

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI
PUNDONG DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING
BELAKANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Indah Wulandari
NIM 19604221028

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI
PUNDONG DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING
BELAKANG**

Oleh:

Indah Wulandari
NIM 19604221028

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda berjumlah 30 butir soal. Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Pundong yang berjumlah 29 peserta didik yang diambil dengan *total sampling*. Teknik analisis data yang digunakan berupa analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 34% (10 peserta didik), “tinggi” sebesar 59% (17 peserta didik), “sedang” sebesar 7% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik). Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang mayoritas dengan kategori “tinggi”.

Kata Kunci: pengetahuan, senam lantai guling belakang, peserta didik SD

**LEVEL OF KNOWLEDGE OF THE FIFTH GRADE STUDENTS OF SD
NEGERI PUNDONG IN THE BACKWARD ROLL LEARNING**

By:

Indah Wulandari
NIM 19604221028

ABSTRACT

This research aims to determine the level of knowledge of the fifth grade students of SD Negeri Pundong (Pundong Elementary School) in the backward roll learning.

This research was a descriptive quantitative study with the survey methods with the data collection techniques used the multiple choice test with the total of 30 question items. The research sample was the fifth grade students of SD Negeri Pundong, with the total of 29 students taken by total sampling. The data analysis technique used the descriptive analysis elaborated in the from of percentages.

The results of this research indicate that the level of knowledge of the fifth grade students of SD Negeri Pundong in the backward roll learning exercise is as follows: in the “very high” level at 34% (10 students), in the “high” level at 59% (17 students), in the “medium” level at 7% (2 students), in the “low” level at 0% (0 students), and in the “very low” level at 0% (0 students). Hence, it can be concluded that the level of knowledge of the fifth grade students of SD Negeri Pundong in the backward roll learning exercise is majority in the “high” level.

Keywords: knowladge, backward rool exercise, elementary school students

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI PUNDONG DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG

Disusun oleh:

Indah Wulandari
NIM 19604221028

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

Pada Tanggal 21 Maret 2023

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd. (Ketua Pengaji/Pembimbing)		27/3 2023
Nur Sita Utami, S.Pd.,M.Or. (Sekretaris Pengaji)		24/3
Drs.R. Sunardianta, M.Kes. (Pengaji)		24/3 2023

Yogyakarta, Maret 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

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



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Wulandari

NIM : 19604221028

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri
Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling
Belakang

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

Yogyakarta, 6 Maret 2023
Yang menyatakan,



Indah Wulandari
NIM. 19604221028

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI PUNDONG DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG

Disusun oleh:

Indah Wulandari
NIM 19604221028

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

Yogyakarta, 6 Maret 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001



Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP. 195906071987032001

MOTTO

1. Yakinlah, ada sesuatu yang menantimu setelah sekian banyak kesabaran (yang kau jalani), yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit (Ali bin Abi Thalib).
2. Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi kamu harus mulai untuk menjadi hebat (Zig Ziglar).
3. Janganlah engkau berlayang dengan peta orang lain, berlayarlah dengan petamu sendiri. Yakinlah petamu akan membawamu ke suatu tempat yang indah dan ambil langkah dengan keputusanmu lalu berusahalah (Indah Wulandari).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Rawuh Santoso dan Ibu Paryati, terima kasih atas segala doa, perhatian, fasilitas, semangat, dukungan, dan kepercayaan yang telah diberikan kepada saya. Maka dari itu, terimalah persembahan ini sebagai cinta dan kasih saya kepada bapak dan ibu, meskipun belum bisa membayar kasih sayang yang tulus dari bapak dan ibu berikan. Semoga bapak dan ibu selalu dalam keadaan sehat dan dalam perlindungan Allah SWT.
2. Kedua adikku tersayang, Syamsul Khairil Anam dan Al Faru Fadly Al Rosyid yang selalu memberikan semangat dan selalu menjadi penghibur saat mengerjakan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd., ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or., dan Drs.R. Sunardianta, M.Kes., selaku Ketua Pengaji, Sekretaris, dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan TAS ini.
5. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberi semangat selama perkuliahan berlangsung.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri Kraton dan Kepala Sekolah Dasar Negeri Pundong yang telah memberi izin serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Guru PJOK dan peserta didik Sekolah Dasar Negeri Kraton serta Sekolah Dasar Negeri Pundong yang telah memberi bantuan untuk melakukan pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan Putri, Mita, Indah Nurya, Agnes, Syifa, Asti Annisa Rachma, dan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih sudah memberikan semangat dan dukungan serta menjadi teman setia dalam berjuang selama perkuliahan hingga terselesaiya tugas akhir ini.
9. Kekasihku Arifin yang tidak pernah lelah memberikan dukungan, doa, motivasi, semangat, dan selalu menemani setiap langkah proses hingga dapat terselesaiya tugas akhir ini.
10. Keluarga besar PJSD A 2019 yang selalu menemani, mendukung, dan memberikan semangat selama perkuliahan hingga terselesaiya tugas akhir ini.
11. Semua pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan dukungan selama penyusunan tugas akhir.

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

Yogyakarta, 6 Maret 2023
Yang menyatakan



Indah Wulandari
NIM. 19604221028

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMAHAN	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	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pengetahuan	8
2. Hakikat Pembelajaran.....	14
3. Hakikat Senam	19
B. Kajian Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir.....	34
 BAB III METODE PENELITIAN	 36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
G. Teknik Analisis Data	43
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan.....	51

C. Keterbatasan Hasil Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi Hasil Penelitian	56
C. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	29
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen.....	39
Tabel 3. Hasil Validitas Instrumen.....	41
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	43
Tabel 5. Norma Kategori Penilaian.....	44
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang	45
Tabel 7. Norma Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri	46
Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Senam.....	47
Tabel 9. Norma Penilaian Faktor Pengertian Senam	48
Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang	50
Tabel 11. Norma Penilaian Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom	12
Gambar 2. Pedoman Pengertian Senam	20
Gambar 3. Berguling ke Belakang Kaki Tekuk	24
Gambar 4. Guling ke Belakang Kaki Lurus.....	25
Gambar 5. Latihan Berguling ke Belakang Model 1	26
Gambar 6. Latihan Berguling ke Belakang Model II.....	26
Gambar 7. Latihan Guling ke Belakang Model III	27
Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang.....	46
Gambar 10. Diagram Batang Faktor Pengertian Senam	49
Gambar 11. Diagram Batang Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang.....	51
Gambar 12. Peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan	88
Gambar 13. Peneliti menjelaskan proses mengerjakan.....	88
Gambar 14. Peneliti membagikan tes dan memantau proses penggerjaan serta pengumpulan hasil tes	89
Gambar 15. Foto bersama Kepala Sekolah SD Negeri Kraton	89
Gambar 16. Peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan	90
Gambar 17. Peneliti menjelaskan proses mengerjakan dan membagikan soal tes	90
Gambar 18. Peneliti memantau penggerjaan dan mengumpulkan hasil tes	91
Gambar 19. Foto bersama guru PJOK SD Negeri Pundong	91

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	62
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	63
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Instrumen Tugas Akhir	64
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Tugas Akhir	65
Lampiran 5. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian	66
Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Instrumen Penelitian	67
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian	69
Lampiran 9. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian.....	70
Lampiran 10. Instrumen Uji Coba Penelitian	71
Lampiran 11. Hasil Jawaban Responden Uji Instrumen Penelitian	76
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	77
Lampiran 13. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	79
Lampiran 14. Instrumen Penelitian	80
Lampiran 15. Hasil Jawaban Responden Instrumen Penelitian	85
Lampiran 16. Skoring dan Pengkategorian Berdasarkan Faktor Pengertian Senam	86
Lampiran 17. Skoring dan Pengkategorian Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang.....	87
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui pendidikan jasmani peserta didik akan mengembangkan pengetahuan, keterampilan gerak, hidup sehat, dan mengarah pada kesehatan fisik serta mentalnya (Rosdiani, 2012: 138). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui kegiatan jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmani itu sekaligus menjadi tujuan pendidikan. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) peserta didik disosialisasikan ke dalam kegiatan jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Mulyaarja & Hastuti, 2015: 112).

Sekolah Dasar (SD) adalah jenjang pendidikan yang salah satunya mengajarkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pada proses Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), pengajar diharapkan memperhatikan beberapa faktor, di antaranya: faktor peserta didik, faktor materi, faktor sarana prasarana, dan faktor penilaian. Dilihat dari pembelajaran yang diajarkan di sekolah terdapat mata pelajaran yang diberikan secara teori saja dan teori yang didominasikan dengan praktik. Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu

mata pelajaran yang diberikan secara teori dan didominasikan dengan pembelajaran secara praktik. Suatu proses pembelajaran hendaknya mengajarkan berbagai teori dan praktik mengenai gerak dasar strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, dan kolaborasi) serta pembiasaan pola hidup sehat.

SD juga merupakan salah satu fase yang dilalui anak untuk memulai belajar berbagai hal. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD, pengajar diharapkan mengajarkan berbagai pengetahuan gerak dasar, keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi serta pembiasaan pola hidup sehat. Pada pelaksananya melalui pengajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis dan dilakukan secara praktik dengan melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Berdasarkan pendapat Depdiknas (2007: 3-4) yang dikutip Hamdani (2013: 1), “Ruang lingkup mata pelajaran penjas sekolah dasar meliputi aspek-aspek: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan”.

Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki berbagai macam cabang olahraga dan permainan bagi peserta didik SD, salah satunya adalah cabang senam. Senam yang diajarkan di SD terdiri dari dua macam, berupa senam lantai dan senam ritmik. Keterampilan senam lantai di SD dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan peserta didik. Selain itu senam lantai juga dapat dijadikan sebagai alat untuk melatih kemampuan jasmani seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, melatih keberanian, dan percaya diri peserta didik (Wuryantoro & Muktiani, 2013: 88-89).

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan di matras, unsur-unsur gerakan terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap keseimbangan atau pada saat meloncat ke depan dan belakang. Macam-macam gerakan senam lantai di antaranya, meroda, guling depan, guling belakang, kayang, salto, sikap kapal terbang, handspring, loncat harimau, dan lain-lain. Pada kesempatan kali ini dilakukan penelitian tentang senam lantai guling belakang di SD Negeri Pundong. Pada umumnya peserta didik melakukan gerakan guling belakang dari sikap awal saat mengguling kepala tidak menekuk, kepala langsung bertumpu pada matras, saat mengguling tidak lurus, sikap akhir kaki selonjor, dan kurangnya pemahaman peserta didik mengenai teori dalam pembelajaran senam lantai khususnya guling belakang. Berdasarkan hal tersebut tampak jelas beberapa komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, sikap akhir, dan pengetahuan guling belakang belum menunjukkan kemampuan yang diharapkan terutama pada peserta didik putri. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini dapat terjadi. Salah satu di antaranya adalah kurangnya pemahaman mengenai teori senam lantai guling belakang serta kurangnya keberanian disebabkan oleh rasa takut yang terlalu besar. Rasa takut ini sangat berpengaruh terhadap psikis dan mental peserta didik untuk mempunyai keberanian dalam mencoba gerakan guling belakang.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SD Negeri Pundong melalui wawancara dengan guru pendidikan jasmani khususnya untuk materi pembelajaran senam lantai guling belakang terdapat beberapa hal yang menjadikan peserta didik mengalami kurangnya pengetahuan dalam melakukan gerakan guling

belakang. Peserta didik masih banyak yang tidak memperhatikan pada saat guru menjelaskan materi pembelajaran, masih banyak peserta didik yang asyik mengobrol dengan teman-temannya, dan ketika guru menyuruh peserta didik untuk mempraktikkan gerakan tersebut peserta didik tidak dapat melakukan gerakan serta takut untuk melakukannya. Pengajar juga hanya memberikan pembelajaran senam lantai guling belakang yang mengarah pada aspek psikomotor saja, sedangkan aspek kognitif dan afektif masih kurang dikembangkan sehingga berpengaruh pada tingkat pengetahuan peserta didik.

Guru PJOK memiliki peranan penting untuk membantu meningkatkan pemahaman atau pengetahuan peserta didik, oleh karena itu guru PJOK sangatlah berperan penting untuk menciptakan suasana yang menyenangkan pada saat pembelajaran khususnya untuk materi pembelajaran senam lantai seperti guling belakang sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai dan membuat pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien. Selain itu, keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat diukur dari keberhasilan peserta didik yang mengikuti kegiatan tersebut. Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi, dan hasil dalam pembelajaran. Rendahnya hasil pembelajaran pendidikan jasmani bergantung pada proses pembelajaran yang dihadapi oleh peserta didik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus menguasai materi yang diajarkan dan cara memberikan materi kepada peserta didik dengan semenarik mungkin sehingga minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran semakin tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya pemahaman peserta didik dalam pemberian materi senam lantai guling belakang oleh pengajar
2. Pembelajaran yang diberikan hanya mengajar pada aspek psikomotor saja
3. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

C. Batasan Masalah

Supaya permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya batasan masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas serta mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan, dan waktu penelitian. Maka penulis hanya akan membahas mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembahasan masalah di atas, maka permasalahan pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa Tinggi

Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian di atas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

- a. Bagi pembaca untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan kembali bagi penelitian lain yang sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Sekolah

Dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan memberikan informasi kepada pihak SD Negeri Pundong tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam hal pembelajaran senam lantai guling belakang.

