

**PENGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN KARTU BERGAMBAR
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM GULING
DEPAN PESERTA DIDIK KELAS XI TM B SMK PANGUDI
LUHUR MUNTILAN TAHUN AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh :

Arif Miftakhul Huda
NIM 19601241059

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

**PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN KARTU BERGAMBAR
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM GULING
DEPAN PESERTA DIDIK KELAS XI TM B SMK PANGUDI
LUHUR MUNTILAN TAHUN AJARAN 2023/2024**

Arif Miftakhul Huda
19601241059

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar aspek keterampilan guling depan senam lantai melalui penggunaan media pembelajaran visual kartu bergambar pada peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 29 anak. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, tes dan dokumentasi.

Penelitian PTK ini dilaksanakan sebanyak satu siklus dengan dua kali pertemuan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, pada pertemuan pertama diperoleh hasil untuk nilai keterampilan memiliki rata-rata kelas 71,00 dengan rata-rata peningkatan (*gain*) 0,35 dalam kategori peningkatan sedang dan hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran didapatkan pada hasil rata-rata baik dengan persentase 50,86%. Sedangkan pada pertemuan kedua diperoleh hasil untuk nilai keterampilan memiliki rata-rata 96,00, dengan rata-rata peningkatan (*gain*) 0,87 dalam kategori peningkatan tinggi dan hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran didapatkan pada hasil rata-rata sangat baik dengan persentase 75,00%. Berdasarkan hasil penelitian PTK tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran visual kartu bergambar dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan.

Kata kunci: hasil belajar, senam lantai, guling depan, media pembelajaran visual

**THE USE OF LEARNING MEDIA OF PICTURE CARD FOR
IMPROVING THE LEARNING OUTCOMES OF FORWARD ROLL FOR
THE ELEVENTH GRADE STUDENTS OF SMK PANGUDI LUHUR
MUNTILAN CLASS TM B IN 2023/2024 SCHOOL YEAR**

Arif Miftakhul Huda
19601241059

ABSTRACT

This research aims to determine the increase in learning outcomes in the forward roll skill aspect using the visual learning media with picture cards for the eleventh grade students specifically from class XI TM B of SMK Pangudi Luhur (Pangudi Luhur Vocational High School) Muntilan.

The research method was classroom action research (CAR). The research subjects were the eleventh grade students from class XI TM B of SMK Pangudi Luhur Muntilan in 2022/2023 school year, with a total of 29 students. The data collection techniques used the observation, tests, and documentation.

This research is conducted in one cycle with two meetings. The results of the research show that, at the first meeting the results have a class average at 71.00 with an average increase (gain) at 0.35 in the medium level of improvement and the results of observing the implementation of learning obtain an average result with good category at 50.86%. Whereas at the second meeting the results have an average at 96.00, with an average increase (gain) at 0.87 in the high level of improvement and the results of observing the implementation of learning obtain an average very good category at 75.00 %. Based on the results of this research, it can be concluded that the use of visual learning media with picture cards can improve the learning outcomes of class XI TM B students of SMK Pangudi Luhur Muntilan in the forward roll learning.

Keywords: *learning outcomes, gymnastics, forward roll, visual learning media*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arif Miftakhul Huda
NIM : 19601241059
Program Studi : Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi
Judul Tugas Akhir : Penggunaan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Guling Depan Peserta Didik Kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan Tahun Ajaran 2023/2024

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

Yogyakarta, 2 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Arif Miftakhul Huda

NIM. 19601241059

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN KARTU BERGAMBAR
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM GULING
DEPAN PESERTA DIDIK KELAS XI TM B SMK PANGUDI
LUHUR MUNTILAN TAHUN AJARAN 2023/2024**

Disusun Oleh:

Arif Miftakhul Huda
NIM. 19601241059

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

Yogyakarta, 2 Agustus 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.
NIP.197702182008011002

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

HALAMAN PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN KARTU BERGAMBAR
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM GULING
DEPAN PESERTA DIDIK KELAS XI TM B SMK PANGUDI
LUHUR MUNTILAN TAHUN AJARAN 2023/2024**

Disusun Oleh:

Arif Miftakhul Huda

NIM. 19601241059

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

Pada Tanggal 18 Agustus 2023

No.	Tim Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		23/8 2023
2.	Ari Iswanto, M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		21/8 2023
3.	Dr. Suhadi, M.Pd. (Penguji Utama)		21/8 2023

