukup 19	76.0	76.0	96.0
	Kurang 1	4.0	4.0	100.0
	Total 25	100.0	100.0	

## B. Pengertian Senam

**pengertian senam**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	4	16.0	16.0
	Baik	3	12.0	28.0
	Cukup	18	72.0	100.0
	Total	25	100.0	

## C. Teknik Melakukan Guling Depan

**Teknik melakukan guling depan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	4	16.0	16.0
	Baik	5	20.0	36.0
	Cukup	11	44.0	80.0
	Kurang	5	20.0	100.0
	Total	25	100.0	

Lampiran 8. Dokumentasi penelitian



Gambar 15. Foto bersama Bapak Kepala Sekolah SD N Karen



Gambar 16. Peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan



Gambar 17. Peneliti menjelaskan proses mengerjakan



Gambar 18. Peneliti membagikan angket



Gambar 19. Peneliti memantau proses pengajaran angket dan mengumpulkan hasil pekerjaan yang sudah selesai