- b. Bagi Guru

Dapat menambahkan pengetahuan dalam penyampaian materi dan menjadi sumber referensi untuk diberikan kepada peserta didik dalam meningkatkan hasil kualitas pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi senam lantai guling belakang.

c. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat mengetahui kemampuan dalam memahami pembelajaran, serta lebih berpartisipasi dan aktif dalam proses pembelajaran senam lantai guling belakang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan cara mengatasi berbagai persoalan hidup yang dialami manusia karena belum dibuktikan secara sistematis yang berupa penjelasan, penalaran, dan pemahaman manusia baik praktik maupun praktis tentang segala sesuatu yang dihadapi, merupakan pengertian pengetahuan (Slameto, 2015: 27). Sedangkan Notoatmodjo (2007: 139), mengartikan “pengetahuan sebagai hasil dari “tahu” setelah orang melakukan pengindraan seperti penglihatan, pendengaran, penciuman rasa, dan perabaan terhadap suatu objek tertentu”.

Pendapat Suriasumantri yang dikutip Kriswanto (2014: 7) menyatakan bahwa:

Pengetahuan pada hakikatnya merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu obyek tertentu termasuk kedalamannya adalah ilmu, jadi ilmu merupakan bagian dari pengetahuan yang diketahui oleh manusia disamping berbagai pengetahuan lainnya seperti seni dan agama.

Berdasarkan Pendapat Notoatmodjo (2007: 140-142) tentang pengetahuan yang dibagi menjadi enam tingkat, yaitu:

- 1) Tahu merupakan kemampuan untuk mengingat dan mengulang materi atau sesuatu yang telah didapatkan atau dipelajari sebelumnya, sehingga tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling besar.

- 2) Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan tentang materi yang telah didapatkan atau dipelajari.
- 3) Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.
- 4) Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan materi ke dalam bagian-bagian, tetapi masih di dalam suatu struktur, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- 5) Sintesis merupakan kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau bisa disebut kemampuan dalam menyusun sub bagian menjadi bagian yang utuh.
- 6) Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari pengindraan manusia terhadap suatu objek tertentu dengan persoalan hidup yang dialaminya dan terbagi menjadi beberapa tingkat dari pengetahuan itu sendiri.

b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah umur, pendidikan, paparan media massa, sosial ekonomi (pendapatan), hubungan sosial, dan pengalaman. Untuk mengukur 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, 2007: 35)

Tingkat pengetahuan pada setiap orang berbeda-beda. Hal ini terjadi karena kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menerima, memberi, menyimpan, dan menyampaikan kembali terkait informasi yang pernah didapat dengan cara yang berbeda sesuai dengan penangkapan dari seseorang tersebut. Di samping itu terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang sehingga dapat menghasilkan suatu perubahan di dalam dirinya. Dijelaskan oleh Djaali (2012: 74), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, di antaranya:

- 1) Faktor pembawaan, dimana faktor ini dipengaruhi oleh sifat yang dibawa sejak lahir. Batas kesanggupan atau kecakapan seseorang dalam memecahkan masalah, salah satunya ditentukan oleh faktor bawaan.
- 2) Faktor minat dan pembawaan yang khas, dimana minat mengarahkan perbuatan pada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu. Dalam diri manusia terdapat dorongan atau motif yang mendorong manusia untuk berinteraksi dengan dunia luar, sehingga apa yang diminati oleh manusia dapat memberikan dorongan untuk berbuat lebih baik.
- 3) Faktor pembentukan, dimana pembentukan merupakan segara keadaan di luar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan intelegensi. Di sini dapat dibedakan antara pembentukan sengaja, seperti yang dilakukan di sekolah dan pembentukan yang tidak sengaja, misalnya pengaruh alam di sekitarnya.

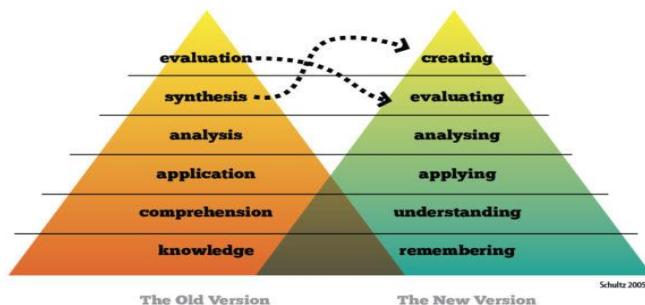
- 4) Faktor kematangan, dimana setiap organ tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Setiap organ manusia baik fisik maupun psikis dapat dikatakan telah matang jika seseorang telah tumbuh atau berkembang hingga mencapai kesanggupan menjalankan fungsinya masing-masing. Oleh sebab itu, tidak mengherankan bila anak-anak belum mampu mengerjakan atau memecahkan soal-soal matematika di kelas empat SD, karena soal-soal tersebut masih terlalu sukar bagi anak. Sedangkan organ tubuh dan fungsi jiwanya masih belum matang untuk menyelesaikan persoalan tersebut dan kematangan berhubungan erat dengan umur.
- 5) Faktor kebebasan, dimana manusia dapat memilih metode tertentu dalam memecahkan persoalan yang dihadapi. Di samping kebebasan menentukan metode, juga dapat dengan bebas dalam memilih masalah yang sesuai dengan kebutuhannya.

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

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

kognitif yang ada. Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:

- a) Menerjemahkan (*translation*): Kemampuan menerjemahkan adalah: menerjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.
 - b) Menginterpretasi (*interpretation*): Menginterpretasikan sesuatu konsep atau prinsip jika seseorang dapat menjelaskan secara rinci makna dari suatu konsep atau prinsip, dapat membandingkan, membedakan, atau mempertentangkannya dengan sesuatu yang lain.
 - c) Mengestrapolasi (*extrapolation*): Kata kerja operasional yang dipakai untuk mengukur kemampuan ini adalah memperhitungkan, memprakirakan, menduga, menyimpulkan, meramalkan, membedakan, menentukan, mengisi, dan menarik kesimpulan.
- 3) Penerapan (*Application*): Penerapan adalah menggunakan pengetahuan untuk memecahkan suatu 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*): Memadukan adalah menggabungkan, meramu, atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan atau menjadi salah satu yang baru. Ciri dari kemampuan ini berupa kemampuan berpikir induktif. Contoh: memilih nada dan irama, kemudian menggabungkannya sehingga menjadi gabungan musik yang baru.
 - 6) Penilaian (*Evaluation*): Penilaian adalah mempertimbangkan, menilai dan mengambil keputusan benar-salah, baik-buruk, atau bermanfaat tidak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu baik kualitatif maupun kuantitatif.



Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom
(sumber:<https://www.psia-nw.org/blooms-taxonomy-levels-of-understanding/>)

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

- 1) Aspek pengetahuan merupakan aspek kognitif yang paling besar.
- 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 pengetahuan.

Berdasarkan pendapat Bloom yang dikutip Rusmini (1995: 47), pengetahuan disama artikan dengan aspek kognitif. Secara garis besar aspek kognitif dapat dijabarkan sebagai berikut:

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

Peningkatan pengetahuan tidak hanya diperoleh di pendidikan formal saja, tetapi juga diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, maka perilaku positif semakin tumbuh terhadap objek tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang

diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulisan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur seberapa besar tingkat pengetahuan.

2. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

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

Hamalik (1989: 57), menyatakan bahwa pendidikan merupakan suatu kombinasi yang terdiri dari unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu, pembelajaran merupakan suatu proses yang dilakukan oleh peserta didik dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru berdasarkan dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran memiliki arti sebagai suatu proses yang dapat membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Dijelaskan oleh Sugihartono (2007: 81), mendefinisikan pembelajaran merupakan suatu upaya yang dijalankan oleh seorang pendidik atau guru dengan sengaja untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi serta menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan efisien sehingga dapat memperoleh hasil yang optimal. Berdasarkan pendapat Nasution yang dikutip Sugihartono (2007: 80), mendefinisikan pembelajaran sebagai “suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkan dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar”.

Pendapat Rahyubi yang dikutip Utaminingsih (2021: 16) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri peserta didik. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotor. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotoriknya.

2) Kurikulum

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

3) Guru

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

4) Peserta Didik

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

5) Metode

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

6) Materi

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

7) Alat Pembelajaran (Media)

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

8) Evaluasi

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

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu rangkaian kegiatan yang dirancang dalam proses belajar peserta didik. Dalam kegiatan pembelajaran terjadi suatu interaksi antara guru dengan peserta didik berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan, sehingga dapat memperoleh hasil yang optimal. Dengan kata lain, tujuan dilaksanakannya

suatu pembelajaran yaitu dengan adanya suatu proses yang dapat membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar dengan baik sesuai dengan komponen-komponen yang ada.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau sering disingkat PJOK pada hakikatnya merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membentuk suatu perubahan yang menyeluruh pada kualitas individu seseorang, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional. Sebagai suatu mata pelajaran, PJOK merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan seseorang.

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Inti dari pendidikan jasmani merupakan suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) serta belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk dapat menggunakan tubuhnya menjadi lebih berdaya guna sehingga dapat melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan secara kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32). Sedangkan dalam kegiatan pembelajaran dilingkungan sekolah, khususnya dalam mata pelajaran PJOK sangat menekankan dalam beberapa aspek, seperti aspek perilaku, pengetahuan, dan keterampilan.

Pendapat Utama yang dikutip Utaminingsih (2021: 20-21) menyatakan bahwa:

Berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motoric dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor dan social.

Pernyataan ini mungkin dapat dijadikan sebagai suatu asumsi dasar bagi guru pendidikan jasmani dengan menentukan cara menyampaikan suatu tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan yang menyeluruh dengan mempermudah penyampaian tujuan pembelajaran agar peserta didik dapat dengan mudah memahaminya. Pendidikan jasmani membutuhkan setiap peserta didik untuk menjadi suatu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai jiwa raga yang terpisah, sehingga dapat saling mempengaruhi pendidikan jasmani juga menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana yang dapat mengembangkan setiap individu secara menyeluruh.

Berdasarkan pendapat Rahayu (2013: 3), menyampaikan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberi kontribusi, terutama dalam tubuh seseorang dengan suatu gerak, pertumbuhan, dan perkembangan secara menyeluruh bagi peserta didik. Pendidikan jasmani memiliki arti sebagai suatu pendidikan yang meliputi gerak yang harus dilakukan dengan cara yang sesuai sehingga program pembelajaran yang diberikan oleh guru dapat sesuai dengan domain-domain pembelajaran, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Maka dapat diambil kesimpulan dari pengertian di atas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan melalui aktivitas jasmani yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak dalam proses belajar gerak secara kompleks untuk mencapai suatu tujuan dari pendidikan jasmani dengan mengembangkan beberapa aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam pendidikan jasmani juga menekankan pada perilaku, pengetahuan, dan keterampilan individu sehingga dapat meningkatkan dan mempermudah dalam memahami suatu pembelajaran secara menyeluruh.

3. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

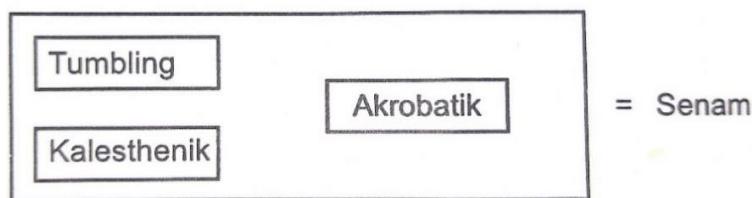
Senam merupakan suatu aktivitas jasmani yang efektif dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan dalam senam dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot. Berdasarkan pendapat Muhamir yang dikutip Utaminingsih (2021: 22) menyatakan bahwa “senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu”.

Senam juga menjadi salah satu pembelajaran yang diajarkan dalam jenjang sekolah dasar. Hidayat yang dikutip Mahendra (2001: 2-3), mendefinisikan senam sebagai:

...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.

Senam diartikan sebagai suatu latihan tubuh yang melibatkan berbagai gerak tubuh untuk meningkatkan berbagai komponen-komponen kemampuan motorik seperti, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi yang sesuai. Mengingat begitu luasnya cakupan senam dan berbagai karakteristik gerakannya.