Yogyakarta, 28 Agustus 2023

Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

NIP. 196407071988121001

MOTTO

“Barangsiapa yang ingin sukses di dunia maka hendaklah dengan ilmu, barangsiapa yang ingin sukses di akhirat maka hendaklah dengan ilmu, dan barangsiapa yang ingin sukses pada keduanya (dunia dan akhirat) maka hendaklah dengan ilmu (pula)”

(Imam Syafi’i)

“Pride is not opposite of shame, but its source. True humility is the only antidote to shame”

Kebangaan bukanlah lawan dari rasa malu, tapi justru sumbernya. Kerendahan hati adalah satu-satunya obat dari rasa malu.

(Iroh General)

“Ada beberapa kata yang dapat menggerakkan seseorang. Tetapi daripada hanya sekedar kata-kata, lebih baik gunakanlah tindakan”

(Shoto Todoroki)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan lancar. Saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Basimun dan Ibu Siti Sofingah yang selalu memberikan kasih sayangnya dan selalu mendoakan yang terbaik untuk anak-anaknya. Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk terima kasih atas segala pengorbanan dan jerih payahnya selama ini.
2. Arif Miftakhul Huda, selaku diri saya sendiri yang telah mampu menyelesaikan tanggung jawab tugas akhir skripsi ini hingga mendapatkan gelar sarjana.
3. Kakak saya Fauzia Sholikhati Nurul Jannah, S.H., yang sudah memberikan support dan semangat selama pengerjaan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi dengan judul “Penggunaan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Guling Depan Peserta Didik Kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan Tahun Ajaran 2023/2024” Penulisan Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar srjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan pengetahuan penulis, selain itu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini penulis banyak menghadapi berbagai halangan dan rintangan. Halangan dan rintangan dalam penulisan skripsi ini tidak dapat dilalui penulis dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, petunjuk, doa, serta arahan dari berbagai pihak, oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memfasilitasi sarana prasarana dan para dosen-dosen yang berpengalaman, sehingga memudahkan penulis mengikuti perkuliahan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberi kemudahan dalam fasilitas perkuliahan sehingga penulis merasa nyaman selama mengikuti perkuliahan.
3. Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or., selaku koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang secara tulus dan ikhlas memberikan bimbingan dan arahan dalam Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta ini.
4. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. dan Dr. Drs. Suhadi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingannya.
6. Para Dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang dengan tulus dan ikhlas telah memberikan petunjuk dan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.
7. Bapakku Basimun dan Ibuku Siti Sofingah serta Kakakku Fauzia Sholikhati Nurul Jannah, S.H., yang tidak pernah berhenti menyebut nama penulis dalam doanya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik

serta segala nasehat, bimbingan, cinta dan kasih sayang, do'a, dan dukungan yang telah diberikan.

8. Bapak FX. Eko Prihantoro, S.Pd. selaku Kepala SMK Pangudi Luhur Muntilan yang telah memberi ijin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Bapak Sabbas Dion Pratama, S.Pd. selaku guru olahraga kelas XI SMK Pangudi Luhur Muntilan yang telah banyak memberi bantuan selama penelitian berlangsung.
10. Peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan yang telah membantu dan memperlancar pada saat pengambilan data.
11. Rekan Saya Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd. yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
12. Teman-teman yang selalu menemani kegiatan penulis saat menempuh S1 di Universitas Negeri Yogyakarta yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan banyak kenangan dan wejangan yang tidak akan terlupakan di Jambi dan selalu memberikan semangat serta mengingatkan penulis agar tidak mudah menyerah.
13. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk

menyempurnakan penulisan skripsi ini. Harapan penulis semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun bagi banyak pihak. Aamiin

Yogyakarta, 2 Agustus 2023

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Arif Miftakhul Huda

NIM. 19601241059

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hasil Belajar.....	10
2. Hakikat Pendidikan Jasmani	13
3. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	15
4. Manfaat Pendidikan Jasmani.....	16
5. Model PAIKEM	18
6. Pengertian Senam Lantai.....	20
7. Pengertian Guling Depan (<i>Roll Depan</i>)	21
8. Bentuk Latihan Senam Lantai Guling Depan	24
9. Hakikat Media Pembelajaran	29