Berikut pedoman untuk memperjelas pengertian senam:



Gambar 2. Pedoman Pengertian Senam

Sumber: Mahendra (2001: 3)

Mahendra (2001: 3), menjelaskan bahwa gambar di atas memiliki arti sebagai suatu kegiatan fisik yang memiliki ketiga unsur di atas maka dapat dikategorikan sebagai senam, ketiga unsur tersebut memiliki arti sebagai berikut:

1) *Kalesthenik*

Calesthenik diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan. *Calesthenik* memiliki arti lain berupa kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani , meningkatkan kelentukan dan keluwesan, serta memelihara teknik dasar dan keterampilan.

2) *Tumbling*

Tumbling merupakan gerakan yang cepat dan eksplosif, berupa gerak yang pada umumnya dirangkai pada suatu garis lurus. Memiliki ciri dengan adanya unsur melompat, melenting, dan berjungkir balik secara berirama.

3) Akrobatik

Akrobatik dapat diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan keseimbangan dengan gerak yang agak lambat. Gerak ketangkasan ini meliputi gerak putar pada poros-poros tubuh yang menghasilkan gerak tubuh yang indah dan mempunyai karya seni dari tubuh jika dilihat.

Sekolah dasar menjadi salah satu media pembelajaran untuk mendapatkan suatu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Salah satu pembelajaran yang diajarkan adalah pendidikan jasmani yang mana di dalamnya terdapat berbagai macam materi pembelajaran, contohnya ialah pembelajaran senam. Mahendra (2001: 10), menyatakan bahwa “Senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya, diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan”. Hal ini dimaksudkan bahwa senam tersebut hanya sebagai alat dan yang menjadi tujuan adalah dari aspek pertumbuhan serta perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Senam kependidikan juga lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran berupa pengembangan kualitas gerak dan pola gerak yang menjadi dasar untuk dapat menguasai keterampilan senam.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan berbagai tubuh untuk meningkatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Dalam sekolah dasar, senam menjadi salah satu materi pembelajaran yang diajarkan. Senam kependidikan ini diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan, sedangkan senam hanyalah sebagai alat.

Tujuan yang dicapai berupa aspek pertumbuhan dan perkembangan melalui kegiatan tersebut.

b. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan tampilan gerak yang dilakukan pada lantai beralaskan matras tanpa melibatkan benda atau perkakas lainnya dan aktivitas olahraga ini dilakukan secara individu. Senam lantai mengacu pada suatu gerakan yang dikerjakan secara kombinasi di setiap anggota tubuh dari kemampuan kompetensi motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketetapan (Muhamajir, 2014: 69).

Senam lantai disebut sebagai latihan bebas, karena pada saat melakukan gerakan tersebut tidak menggunakan alat apa pun. Penguasaan bentuk-bentuk gerak pada senam lantai akan menjadi dasar yang akan memudahkan dalam melakukan gerakannya. Senam lantai bisa dikatakan sebagai bentuk pembelajaran fisik yang dirancang secara sistematis dengan melibatkan suatu gerakan yang spesifik dan terencana guna mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat Mukholid (2005: 151), senam lantai merupakan salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Keterampilan dalam senam lantai yang bersifat statis berupa: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan, dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan yang bersifat dinamis berupa: guling

depan, guling belakang, guling lenting, meroda, lompat harimau, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan mengenai pengertian senam lantai berupa suatu gerakan latihan tubuh yang dilakukan di atas matras dengan melibatkan komponen-komponen motorik. Senam lantai juga termasuk dalam senam ketangkasan. Dikarenakan semua bentuk gerakan yang dilakukan di atas matras, maka memiliki kebebasan bergerak yang sangat luas dan dapat mengurangi rasa takut dalam melakukan gerakan tersebut.

c. Pengertian Senam Lantai Guling Belakang

Gerakan berguling merupakan suatu gerakan dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga tubuh dapat berguling seperti membentuk lingkaran. Gerak dasar ini merupakan suatu materi pokok yang harus dikuasai oleh seseorang dalam melakukan senam. Salah satu jenis gerakan berguling ialah guling belakang.

Roji (2004: 116), menyatakan bahwa gerakan berguling ke belakang merupakan suatu rangkai gerakan badan ke arah belakang melalui bagian belakang badan dimulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Sedangkan Muhajir (2017: 215), mengemukakan guling belakang sebagai suatu gerakan menggelundung ke belakang, dengan posisi badan tetap harus membulat mulai dari kaki dilipat, lutut melekat di dada, kepala menunduk sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan tiga tahap gerakan.

Teknik melakukan guling belakang sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

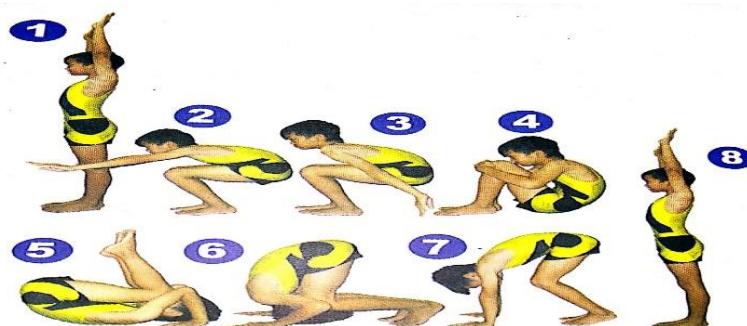
Sikap awal dengan berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas, kedua lutut dan siku dalam posisi lurus, telapak tangan dibuka, jari-jari tangan rapat, dan pandangan mata lurus ke depan.

2) Tahap gerakan

Kedua tangan secara perlahan diturunkan ke belakang sembari lutut ditekuk hingga menyentuh dasar matras, lalu kedua tangan secara cepat beralih memegang lutut dan doyongkan badan ke arah belakang, diusahakan punggung melengkung, posisi kepala di sekitar paha, tangan beralih ke samping menyentuh lantai dan sejajar dengan telinga, saat kedua telapak kaki menyentuh matras maka dorong kedua lengan secara bersamaan hingga siku lurus dan posisi badan sudah berada pada posisi jongkok.

3) Tahap akhir

Ketika badan sudah seimbang, luruskan kedua lutut kaki bersamaan dengan mengangkat kedua lengan seperti sikap awal.



Gambar 3. Berguling ke Belakang Kaki Tekuk
Sumber: Aka (2009: 82)

Tahap awal dalam melakukan senam lantai guling belakang dilakukan dengan sikap awalan jongkok, setelah dapat menguasai tahap ini kemudian melakukan berguling dari tahap awal berdiri. Gerakan guling belakang dari awalan berdiri dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

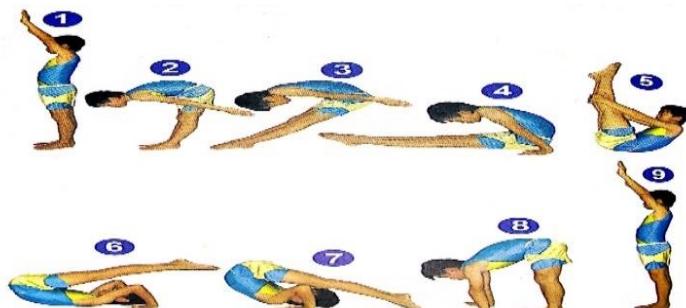
Sikap awal dengan berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas, pandangan mata lurus ke depan, kedua lutut dan siku dalam posisi lurus, telapak tangan dibuka, dan jari-jari tangan dalam posisi rapat.

2) Tahap gerakan

Lipat punggung secara perlahan ke bawah sembari kedua lengan diturunkan ke arah belakang hingga menyentuh dasar matras, pantat menyentuh dasar lantai, doronglah ke belakang dan diikuti kedua lengan berpindah ke belakang sejajar dengan telinga, lutut harus dipertahankan dalam posisi lurus sampai dapat menyentuh dasar matras, kemudian dorong dengan kedua lengan secara bersamaan dengan posisi lengan tetap lurus.

3) Tahap akhir

Kembali berdiri tegak seperti gerakan awal dan pandangan mata lurus ke depan.

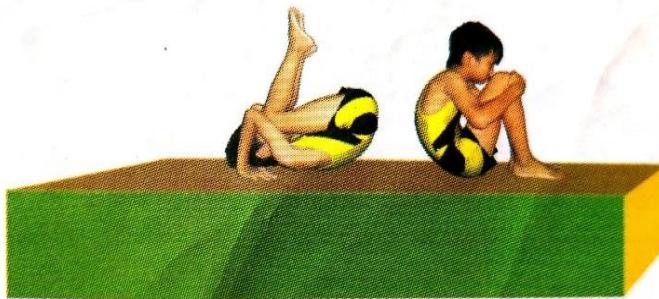


Gambar 4. Guling ke Belakang Kaki Lurus
Sumber: Aka (2009: 90)

Beberapa model latihan dalam melakukan guling belakang:

1) Model I

Peserta didik diberikan pembelajaran mengenai ayun punggung sebagai pengenalan. Dengan awalan posisi duduk kemudian merebahkan punggung hingga tenguk, lalu pinggul diposisikan ke atas, kemudian berayun kembali seperti posisi awal.



Gambar 5. Latihan Berguling ke Belakang Model 1

Sumber: Aka (2009: 83)

2) Model II

Pelaksanaan gerak guling ke belakang pada bidang miring yang bertujuan untuk membantu dorongan ke belakang, sehingga peserta didik pada saat melakukan tidak membutuhkan tenaga yang besar untuk menggulingkan badan.

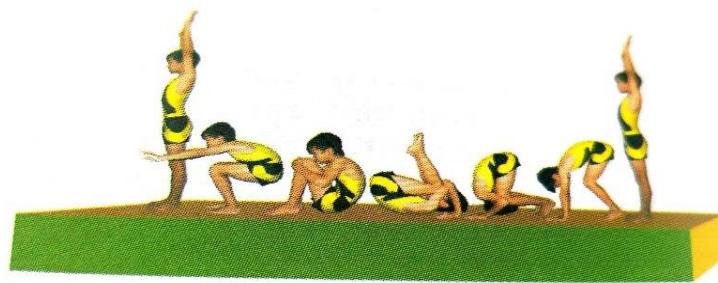


Gambar 6. Latihan Berguling ke Belakang Model II

Sumber: Aka (2009: 84)

3) Model III

Pelaksanaan gerak guling ke belakang dengan menggunakan bidang datar dilakukan ketika peserta didik sudah mampu dalam melaksanakan rangkaian menggulingkan badan dengan benar.



Gambar 7. Latihan Guling ke Belakang Model III
Sumber: Aka (2009: 84)

Seorang pendidik harus siap membantu memberi bantuan dalam pembelajaran senam lantai materi guling belakang agar peserta didik dapat melakukan gerakan berguling dengan baik dan benar. Berdasarkan pendapat Aka (2009: 80), langkah-langkah yang perlu diperhatikan oleh seorang pendidik dalam melakukan pembelajaran guling belakang sebagai berikut:

- a) Saat anak didik/pesenam melakukan sikap awal, guru/pelatih harus memperhatikan sikap kedua tangan dan kaki dengan siku serta lutut lurus;
- b) Perhatian guru/pelatih terhadap sikap anak didik/pesenam dalam melakukan gerakan ini, akan berdampak kepada peningkatan disiplin dan penyempurnaan gerak yang lain. Lakukan teguran dan koreksi secara terus menerus;
- c) Lakukan pengulangan apabila anak didik/pesenam melakukan kesalahan sekecil apa pun. Hal ini, apabila dibiarkan akan berdampak menjadi kebiasaan dan pada akhirnya sulit dalam pembetulan sikap dan penggerjaan gerakan ini.
- d) Kondisi latihan yang juga perlu mendapat perhatian lebih adalah ketika anak didik/pesenam melakukan gerakan pada kondisi perubahan tangan dari lutut ke arah sampai kepala. Terkadang, ketika melakukan perubahan tangan secara cepat, anak didik/pesenam melakukan

- penempatan kedua telapak tangan terbalik atau menghadap ke luar, atau tidak jarang anak didik/pesenam menempatkan telapak tangan dengan ujung jari mengarah ke depan.
- e) Ketika anak didik/pesenam saat melakukan gerakan ini kurang tenaga dorong ke belakang, tugas guru/pelatih wajib membantu dengan cara mendorong bagian punggung anak didik setelah berguling. Sehingga anak didik/pesenam dapat menyelesaikan ke sikap jongkok.

d. Pembelajaran Senam Lantai di Sekolah Dasar

Senam santai merupakan bagian dari rumpun senam. Senam terbagi oleh beberapa jenis, seperti senam artistik, senam akrobatik, senam trampolin, senam ritmik sportif, dan senam umum. Dalam hal ini senam lantai merupakan bagian dari senam artistik dimana senam artistik berdasarkan pendapat Mahendra (2000: 12), merupakan gabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek artistik serta gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dapat dilihat dari besarnya gerakan atau kesempurnaan gerak seseorang dalam menguasai tubuh sehingga mengandung keindahan dalam melukukannya.

Sekolah dasar merupakan suatu media pembelajaran dalam perkembangan anak untuk mencapai suatu pertumbuhan yang optimal. Dalam sekolah dasar, pendidikan jasmani telah diajarkan sesuai dengan kurikulum yang telah ditentukan dengan salah satunya materi yang diajarkan yaitu mengenai materi senam. Pembelajaran senam di sekolah dasar terdiri dari dua macam yaitu senam irama dan senam lantai.

Pembelajaran senam lantai pada SD Negeri Pundong kelas V telah dilaksanakan dengan berbagai macam pembelajaran seperti kayang, sikap lilin, splits, guling depan, guling belakang, dan masih banyak lagi. Sebelum

pembelajaran senam lantai dimulai, peserta didik terlebih dahulu melakukan pemanasan untuk mengurangi risiko cedera pada saat melakukan gerakan guling belakang. Pada saat praktik, peserta didik mendengarkan penjelasan guru dan mengikuti arahan yang diberikan, namun masih ada beberapa peserta didik yang tidak mendengarkan guru pada saat menjelaskan materi dan asyik mengobrol dengan temannya. Sehingga pada saat melakukan gerakan guling belakang tersebut peserta didik mengalami kesulitan. Untuk sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai sudah cukup memadai. Menggunakan matras dengan kondisi matras yang layak untuk dipakai. Tetapi kebanyakan peserta didik putri dalam melakukan gerakan senam masih banyak yang takut dan malu-malu.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam di SD Negeri Pundong sudah sangat baik dalam pelaksanaannya serta alat yang digunakan cukup memadai. Sedangkan untuk peserta didik masih kurang antusias dalam pembelajaran senam lantai karena masih banyaknya peserta didik yang tidak mendengarkan penjelasan guru saat pembelajaran berlangsung sehingga mengalami kesulitan pada saat mempraktikkan gerakan tersebut.

Salah satu kompetensi inti dan kompetensi dasar yang terdapat di sekolah dasar kelas V dalam pembelajaran senam lantai, sebagai berikut:

Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti		Kompetensi Dasar	
3.	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, dan	3.5.	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan,

Kompetensi Inti		Kompetensi Dasar	
	membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.		berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.
4.	Mempraktikkan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.5	Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

e. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Setiap peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda, demikian pula dengan potensinya. Karakteristik yang bermacam-macam tersebut disebabkan oleh perbedaan setiap faktor yang dapat mempengaruhi, seperti faktor lingkungan dan faktor pembawaan dari peserta didik. Hal ini disebabkan oleh latar belakang peserta didik yang berbeda-beda, sehingga seorang guru harus dapat memahami karakteristik dari masing-masing peserta didik agar dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam diri peserta didik melalui proses pembelajaran di sekolah.

Pada masa sekolah dasar masa yang sangat penting dalam pembelajaran peserta didik, karena anak akan dengan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang

ada di sekitarnya sehingga dapat berpengaruh pada perkembangan fisik dan psikis peserta didik. Jahja (2013: 115-116), menggambarkan bahwa pada masa kelas atas sekolah dasar dengan rentang usia 9-13 tahun. Biasanya pada anak seumuran ini sedang duduk di kelas IV, V, VI jenjang sekolah dasar yang mulai memiliki penampilan individu dalam berbagai segi, bidang, bahasa, perkembangan, kepribadian, dan fisik yang berbeda-beda.

Terdapat dua karakteristik pada setiap anak sekolah dasar yaitu, karakteristik anak sekolah dasar kelas rendah dan karakteristik anak sekolah dasar kelas tinggi. Yang membedakan antara karakteristik anak sekolah kelas rendah yaitu hubungan antara kondisi jasmani dan prestasinya di sekolah, senang memuji diri sendiri, dalam mengerjakan tugas masih bergantung pada orang lain, masih suka membanding-bandangkan, dan suka merendahkan orang lain. Sedangkan karakteristik anak sekolah kelas tinggi yaitu perhatian selalu tertuju pada kehidupan sehari-hari, rasa ingin tahu yang tinggi, memiliki minat pada mata pelajaran tertentu sehingga muncul keinginan untuk belajar, nilai yang dicapai dipandang sebagai tolak ukur dalam prestasi belajar, dan senang dalam membuat peraturan di setiap permainan yang telah disepakati bersama (Mustadi, dkk., 2018: 76).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda yang mana peserta didik kelas V termasuk dalam karakteristik kelas tinggi sehingga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, memiliki minat pada mata pelajaran tertentu, berani mencoba hal-hal baru dan menarik serta mampu berpikir secara logis. Karakteristik peserta didik kelas V SD Negeri Pundong cenderung mengarah pada saat melakukan suatu aktivitas

dengan berlarian dengan teman-teman saat bermain, walaupun peserta didik perempuan cenderung pemalu namun dapat melakukan suatu aktivitas dengan karakteristik sesuai dengan kelas tinggi sehingga mampu melakukan suatu aktivitas dengan baik dan benar.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan bertujuan sebagai acuan bagi penelitian yang sedang dilakukan agar menjadi lebih jelas. Di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman atau pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Berikut merupakan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ragil Tri Utaminingsih (2021) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman”. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan pilihan ganda. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa tinggi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V A dan B SD Negeri Deresan yang berjumlah 58 peserta. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik

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

2. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani Putri (2022) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun 2021/2022”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan soal pilihan ganda. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa tinggi Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun 2021/2022. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V SD Negeri Karen yang berjumlah 25 peserta. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan 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%).

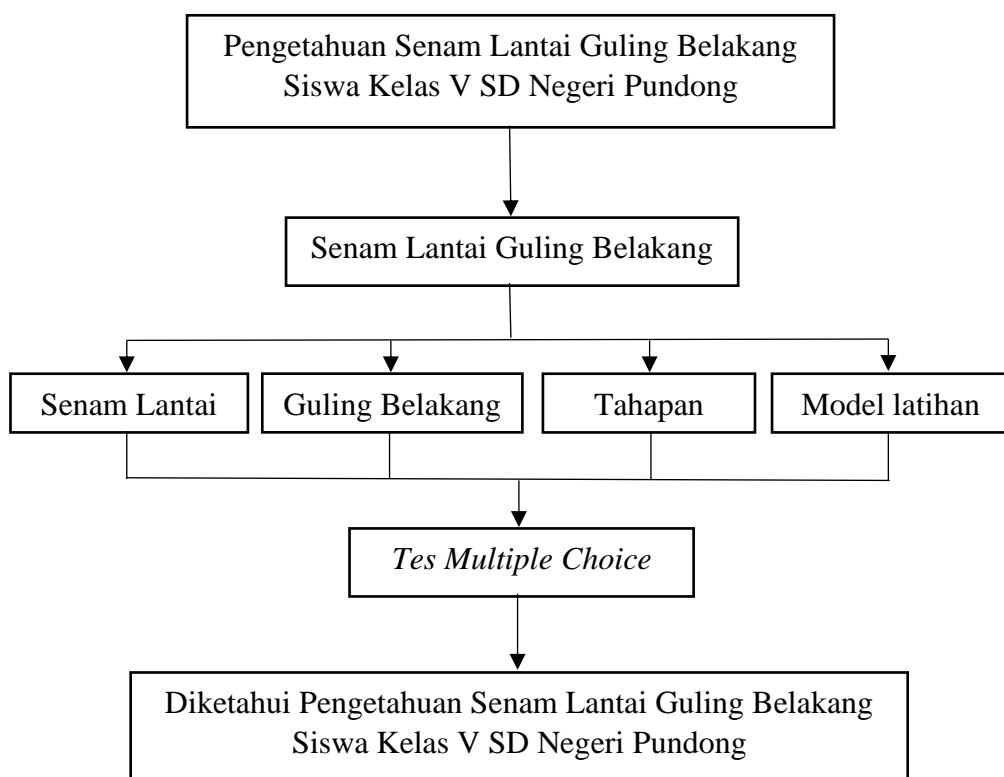
C. Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang terpilih untuk mencapai suatu tujuan pendidikan bersifat menyeluruh serta menyangkut tiga aspek pendidikan yaitu, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus dapat mengimbangi dalam memberikan materi dan sejauh mana peserta didik dapat memahaminya mengenai pengetahuan pada teori pendidikan jasmani terutama dalam pembelajaran senam. Sedangkan karakteristik pada setiap peserta didik berbeda-beda, karena kemampuan yang dimiliki dalam menerima, memberi, menyimpan, dan menyampaikan kembali pembelajaran yang telah didapat dengan cara yang berbeda sesuai dengan penangkapan dari masing-masing peserta didik.

Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki berbagai macam cabang olahraga bagi peserta didik sekolah dasar. salah satunya adalah cabang senam. Keterampilan senam lantai dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan peserta didik. Namun sangat disayangkan apabila dalam pembelajaran masih kurang memperhatikan aspek kognitif (pengetahuan) dan peserta didik hanya mendapat materi pembelajaran yang mengarah pada aspek psikomotor (keterampilan) saja, sedangkan dalam pembelajaran dengan ranah kognitif dan afektif masih kurang dikembangkan. Pada akhirnya pengetahuan peserta didik menjadi kurang maksimal.

Tingkat pengetahuan senam lantai guling belakang terbagi dalam beberapa faktor, yaitu pengertian senam, pengertian guling belakang, teknik melakukan guling belakang, dan model latihan guling belakang. Seperti informasi yang

diperoleh dari guru PJOK SD Negeri Pundong, bahwa dalam melakukan pembelajaran masih kurang maksimal dikarenakan banyak peserta didik yang tidak memperhatikan pembelajaran, masih salah dalam melakukan gerakan guling belakang, rasa malu dan rasa tidak percaya diri, serta kurangnya pengetahuan tentang pembelajaran senam lantai. Dari informasi tersebut, maka perlu diketahui tingkat pengetahuan senam lantai guling belakang kelas V SD Negeri Pundong dengan menggunakan tes pilihan ganda serta beberapa indikator yang akan diujikan. Berikut merupakan bagan kerangka berpikir:



Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Dijelaskan oleh Sugiyono (2017: 147), penelitian deskriptif kuantitatif digunakan sebagai sesuatu untuk mendeskripsikan atau menggambarkan hasil analisa data yang telah dikumpulkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah perencanaan survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa tes pilihan ganda. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yang akan dilakukan yaitu di SD Negeri Pundong yang beralamat di Pundong Kelurahan Tirtoadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55287. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2017: 80), menyatakan bahwa populasi merupakan semua objek dan benda-benda alam termasuk manusia yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu sehingga dapat dipelajari dan ditarik suatu kesimpulan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Pundong yang berjumlah 29 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015: 81). Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel dengan jumlah yang sama populasi (Sugiyono, 2013: 124). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *total sampling* dengan menggunakan seluruh jumlah populasi yang ada di SD Negeri Pundong kelas V. Penggunaan teknik *total sampling* dilakukan karena jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga seluruh jumlah populasi dijadikan sebagai sampel.

D. Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2017: 38), variabel merupakan apa saja yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk dapat dipelajari sehingga mampu mendapatkan informasi yang dapat ditarik suatu kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah kemampuan pengetahuan siswa kelas V SD Negeri Pundong tentang senam lantai guling belakang. Pengetahuan tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan peserta didik dalam mengetahui, memahami, dan menerapkan pembelajaran guling belakang berdasarkan indikator pengertian senam dan teknik melakukan guling belakang yang akan diukur menggunakan tes pilihan ganda

(*multiple choice*) sehingga apabila didapat jawaban benar maka akan mendapat nilai satu dan jawaban salah akan mendapat nilai nol.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2019: 156). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan soal tes pilihan ganda (*multiple choice*) dimana responden dapat menjawab benar dengan bernilai 1 dan jika menjawab salah maka bernilai 0 yang bertujuan untuk menggali informasi mengenai pengetahuan responden tentang pembelajaran senam lantai guling belakang dengan faktor pengertian senam dan teknik melakukan guling belakang.

Mahmud (2011: 185), menyatakan bahwa “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”. Kemudian, lebih lanjut Mahmud (2011: 186), menyatakan bahwa tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian berupa:

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

Arikunto (2019: 167) menjelaskan langkah-langkah dalam penyusunan tes, yang dijelaskan sebagai berikut:

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

Kisi-kisi instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir	Jumlah
Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang	Pengertian senam	Pengertian senam lantai	1, 2, 3, 4, 5	5
		Pengertian guling belakang	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	7
	Teknik melakukan guling belakang	Tahap persiapan	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
		Tahap gerakan	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	9
		Tahap akhir	28, 29, 30	3
Jumlah				30

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes yang diberikan kepada responden yang menjadi subjek penelitian.

Adapun mekanisme dalam pengumpulan data ini sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data-data peserta didik kelas V SD Negeri Pundong.

- b. Peneliti menentukan jumlah peserta didik kelas V SD Negeri Pundong yang akan menjadi subjek dalam penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan tes kepada responden secara langsung berupa soal pilihan ganda.
- d. Peneliti mengumpulkan hasil jawaban dari responden dan melakukan transkip atas hasil yang diperoleh dari tes yang sudah dilakukan.
- e. Setelah memperoleh data, peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen tes soal yang telah disusun perlu diujicobakan terlebih dahulu sebelum melakukan pengambilan data yang sebenarnya. Uji coba ini tentunya dilakukan kepada sampel yang mempunyai karakteristik hampir sama dengan kondisi sampel yang sesungguhnya.

a) Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen penelitian (Arikunto, 2019: 211). Sedangkan Hamdani, dkk. (2020: 198) berpendapat bahwa validitas merupakan kesamaan antara data dari suatu objek penelitian dengan yang dilaporkan oleh peneliti sehingga menghasilkan data yang valid dimana tidak ada yang berbeda antara data sesungguhnya yang terjadi dengan data yang diperoleh oleh peneliti. Pendapat Sugiyono (2017: 121), instrumen yang dikatakan valid adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur apa saja yang seharusnya diukur. Dijelaskan oleh (Arikunto, 2018: 168) tinggi rendahnya validitas instrumen dapat menunjukkan

sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran validitas yang dimaksud. Sehingga, dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa validitas instrumen merupakan suatu ukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat kevalidan suatu instrumen penelitian.

Dalam mengukur validitas instrumen peneliti menggunakan rumus korelasi *Product Moment* oleh Karl Person. Perhitungan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft Office Excel*. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan *product moment* pada tabel taraf signifikan 0.05. kemudian apabila telah dianalisis dan mendapatkan bahwa $r_{xy} > r_{tab}$ maka butir soal tersebut dinyatakan sahih atau valid. Sebaliknya jika $r_{xy} < r_{tab}$ maka butir soal dinyatakan tidak valid atau gugur.

Setelah dilakukan uji coba penelitian oleh peneliti pada tanggal 21 Februari 2023 di SD Negeri Kraton bahwasanya dari 30 butir soal tersebut adalah valid. Maka dari itu terdapat 30 butir soal yang dapat digunakan untuk penelitian. Hasil uji validitas instrumen dapat diuraikan dalam tabel 3, berikut:

Tabel 3. Hasil Validitas Instrumen

Butir Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
Soal 1	0,487	0,355	Valid
Soal 2	0,431	0,355	Valid
Soal 3	0,357	0,355	Valid
Soal 4	0,396	0,355	Valid
Soal 5	0,491	0,355	Valid
Soal 6	0,396	0,355	Valid
Soal 7	0,431	0,355	Valid

Butir Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
Soal 8	0,366	0,355	Valid
Soal 9	0,439	0,355	Valid
Soal 10	0,385	0,355	Valid
Soal 11	0,396	0,355	Valid
Soal 12	0,357	0,355	Valid
Soal 13	0,467	0,355	Valid
Soal 14	0,384	0,355	Valid
Soal 15	0,442	0,355	Valid
Soal 16	0,359	0,355	Valid
Soal 17	0,457	0,355	Valid
Soal 18	0,396	0,355	Valid
Soal 19	0,467	0,355	Valid
Soal 20	0,452	0,355	Valid
Soal 21	0,487	0,355	Valid
Soal 22	0,410	0,355	Valid
Soal 23	0,487	0,355	Valid
Soal 24	0,476	0,355	Valid
Soal 25	0,467	0,355	Valid
Soal 26	0,457	0,355	Valid
Soal 27	0,549	0,355	Valid
Soal 28	0,385	0,355	Valid
Soal 29	0,457	0,355	Valid
Soal 30	0,396	0,355	Valid

b) Uji Reliabilitas Instrumen

Dijelaskan oleh Arikunto (2018: 178), reliabilitas instrumen merupakan suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut dinyatakan sudah baik. Uji reliabilitas bertujuan

untuk mengetahui seberapa jauh tes tersebut menunjukkan konsistensi dari hasil pengukuran. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila suatu instrumen tersebut memberikan hasil yang tetap walaupun dilakukan beberapa kali dalam waktu yang berbeda. Uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Jika $r_{11} > r_{tabel}$ instrumen dikatakan reliabel dan jika $r_{11} < r_{tabel}$ maka instrumen dikatakan tidak reliabel. Maka dari itu, peneliti menggunakan perhitungan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Office Excel*. Hasil dari uji coba reliabilitas instrumen dalam tabel 4, sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,844	30

G. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data terkumpul, langkah selanjutnya menganalisis data agar dapat ditarik sebuah kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Dalam perhitungannya menggunakan rumus dari Sudijono (2015: 40), sebagai teknik analisis data pada penelitian ini sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Namun perlu diperhatikan sebelum pengelompokan tiap-tiap kategori yang ditentukan terlebih dahulu skor minimum dan skor maksimumnya. Setelah itu, menentukan mean dan standar deviation skor yang telah diperoleh. Apabila telah menentukan nilai rata-rata (mean) dan standar deviation, maka data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk histogram. Untuk mengukur interval dalam penelitian ini menggunakan rumus dari Arikunto (2019: 207), yang dikategorikan menjadi 5 macam yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah yang dituangkan dalam tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Kategori Penilaian

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

Sumber: Arikunto (2019: 207)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang, yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda berjumlah 30 butir soal. Berdasarkan hasil penelitian data di lapangan didapatkan skor terendah (*minimum*) 15; skor tertinggi (*maximum*) 29; rerata (*mean*) 22,9655; nilai tengah (*median*) 23; nilai yang sering muncul (*mode*) 23; dan *standar deviasi* (SD) 3,0057. Maka hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang

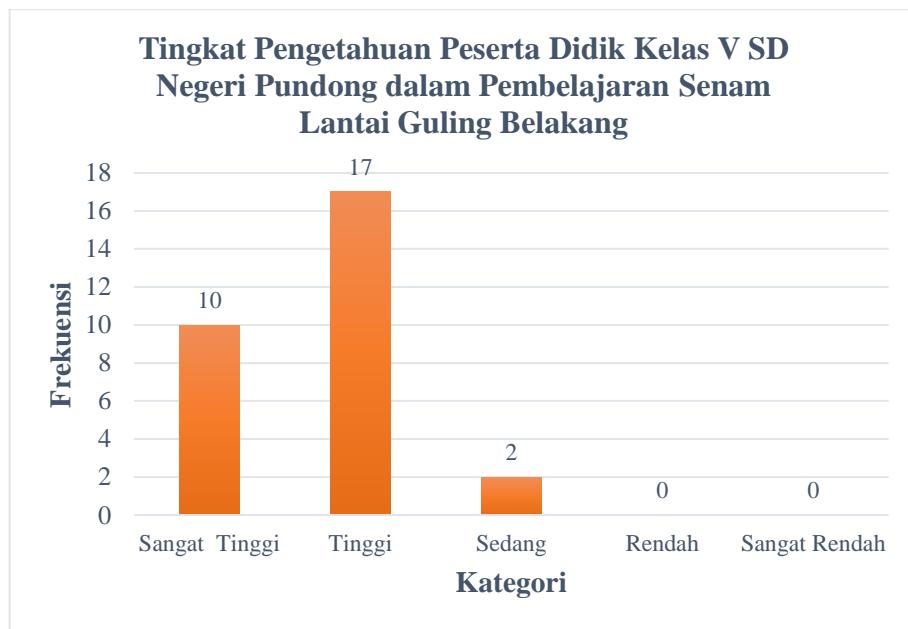
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	22,9655
<i>Median</i>	23
<i>Mode</i>	23
<i>Std. Deviation</i>	3,0057
<i>Minimum</i>	15
<i>Maximum</i>	29

Apabila ditampilkan ke dalam norma penilaian pada data tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 – 100	Sangat Tinggi	10	34
2	61 – 80	Tinggi	17	59
3	41 – 60	Sedang	2	7
4	21 – 40	Rendah	0	0
5	0 – 20	Sangat Rendah	0	0
Jumlah			29	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 di atas ketika ditampilkan dalam bentuk grafik maka data mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang dapat dilihat dalam gambar diagram batang sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang

Tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai

Guling Belakang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 34% (10 peserta didik), “tinggi” sebesar 59% (17 peserta didik), “sedang” sebesar 7% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik). Maka dari itu dapat di tarik kesimpulan bahwasanya tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang mayoritas dengan kategori “tinggi”.

Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang pada penelitian ini didasarkan pada pengetahuan pengertian senam dan pengetahuan teknik melakukan guling belakang. Hasil penelitian masing-masing faktor dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Faktor Pengertian Senam

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang pada faktor pengertian senam didapat skor terendah (*minimum*) 6; skor tertinggi (*maximum*) 12; rerata (*mean*) 9,9310; nilai tengah (*median*) 10; nilai yang sering muncul (*mode*) 10; dan *standar deviasi* (SD) 1,6460. Maka hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Senam

Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	9,9310
<i>Median</i>	10

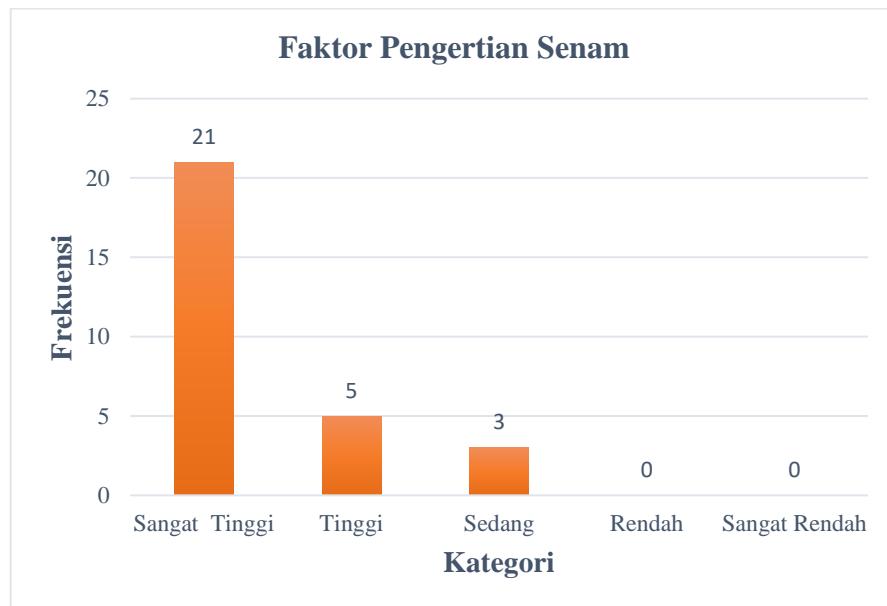
Statistik	
<i>Mode</i>	10
<i>Std. Deviation</i>	1,6460
<i>Minimum</i>	6
<i>Maximum</i>	12

Apabila ditampilkan ke dalam norma penilaian, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang mengenai faktor pengertian senam dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Faktor Pengertian Senam

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 – 100	Sangat Tinggi	21	72
2	61 – 80	Tinggi	5	17
3	41 – 60	Sedang	3	10
4	21 – 40	Rendah	0	0
5	0 – 20	Sangat Rendah	0	0
Jumlah			29	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 di atas ketika ditampilkan dalam bentuk grafik maka data mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang pada faktor pengertian senam dapat dilihat dalam gambar diagram batang sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Faktor Pengertian Senam

Tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang dalam faktor pengertian senam berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 72% (21 peserta didik), “tinggi” sebesar 17% (5 peserta didik), “sedang” 10% (3 peserta didik), “rendah” 0% (0 peserta didik), dan “sangat rendah” 0% (0 peserta didik).

2. Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang pada faktor teknik melakukan guling belakang didapat skor terendah (*minimum*) 9; skor tertinggi (*maximum*) 17; rerata (*mean*) 13,0344; nilai tengah (*median*) 13; nilai yang sering muncul (*mode*) 13; dan *standar deviasi* (SD) 2,2596. Maka hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang

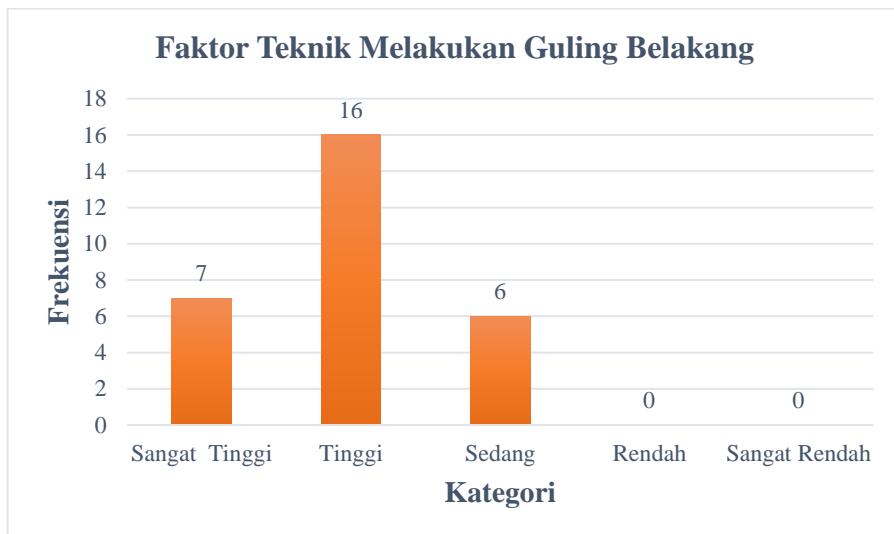
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	13,0344
<i>Median</i>	13
<i>Mode</i>	13
<i>Std. Deviation</i>	2,2596
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	17

Apabila ditampilkan ke dalam norma penilaian, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang mengenai faktor teknik melakukan guling belakang dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 – 100	Sangat Tinggi	7	24
2	61 – 80	Tinggi	16	55
3	41 – 60	Sedang	6	21
4	21 – 40	Rendah	0	0
5	0 – 20	Sangat Rendah	0	0
Jumlah			29	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 di atas ketika ditampilkan dalam bentuk grafik maka data mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang pada faktor teknik melakukan guling belakang dapat dilihat dalam gambar diagram batang sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang

Tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang dalam faktor teknik melakukan guling belakang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 24% (7 peserta didik), “tinggi” sebesar 55% (16 peserta didik), “sedang” sebesar 21% (6 peserta didik), “rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang. Penelitian ini dituangkan melalui soal pilihan ganda berjumlah 30 butir soal. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang masuk pada kategori “tinggi”. Hasil penelitian secara berurutan, peserta didik kelas V mengenai pengetahuan senam lantai guling belakang berada pada

kategori “sangat tinggi” sebesar 34% (10 peserta didik), “tinggi” sebesar 59% (17 peserta didik), “sedang” sebesar 7% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik). Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan peserta didik kelas V mengenai pembelajaran senam lantai guling belakang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil tersebut cukup memuaskan karena peserta didik mampu memahami materi yang diberikan oleh guru. Keterbatasan penyampaian materi pembelajaran oleh guru tidak mengurangi kemampuan pemahaman oleh peserta didik.

Selama pembelajaran berlangsung, guru dituntut untuk selalu kreatif dalam menyampaikan materi kepada peserta didik. Guru menjadi peran utama dalam keberhasilan peserta didik. Perjuangan dan semangat yang tinggi dalam mencapai keberhasilan pembelajaran sangatlah dibutuhkan. Penyampaian materi yang menarik, menjadikan peserta didik semakin bersemangat dan tidak mudah bosan saat pembelajaran berlangsung. Penggunaan media pembelajaran yang tepat akan membuat peserta didik mudah untuk memahami terkait materi yang disampaikan. Media pembelajaran dapat berupa gambar atau video. Penggunaan media pembelajaran berupa video juga sudah dilaksanakan oleh SD Negeri Pundong saat pembelajaran olahraga sehingga dapat membantu menambah materi pembelajaran agar peserta didik menjadi lebih paham.

Secara rinci, pengukuran tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang terdapat dua faktor yang digunakan yaitu faktor pengertian senam dan faktor teknik melakukan guling belakang. Berikut penjelasan dari kedua faktor tersebut:

1. Faktor Pengertian Senam

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang berdasarkan faktor pengertian senam berada pada kategori sangat tinggi dengan rincian keseluruhan kategori “sangat tinggi” sebesar 72% (21 peserta didik), “tinggi” sebesar 17% (5 peserta didik), “sedang” sebesar 10% (3 peserta didik), “rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik). Hal ini karena didukung oleh pihak sekolah melalui guru yang telah mengajarkan mengenai materi senam lantai. Selain dukungan dari sekolah, terdapat dukungan lainnya seperti dari keluarga terutama orang tua yang selalu mengingatkan kepada anak untuk selalu belajar. Serta media pembelajaran yang diberikan oleh guru dapat menambah pengetahuan mengenai pembelajaran senam lantai khususnya guling belakang. Namun masih ada beberapa peserta didik menjawab salah mengenai pertanyaan tentang faktor pengertian senam ini dikarenakan minimnya pemberian materi secara langsung oleh guru sehingga peserta didik sedikit mengalami kesulitan dalam menjawab beberapa butir soal yang diberikan peneliti.

2. Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang berdasarkan faktor teknik melakukan guling belakang berada pada kategori tinggi dengan rincian keseluruhan kategori “sangat tinggi” sebesar 24% (7

peserta didik), “tinggi” sebesar 55% (16 peserta didik), “sedang” sebesar 21% (6 peserta didik), “rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “sangat rendah” 0% (0 peserta didik). Hal ini karena didukung oleh pihak sekolah melalui guru yang telah mengajarkan mengenai materi senam lantai. Suatu gerakan berguling ke belakang merupakan suatu rangkaian badan ke arah belakang dimulai dari panggul, pinggang, punggung, dan tengkuk (Roji, 2004: 116). Pada faktor ini meliputi indikator tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir yang mana peserta didik lebih banyak menjawab salah dibandingkan faktor yang pertama. Dikarenakan guru pada saat menjelaskan terkait materi pembelajaran, peserta didik masih banyak yang bermain sendiri sehingga tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, kurangnya pemberian materi pembelajaran dengan aspek kognitif dan aspek afektif kepada peserta didik yang mengakibatkan peserta didik kurang paham menjawab butir soal yang diberikan peneliti.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti dalam melakukan penelitian sudah berusaha keras untuk memenuhi semua kebutuhan yang telah dipersyaratkan, namun dalam melakukan penelitian ini peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna dan memiliki kelemahan. Beberapa hal mengenai kekurangan dan kelemahan dalam penelitian yaitu:

1. Teknik pengumpulan data hanya berdasarkan pada hasil tes sehingga memungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam melakukan pengisian tes.

2. Peserta didik susah untuk dikendalikan dan masih banyak yang bertanya pada teman sebangku dalam pengisian tes, sehingga kelas menjadi tidak kondusif serta jawaban dari peserta didik tidak murni dari pengetahuan yang peserta didik dapatkan.
3. Beberapa peserta didik mengerjakan tes secara terburu-buru dan tidak serius sehingga memicu peserta didik lainnya menjadi tidak kondusif karena terburu-buru untuk menyelesaikan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dianalisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta didik kelas V SD Negeri Pundong memiliki kategori “sangat tinggi” sebesar 34% (10 peserta didik), “tinggi” sebesar 59% (17 peserta didik), “sedang” sebesar 7% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang termasuk dalam kategori tinggi.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Beberapa faktor yang kurang dominan mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang perlu diperhatikan kembali dan dicari permasalahan dari faktor tersebut agar dapat membantu dan meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai senam lantai khususnya guling belakang.
2. Guru dan peserta didik dapat menjadikan hasil penelitian sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran

terutama pada pembelajaran olahraga mengenai materi senam lantai guling belakang.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan disimpulkan, maka peneliti mempunyai beberapa saran diantaranya:

1. Bagi peserta didik, hendaknya materi yang telah disampaikan oleh guru dan yang didapat dari lingkungan maupun media sosial mengenai tingkat pengetahuan dalam pembelajaran senam lantai dipertahankan dan lebih ditingkatkan lagi belajarnya agar peserta didik mampu memahami dan mengingat terkait materi tersebut.
2. Bagi guru PJOK, hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang dapat dijadikan gambaran dan masukan bagi guru sejauh mana pemahaman mereka terhadap pembelajaran senam lantai.
3. Bagi peneliti, diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aka, B. A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- BNSP. (2007). *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas.
- Djaali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 6, Nomor 1*.
- Hamalik, O. (1989). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Hamdani. (2013). *Pengaruh Taktis Terhadap Waktu Aktif Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Skripsi. Bandung: UPI.
- Hamdani, & dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Grup Yogyakarta.
- Jahja, Y. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Grub.
- Kholid, A. (2012). *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Prilaku, Media, dan Aplikasinya*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Krismanto, F. A. (2014). *Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Materi Pembelajaran Bola Basket di SMA Negeri se-Kabupaten Banyumas*. Skripsi sarjana, tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar: Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

- Mukholid, A. (2005). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Mulyaarja, & Hastuti, T. A. (2015). Peningkatan Keaktifan Aspek Afektif Siswa dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi dengan Metode Permainan Siswa Kelas IV SD Negeri Banyuraden Gamping Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol. 11, Nomor 2*.
- Mustadi, A., Fauzani, R. A., & Rochmah, K. (2018). *Landasan Pendidikan Sekolah Dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan Keberanian Guling Belakang Melalui Permainan Bola dan Simpai pada Siswa Kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo . *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 11, Nomor 2*.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasman*. Bandung: Alfabeta.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rosdiani, D. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rusmini, S. (1995). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta .
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugihartono, & dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Utaminingsih, R. T. (2021). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman*. Skripsi sarjana, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Wuryantoro, K., & Muktiani, N. R. (2013). Meningkatkan Keterampilan Senam Meroda Melalui Permainan Tali pada Siswa Kelas ViiiA Mts Ma'Arif NU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
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

Nomor : 22/PJSD/II/2023
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

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

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

Nama : Indah Wulandari
NIM : 19604221028
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong
Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang.

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, 22 Februari 2023
Koord. Prodi PJSD.


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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

2023 PJSD

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

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

Nama Mahasiswa : Indah Wulandari
 NIM : 19609221028
 Program Studi : PJSD Perjal
 Departemen : PJSD
 Pembimbing : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	19 Oktober 2022	Mengerjakan judul	✓
2.	20 Oktober 2022	Mozaiknya ayu	✓
3.	29 November 2022	Bab I → Cabor bela bang dan Kesejahteraanya	✓
4.	19 Desember 2022	Duri pluri, Rumus rumus mozaik.	✓
5.	2 Januari 2023	Revisi Bab I.	✓
6.	16 Januari 2023	Bab II → Kajian pertahan	✓
7.	6 Februari 2023	Revisi bab II.	✓
8.	13 Februari 2023	Bab III Metodologi	✓
9.	20 Februari 2023	Instrumen	✓
10.	27 Februari 2023	Bab IV dan Bab V serta lampiran nya.	✓
11.	3 Maret	Cek ulang	✓
12	6 Maret	Acce Propose	✓

Mengetahui
Koordinasi PJSD

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

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Instrumen Tugas Akhir

SURAT PERMOHONAN

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

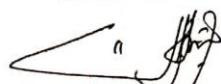
Kepada Yth,
Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
Di tempat

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini
saya: Nama : Indah Wulandari
NIM : 19604221028
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas 5 SD Negeri Pundong
dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang

Dengan hormat mohon Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen
penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya
lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf
instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Ibu diucapkan terima
kasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing TA



Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP. 195906071987032001

Yogyakarta, 20 Februari 2023

Pemohon,



Indah Wulandari
NIM. 19604221028

Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Tugas Akhir

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP : 195906071987032001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Indah Wulandari
NIM : 19604221028
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri
Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling
Belakang

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian.
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan saran catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Februari 2023

Validator,



Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

NIP. 195906071987032001

Catatan:

- Beritanda ✓

Lampiran 5. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-ujji-instrum>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**
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 : B/357/UN34.16/LT/2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

20 Februari 2023

**Yth . Kepala Sekolah Dasar Negeri Kraton
Alamat Jl. Ngasem No.38, RW.08, Kadipaten, Kecamatan Kraton, Kota Yogyakarta, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55132**

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	:	Indah Wulandari
NIM	:	19604221028
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang
Waktu Uji Instrumen	:	Selasa, 21 Februari 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Instrumen Penelitian



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI KRATON

سیکولاه داسار نگری کراتون

Jl. Ngasem No. 38 Yogyakarta Kode Pos : 55132 Telp. (0274) 417479
HOTLINE SMS SEKOLAH : 085290967980 EMAIL : sdnkraton@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS UPIK: 08122780001 HOTLINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421/007/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Wahyu Nugraeni S.Pd., M.Si.
NIP : 19740123 199606 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Kraton

Menerangkan bahwa:

Nama : Indah Wulandari
NIM : 19604221028
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani – S1

Telah melakukan penelitian dalam rangka ujicoba instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi di SD Negeri Kraton yang dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2023.

Demikian surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 Februari 2023



Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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 : B/887/UN34.16/PT.01.04/2023

22 Februari 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Pundong
Alamat Pundong II, Tirtoadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55287

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

Nama : Indah Wulandari
NIM : 19604221028
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam
Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang
Waktu Penelitian : Kamis, 23 Februari 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI PUNDONG

සෙකොල දාසර නොගේරී ප්‍රංග ප්‍රදේශ

Pundong, Tirtoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta, 55287
Telepon (0274) 8609050, Email : pundongsdn@gmail.com

**SURAT KETERANGAN
NO : 38/S.KET/SDP/II/2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riris Praptiwayuni, S.Pd.
NIP : 19691118 200801 2 006
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Pundong

Memberikan keterangan kepada:

Nama : Indah Wulandari
NIM : 19604221028
Program studi : PGSD Pendidikan Jasmani – S1

Yang bersangkutan diatas telah melakukan penelitian dalam rangka penelitian Tugas Akhir Skripsi di SD Negeri Pundong yang dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2023

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 9. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian

Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir	Jmlh
Tingkat Pengetahuan Peserta-Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang	Pengertian senam	Pengertian senam lantai	1, 2, 3, 4, 5	5
		Pengertian guling belakang	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	7
	Teknik melakukan guling belakang	Tahap persiapan	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
		Tahap gerakan	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	9
		Tahap akhir	28, 29, 30	3
Jumlah				30

Lampiran 10. Instrumen Uji Coba Penelitian

Instrumen Uji Coba Penelitian

A. Petunjuk pengisian angket

1. Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab!
2. Jumlah soal terdapat 30 butir berbentuk pilihan ganda
3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda (X) pada huruf a, b, c, dan d pada lembar jawaban yang tersedia

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

B. Identitas responden

Nama :
Kelas :
Nomor absen :
Sekolah :

SELAMAT MENGERJAKAN

1. Senam yang dilakukan pada lantai dengan beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya disebut....
 - a. **Senam lantai**
 - b. Senam kebugaran jasmani
 - c. Senam irama
 - d. Senam lansia
2. Berikut ini yang tidak termasuk dalam bentuk-bentuk latihan senam lantai adalah...
 - a. Guling depan
 - b. **Senam SKJ**
 - c. Kayang
 - d. Guling belakang
3. Salah satu fungsi senam lantai adalah...
 - a. Melatih kecerdasan
 - b. **Melatih keseimbangan**
 - c. Melatih kecepatan
 - d. Pembentukan otot kaki
4. Yang tidak termasuk manfaat dalam melakukan senam lantai adalah...
 - a. Membentuk dan menguatkan otot tubuh
 - b. Membentuk keindahan tubuh
 - c. Mengembangkan kualitas fisik
 - d. **Melemahkan otot tubuh**
5. Di bawah ini yang tidak termasuk dalam jenis-jenis latihan senam lantai adalah...

Lampiran 11. (Lanjutan)

- a. Guling depan, kayang, meroda
 - b. Kayang, guling belakang, meroda
 - c. Guling depan, meroda, guling belakang
 - d. Jungkir balik, lenting tangan, guling samping**
6. Alat yang digunakan sebagai alas dalam senam lantai adalah...
- a. Rumput
 - b. Tanah
 - c. Pasir
 - d. Matras**
7. Gerakan menggulingkan badan yang diawali dengan panggul menyentuh matras disebut...
- a. Guling depan
 - b. Kayang
 - c. Guling belakang**
 - d. Meroda
8. Unsur utama yang diperlukan untuk melakukan gerakan guling belakang adalah...
- a. Kelentukan**
 - b. Koordinasi
 - c. Keseimbangan
 - d. Kelincahan
9. Sikap awal dalam melakukan guling belakang terdapat dua macam cara, yaitu...
- a. Sikap jongkok dan sikap berbaring
 - b. Sikap berdiri dan sikap telentang
 - c. Sikap berdiri dan sikap jongkok**
 - d. Sikap jongkok dan sikap telentang
10. Gerakan yang bukan termasuk bagian guling belakang adalah...
- a. Punggung menyentuh matras
 - b. Lutut rapat
 - c. Sikap akhir jongkok
 - d. Pandangan ke atas**
11. Gerakan berguling dalam senam lantai guling belakang dilakukan dengan cara...
- a. Membulatkan badan dan bergerak seperti benda bulat**
 - b. Menggulingkan badan ke samping
 - c. Membulatkan kaki ke belakang
 - d. Meluruskan tangan dengan kuat ke matras
12. Tahapan dalam melakukan guling belakang adalah...
- a. Tahap ujung, tahap tengkuk, tahap belakang
 - b. Tahap persiapan, tahap gerakan, tahap akhir**
 - c. Tahap tolakan, tahap lemparan, tahap meluncur
 - d. Tahap jongkok, tahap berdiri, tahap miring

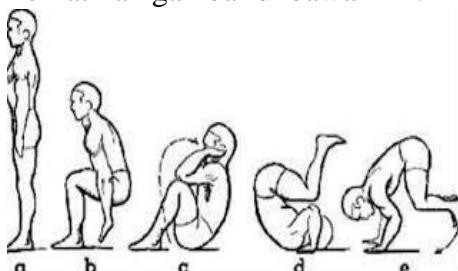
Lampiran 12. (Lanjutan)

13. Sebelum melakukan pola gerak dominan senam, sebaiknya kita melakukan gerakan...
 - a. Pendinginan
 - b. Rangkaian gerak
 - c. Pemanasan**
 - d. Gerakan inti
14. Saat melakukan gerakan guling belakang, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu...
 - a. Perut
 - b. Panggul**
 - c. Kepala
 - d. Tengkuk
15. Posisi kedua kaki pada saat persiapan dalam melakukan gerakan guling belakang adalah...
 - a. Dibuka lebar
 - b. Disilangkan
 - c. Kaki lurus dan sejajar**
 - d. Salah satu kaki di depan
16. Pandangan mata pada saat persiapan dalam melakukan guling belakang adalah...
 - a. Ke depan**
 - b. Ke samping
 - c. Ke atas
 - d. Ke bawah
17. Urutan anggota tubuh yang mengenai matras saat melakukan guling belakang adalah...
 - a. Pinggang, punggung, panggul, tengkuk
 - b. Tangan, panggul, punggung, tengkuk
 - c. Tangan, pinggang, panggul, tengkuk,
 - d. Panggul, pinggang, punggung, tengkuk**
18. Posisi tangan saat melakukan gerakan guling belakang adalah...
 - a. Di samping badan
 - b. Di atas kepala
 - c. Di samping telinga**
 - d. Bebas
19. Sikap yang harus diperhatikan pada saat berguling ke belakang adalah...
 - a. Sikap tangan
 - b. Sikap leher
 - c. Sikap kepala**
 - d. Sikap kaki

Lampiran 13. (Lanjutan)

20. Apabila guling belakang diawali sikap berdiri, maka sikap kedua kaki dalam melakukan gerakan tersebut adalah...
- a. Ditekuk
 - b. Menyilang
 - c. Menyamping
 - d. Diluruskan**

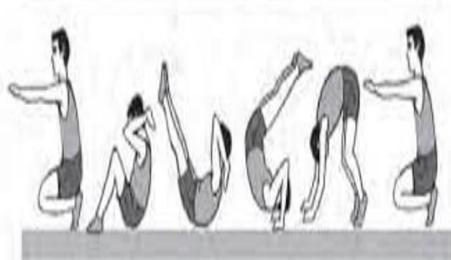
21. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping dalam gerakan senam lantai yang disebut dengan...

- a. Guling belakang**
- b. Kayang
- c. Guling depan
- d. Meroda

22. Posisi kepala saat melakukan gerakan guling belakang adalah...
- a. Menghadap bawah**
 - b. Miring ke kanan
 - c. Miring ke kiri
 - d. Menghadap atas
23. Posisi badan saat akan melakukan gerakan guling belakang yang benar adalah...
- a. Di samping matras
 - b. Di depan matras
 - c. Di sebelah kanan matras
 - d. Di belakang matras**
24. Dalam melakukan guling belakang diawali sikap jongkok, pada saat kedua tangan di depan dan posisi kaki...
- a. Sedikit dirapatkan
 - b. Dibuka lebar-lebar
 - c. Sedikit dibuka**
 - d. Dirapatkan hingga kedua kaki bersatu
25. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di samping merupakan suatu rangkaian guling belakang dengan awalan...

- a. Berdiri
- b. Jongkok**
- c. Telentang
- d. Tengkurap

26. Posisi kepala pada saat melakukan gerakan guling belakang adalah...
- a. Di antara kaki
 - b. Di antara kedua lengan**

Lampiran 14. (Lanjutan)

- c. Di antara jari tangan
 - d. Di antara lutut
27. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan...
- a. Meroda
 - b. Guling depan
 - c. Guling belakang**
 - d. Guling lenting
28. Gerakan akhir dalam guling belakang yaitu dengan kedua lengan sejajar, yang berfungsi untuk menjaga...
- a. Kelentukan
 - b. Keseimbangan**
 - c. Kekuatan
 - d. kelincahan
29. Posisi akhir dalam gerakan guling belakang adalah...
- a. Kedua lengan ke belakang pandangan ke belakang
 - b. Kedua lengan lurus pandangan ke depan**
 - c. Kedua lengan di silang pandangan ke samping
 - d. Kedua lengan ditekuk pandangan mata ke depan
30. Setelah melakukan rangkaian gerak senam lantai, maka selanjutnya melakukan gerakan...
- a. Pemanasan
 - b. Gerakan inti
 - c. Rangkaian gerak
 - d. Pendinginan**

Lampiran 15. Hasil Jawaban Responden Uji Instrumen Penelitian

Nomor	Sekoring Hasil Jawaban Responden																													Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	13
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	28
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	29
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
7	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	26
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	27
9	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	14
10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	27
11	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	21
12	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	17
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	27
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	24
15	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	17
16	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	18
r hitung	0,487	0,431	0,357	0,396	0,491	0,396	0,431	0,366	0,439	0,385	0,396	0,357	0,467	0,384	0,442	0,359	0,457	0,396	0,467	0,452	0,487	0,410	0,487	0,476	0,467	0,457	0,549	0,385	0,457	0,396	
r tabel	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355	0,355		
Kesimpulan	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		

Lampiran 16. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

Dengan menggunakan *Microsoft Office Excel*

Butir Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
Soal 1	0,487	0,355	Valid
Soal 2	0,431	0,355	Valid
Soal 3	0,357	0,355	Valid
Soal 4	0,396	0,355	Valid
Soal 5	0,491	0,355	Valid
Soal 6	0,396	0,355	Valid
Soal 7	0,431	0,355	Valid
Soal 8	0,366	0,355	Valid
Soal 9	0,439	0,355	Valid
Soal 10	0,385	0,355	Valid
Soal 11	0,396	0,355	Valid
Soal 12	0,357	0,355	Valid
Soal 13	0,467	0,355	Valid
Soal 14	0,384	0,355	Valid
Soal 15	0,442	0,355	Valid
Soal 16	0,359	0,355	Valid
Soal 17	0,457	0,355	Valid
Soal 18	0,396	0,355	Valid
Soal 19	0,467	0,355	Valid
Soal 20	0,452	0,355	Valid
Soal 21	0,487	0,355	Valid
Soal 22	0,410	0,355	Valid
Soal 23	0,487	0,355	Valid
Soal 24	0,476	0,355	Valid
Soal 25	0,467	0,355	Valid
Soal 26	0,457	0,355	Valid

Butir Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
Soal 27	0,549	0,355	Valid
Soal 28	0,385	0,355	Valid
Soal 29	0,457	0,355	Valid
Soal 30	0,396	0,355	Valid

2. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,844	30

Lampiran 17. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir	Jmlh
Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang	Pengertian senam	Pengertian senam lantai	1, 2, 3, 4, 5	5
		Pengertian guling belakang	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	7
	Teknik melakukan guling belakang	Tahap persiapan	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
		Tahap gerakan	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	9
		Tahap akhir	28, 29, 30	3
Jumlah				30

Lampiran 18. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian

A. Petunjuk pengisian angket

1. Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab!
2. Jumlah soal terdapat 30 butir berbentuk pilihan ganda
3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda (X) pada huruf a, b, c, dan d pada lembar jawaban yang tersedia

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

B. Identitas responden

Nama :
Kelas :
Nomor absen :
Sekolah :

SELAMAT MENGERJAKAN

1. Senam yang dilakukan pada lantai dengan beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya disebut....
 - a. **Senam lantai**
 - b. Senam kebugaran jasmani
 - c. Senam irama
 - d. Senam lansia
2. Berikut ini yang tidak termasuk dalam bentuk-bentuk latihan senam lantai adalah...
 - a. Guling depan
 - b. **Senam SKJ**
 - c. Kayang
 - d. Guling belakang
3. Salah satu fungsi senam lantai adalah...
 - a. Melatih kecerdasan
 - b. **Melatih keseimbangan**
 - c. Melatih kecepatan
 - d. Pembentukan otot kaki
4. Yang tidak termasuk manfaat dalam melakukan senam lantai adalah...
 - a. Membentuk dan menguatkan otot tubuh
 - b. Membentuk keindahan tubuh
 - c. Mengembangkan kualitas fisik
 - d. **Melemahkan otot tubuh**
5. Di bawah ini yang tidak termasuk dalam jenis-jenis latihan senam lantai adalah...

Lampiran 19. (Lanjutan)

- a. Guling depan, kayang, meroda
 - b. Kayang, guling belakang, meroda
 - c. Guling depan, meroda, guling belakang
 - d. Jungkir balik, lenting tangan, guling samping**
6. Alat yang digunakan sebagai alas dalam senam lantai adalah...
- a. Rumput
 - b. Tanah
 - c. Pasir
 - d. Matras**
7. Gerakan menggulingkan badan yang diawali dengan panggul menyentuh matras disebut...
- a. Guling depan
 - b. Kayang
 - c. Guling belakang**
 - d. Meroda
8. Unsur utama yang diperlukan untuk melakukan gerakan guling belakang adalah...
- a. Kelentukan**
 - b. Koordinasi
 - c. Keseimbangan
 - d. Kelincahan
9. Sikap awal dalam melakukan guling belakang terdapat dua macam cara, yaitu...
- a. Sikap jongkok dan sikap berbaring
 - b. Sikap berdiri dan sikap telentang
 - c. Sikap berdiri dan sikap jongkok**
 - d. Sikap jongkok dan sikap telentang
10. Gerakan yang bukan termasuk bagian gerakan guling belakang adalah...
- a. Punggung menyentuh matras
 - b. Lutut rapat
 - c. Sikap akhir jongkok
 - d. Pandangan ke atas**
11. Gerakan berguling dalam senam lantai guling belakang dilakukan dengan cara...
- a. Membulatkan badan dan bergerak seperti benda bulat**
 - b. Menggulingkan badan ke samping
 - c. Membulatkan kaki ke belakang
 - d. Meluruskan tangan dengan kuat ke matras
12. Tahapan dalam melakukan guling belakang adalah...
- a. Tahap ujung, tahap tengkuk, tahap belakang
 - b. Tahap persiapan, tahap gerakan, tahap akhir**
 - c. Tahap tolakan, tahap lemparan, tahap meluncur
 - d. Tahap jongkok, tahap berdiri, tahap miring

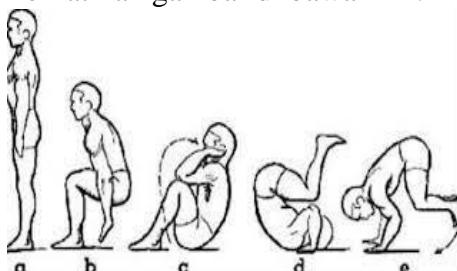
Lampiran 20. (Lanjutan)

13. Sebelum melakukan pola gerak dominan senam, sebaiknya kita melakukan gerakan...
 - a. Pendinginan
 - b. Rangkaian gerak
 - c. Pemanasan**
 - d. Gerakan inti
14. Saat melakukan gerakan guling belakang, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu...
 - a. Perut
 - b. Panggul**
 - c. Kepala
 - d. Tengkuk
15. Posisi kedua kaki pada saat persiapan dalam melakukan gerakan guling belakang adalah...
 - a. Dibuka lebar
 - b. Disilangkan
 - c. Kaki lurus dan sejajar**
 - d. Salah satu kaki di depan
16. Pandangan mata pada saat persiapan dalam melakukan guling belakang adalah...
 - a. Ke depan**
 - b. Ke samping
 - c. Ke atas
 - d. Ke bawah
17. Urutan anggota tubuh yang mengenai matras saat melakukan guling belakang adalah...
 - a. Pinggang, punggung, panggul, tengkuk
 - b. Tangan, panggul, punggung, tengkuk
 - c. Tangan, pinggang, panggul, tengkuk,
 - d. Panggul, pinggang, punggung, tengkuk**
18. Posisi tangan saat melakukan gerakan guling belakang adalah...
 - a. Di samping badan
 - b. Di atas kepala
 - c. Di samping telinga**
 - d. Bebas
19. Sikap yang harus diperhatikan pada saat berguling ke belakang adalah...
 - a. Sikap tangan
 - b. Sikap leher
 - c. Sikap kepala**
 - d. Sikap kaki

Lampiran 21. (Lanjutan)

20. Apabila guling belakang diawali sikap berdiri, maka sikap kedua kaki dalam melakukan gerakan tersebut adalah...
- a. Ditekuk
 - b. Menyilang
 - c. Menyamping
 - d. Diluruskan**

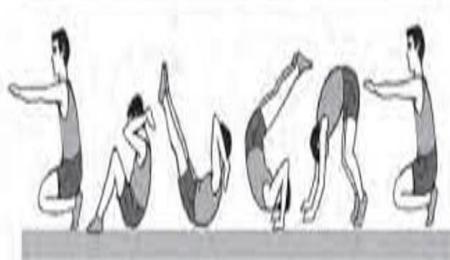
21. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping dalam gerakan senam lantai yang disebut dengan...

- a. Guling belakang**
- b. Kayang
- c. Guling depan
- d. Meroda

22. Posisi kepala saat melakukan gerakan guling belakang adalah...
- a. Menghadap bawah**
 - b. Miring ke kanan
 - c. Miring ke kiri
 - d. Menghadap atas
23. Posisi badan saat akan melakukan gerakan guling belakang yang benar adalah...
- a. Di samping matras
 - b. Di depan matras
 - c. Di sebelah kanan matras
 - d. Di belakang matras**
24. Dalam melakukan guling belakang diawali sikap jongkok, pada saat kedua tangan di depan dan posisi kaki...
- a. Sedikit dirapatkan
 - b. Dibuka lebar-lebar
 - c. Sedikit dibuka**
 - d. Dirapatkan hingga kedua kaki bersatu
25. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di samping merupakan suatu rangkaian guling belakang dengan awalan...

- a. Berdiri
- b. Jongkok**
- c. Telentang
- d. Tengkurap

26. Posisi kepala pada saat melakukan gerakan guling belakang adalah...
- a. Di antara kaki
 - b. Di antara kedua lengan**

Lampiran 22. (Lanjutan)

- c. Di antara jari tangan
 - d. Di antara lutut
27. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan...
- a. Meroda
 - b. Guling depan
 - c. Guling belakang**
 - d. Guling lenting
28. Gerakan akhir dalam guling belakang yaitu dengan kedua lengan sejajar, yang berfungsi untuk menjaga...
- a. Kelentukan
 - b. Keseimbangan**
 - c. Kekuatan
 - d. kelincahan
29. Posisi akhir dalam gerakan guling belakang adalah...
- a. Kedua lengan ke belakang pandangan ke belakang
 - b. Kedua lengan lurus pandangan ke depan**
 - c. Kedua lengan di silang pandangan ke samping
 - d. Kedua lengan ditekuk pandangan mata ke depan
30. Setelah melakukan rangkaian gerak senam lantai, maka selanjutnya melakukan gerakan...
- a. Pemanasan
 - b. Gerakan inti
 - c. Rangkaian gerak
 - d. Pendinginan**

Lampiran 23. Hasil Jawaban Responden Instrumen Penelitian

Nomor	Sekoring Hasil Jawaban Responden																													Total	Skor Maks	Persen %	Kategori		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	23	30	77	Tinggi	
2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	23	30	77	Tinggi
3	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	30	83	Sangat Tinggi	
4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	30	90	Sangat Tinggi	
5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	20	30	67	Tinggi		
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	21	30	70	Tinggi	
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	23	30	77	Tinggi		
8	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	20	30	67	Tinggi		
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	22	30	73	Tinggi		
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	23	30	77	Tinggi		
11	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	22	30	73	Tinggi		
12	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	18	30	60	Sedang		
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	25	30	83	Sangat Tinggi		
14	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	27	30	90	Sangat Tinggi		
15	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	25	30	83	Sangat Tinggi		
16	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	20	30	67	Tinggi		
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	24	30	80	Tinggi		
18	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	15	30	50	Sedang			
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	24	30	80	Tinggi		
20	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	26	30	87	Sangat Tinggi		
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	26	30	87	Sangat Tinggi		
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	20	30	67	Tinggi			
23	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	22	30	73	Tinggi			
24	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	25	30	83	Sangat Tinggi			
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	29	30	97	Sangat Tinggi		
26	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	23	30	77	Tinggi		
27	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	21	30	70	Tinggi			
28	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	26	30	87	Sangat Tinggi		
29	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	21	30	70	Tinggi		

Lampiran 24. Skoring dan Pengkategorian Berdasarkan Faktor Pengertian Senam

Nomor	Sekoring Hasil Jawaban Responden												Total	Skor Maks	Persen %	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9	12	75	Tinggi
2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	12	83	Sangat Tinggi
3	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8	12	67	Tinggi
4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	12	92	Sangat Tinggi
5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10	12	83	Sangat Tinggi
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	12	92	Sangat Tinggi
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10	12	83	Sangat Tinggi
8	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10	12	83	Sangat Tinggi
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	12	92	Sangat Tinggi
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10	12	83	Sangat Tinggi
11	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	10	12	83	Sangat Tinggi
12	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	8	12	67	Tinggi
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	12	100	Sangat Tinggi
14	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	12	83	Sangat Tinggi
15	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	12	83	Sangat Tinggi
16	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	6	12	50	Sedang
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	12	100	Sangat Tinggi
18	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	6	12	50	Sedang
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	12	92	Sangat Tinggi
20	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	12	92	Sangat Tinggi
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	12	100	Sangat Tinggi
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10	12	83	Sangat Tinggi
23	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9	12	75	Tinggi
24	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	12	92	Sangat Tinggi
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	12	100	Sangat Tinggi
26	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	12	92	Sangat Tinggi
27	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	9	12	75	Tinggi
28	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	12	92	Sangat Tinggi
29	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	7	12	58	Sedang

Lampiran 25. Skoring dan Pengkategorian Berdasarkan Faktor Teknik Melakukan Guling Belakang

Nomor	Sekoring Hasil Jawaban Responden																			Total	Skor Maks	Persen %	Kategori
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	14	18	78	Tinggi	
2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	13	18	72	Tinggi	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	18	94	Sangat Tinggi	
4	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	18	89	Sangat Tinggi	
5	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	10	18	56	Sedang	
6	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	10	18	56	Sedang	
7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	13	18	72	Tinggi	
8	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	10	18	56	Sedang	
9	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	11	18	61	Tinggi	
10	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	13	18	72	Tinggi	
11	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	12	18	67	Tinggi	
12	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	10	18	56	Sedang	
13	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	13	18	72	Tinggi	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	18	94	Sangat Tinggi	
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	15	18	83	Sangat Tinggi	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	14	18	78	Tinggi	
17	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12	18	67	Tinggi	
18	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	9	18	50	Sedang	
19	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	13	18	72	Tinggi	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	15	18	83	Sangat Tinggi	
21	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	18	78	Tinggi	
22	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	10	18	56	Sedang	
23	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	13	18	72	Tinggi	
24	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	18	78	Tinggi	
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	18	94	Sangat Tinggi	
26	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	12	18	67	Tinggi	
27	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	12	18	67	Tinggi	
28	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	15	18	83	Sangat Tinggi	
29	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	14	18	78	Tinggi	

Lampiran 26. Dokumentasi Penelitian

1. Dokumentasi Uji Instrumen Penelitian



Gambar 12. Peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan



Gambar 13. Peneliti menjelaskan proses mengerjakan

Lampiran 27. (Lanjutan)



Gambar 14. Peneliti membagikan tes dan memantau proses penggerjaan serta pengumpulan hasil tes



Gambar 15. Foto bersama Kepala Sekolah SD Negeri Kraton

Lampiran 28. (Lanjutan)

2. Dokumentasi Instrumen Penelitian



Gambar 16. Peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan



Gambar 17. Peneliti menjelaskan proses mengerjakan dan membagikan soal tes

Lampiran 29. (Lanjutan)



Gambar 18. Peneliti memantau pengajaran dan mengumpulkan hasil tes



Gambar 19. Foto bersama guru PJOK SD Negeri Pundong