10. Manfaat Media Pembelajaran	32
11. Hakikat Kartu.....	35
12. Penggunaan Media Pembelajaran Kartu Bergambar	36
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Subjek Penelitian	45
D. Variabel Penelitian.....	45
E. Prosedur Penelitian.....	45
F. Teknik Pengumpulan data	49
G. Instrumen Penelitian.....	50
H. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	57
I. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Hasil Penelitian	60
B. Hasil Penelitian.....	78
C. Pembahasan	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	88
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	88
D. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kisi-kisi lembar pengamatan tes aspek psikomotor	51
Tabel 2 Lembar Pengamatan Tes Aspek Psikomotor	53
Tabel 3 Indikator Instrumen Pengamatan.....	55
Tabel 4 Kisi-Kisi Pembuatan Instrumen Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran	55
Tabel 5 Lembar Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran.....	57
Tabel 6 Interpretasi Gain Coletta.....	59
Tabel 7 Nilai Gain Psikomotor Pertemuan 1	65
Tabel 8 Nilai Gain Psikomotor Pertemuan II	66
Tabel 9 Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Sabbas Dion Pratama, S. Pd.	67
Tabel 10 Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.....	69
Tabel 11 Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Sabbas Dion Pratama, S.Pd.	72
Tabel 12 Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.....	75
Tabel 13 Hasil Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan I & Pertemuan II.....	78
Tabel 14 Hasil Pengamatan Proses Pembelajaran Pertemuan I & Pertemuan II..	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Guling Depan Sikap Akhir Jongkok	22
Gambar 2 Guling Depan Sikap Akhir Berdiri	23
Gambar 3 Cara Membantu Guling Depan	23
Gambar 4 Pembelajaran Guling Depan Tahap 1	24
Gambar 5 Pembelajaran Guling Depan Tahap 2	24
Gambar 6 Pembelajaran Guling Depan Tahap 3	25
Gambar 7 Pembelajaran Guling Depan Tahap 4	25
Gambar 8 Pembelajaran Guling Depan Tahap 5	26
Gambar 9 Pembelajaran Guling Depan Tahap 6	27
Gambar 10 Membantu Guling Depan Cara 1	28
Gambar 11 Membantu Guling Depan Cara 2	29
Gambar 12 Media Kartu Bergambar Senam Lantai Guling Depan.....	36
Gambar 13 Siklus Penelitian Tindakan Kelas	44
Gambar 14 Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Kolaborator Sabbas Dion Pratama, S.Pd.....	69
Gambar 15 Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Kolaborator Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.	71
Gambar 16 Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Kolaborator Sabbas Dion Pratama, S.Pd.....	74
Gambar 17 Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Kolaborator Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS	95
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS	96
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	98
Lampiran 5 Media Pembelajaran Visual Kartu Bergambar	99
Lampiran 6. Modul Ajar Pertemuan I	100
Lampiran 7. Modul Ajar Pertemuan II.....	108
Lampiran 8. Hasil Belajar Aspek Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan I	116
Lampiran 9. Hasil Belajar Gain Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan I	118
Lampiran 10. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Sabbas Dion Pratama, S.Pd.	120
Lampiran 11. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.....	121
Lampiran 12. Hasil Belajar Aspek Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan II....	122
Lampiran 13. Hasil Belajar Gain Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan II.....	124
Lampiran 14. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Sabbas Dion Pratama, S.Pd.	126
Lampiran 15. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.....	127
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian Pertemuan I	128
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian Pertemuan II	129

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Materi senam lantai merupakan salah satu materi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Materi senam lantai tercantum juga pada Alur Tujuan Pembelajaran Kurikulum Merdeka untuk tiap jenjang kelas. Pelaksanaan pembelajaran senam lantai mempunyai beberapa tujuan seperti meningkatkan komponen fisik serta komponen gerak peserta didik. Pengembangan komponen tersebut dapat diperoleh dari kegiatan pembelajaran senam lantai. Melalui berbagai macam bentuk aktivitas senam lantai kemampuan peserta didik akan berkembang mulai dari daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. Selain itu tujuan dari pembelajaran senam lantai yaitu untuk mengembangkan mental dan kemampuan sosial peserta didik. Proses dari pengembangan mental dan sosial peserta didik dapat didapatkan peserta didik melalui kegiatan pembelajaran senam lantai, melalui berbagai macam aktivitas pada senam lantai peserta didik dituntut untuk dapat berfikir kreatif dalam memecahkan berbagai permasalahan gerak secara individu maupun kelompok. Dengan begitu, mental dan sosial peserta didik akan berkembang seiring dengan proses kegiatan pembelajaran.

Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran senam lantai, peserta didik diminta untuk dapat menguasai berbagai macam gerakan senam lantai yang sesuai dengan kemampuan dan jenjang kelasnya. Pada kelas bawah gerakan yang perlu dikuasai merupakan gerakan yang tergolong sederhana. Semakin tinggi jenjang

kelasnya, maka tingkat kesulitan gerakannya juga bertambah. Dengan adanya perbedaan tingkat kesulitan di tiap jenjang kelasnya maka peserta didik akan termotivasi dalam melakukan aktivitas senam lantai dan peserta didik tidak akan mengalami kesulitan yang berarti dalam melakukan gerakan senam lantai karena macam gerakan yang diajarkan telah disesuaikan dengan masing-masing tingkatan kelasnya. Pengelompokan tingkat kesulitan gerakan senam lantai sesuai dengan kelasnya diharapkan dapat membuat pembelajaran senam lantai berjalan secara lancar dan kemampuan gerak peserta didik dapat berkembang sesuai dengan tujuan pembelajarannya.

Pembelajaran senam lantai yang dilakukan di SMK Pangudi Luhur Muntilan memiliki beberapa hal yang menjadi kendala bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran. Beberapa hal diantaranya yaitu, peserta didik merasa pembelajaran senam lantai kurang menarik jika dibandingkan materi permainan beregu seperti voli dan sepak bola karena dirasa peserta didik telah akrab dengan permainan tersebut dan sudah mengenal gerak dasar dari olahraga tersebut. Dikarenakan hal tersebut, menjadikan peserta didik malas untuk melakukan gerak, selain itu rasa takut peserta didik juga menjadi faktor yang menjadikan materi senam lantai dirasa kurang menarik bagi mereka. Dari beberapa faktor di atas dapat menjadikan hasil belajar materi senam lantai peserta didik tidak maksimal dan dikhawatirkan tidak dapat mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM).

Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai di kelas XI SMK Pangudi Luhur Muntilan harus disesuaikan dengan karakter dan tingkat kemampuan peserta didik kelas XI. Menimbang beberapa faktor di atas tadi materi senam lantai yang

diajarkan untuk peserta didik kelas XI SMK Pangudi Luhur Muntilan yaitu *roll* depan (guling depan). Materi senam lantai tersebut telah disesuaikan dengan kemampuan peserta didik kelas XI berdasarkan dengan karakteristik dan tingkat kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas fisik.

Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas senam lantai di SMK Pangudi Luhur Muntilan tergolong lengkap. SMK Pangudi Luhur Muntilan memiliki 3 matras yang kondisinya masih cukup bagus serta memiliki lapangan yang cukup luas untuk digunakan dalam pembelajaran aktivitas senam lantai. Dengan pemilihan gerakan senam lantai yang telah disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang dimiliki pula, seharusnya peserta didik kelas XI SMK Pangudi Luhur Muntilan mampu melakukan aktivitas senam lantai *roll* depan (guling depan) dengan cukup baik dan aman tanpa rasa takut maupun ragu dalam pelaksanaannya.

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu proses pembelajaran, salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu proses pembelajaran yaitu kondisi emosi peserta didik. Emosi berperan langsung terhadap keberhasilan suatu proses pembelajaran, oleh karena itu guru dituntut untuk mampu membuat kondisi kelas yang menyenangkan dan menarik bagi peserta didik. Kondisi kelas yang menyenangkan dan menarik akan lebih efektif untuk proses kegiatan pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran akan lebih mudah untuk dicapai. Sebaliknya jika guru tidak dapat membuat kondisi kelas yang menyenangkan dan menarik bagi peserta didik, maka proses pembelajaran akan cenderung kurang efektif dan peserta didik akan merasa tertekan dan sulit untuk mengikuti proses pembelajaran yang

diberikan. Untuk itu guru harus benar-benar peka dalam melihat fenomena-fenomena yang terjadi di dalam lingkungan pembelajarannya. Dengan begitu guru akan dapat dengan tepat memberikan perilaku/tindakan khusus terhadap kelas yang diampunya sehingga dapat menciptakan kondisi kelas yang kondusif dan menyenangkan untuk pembelajaran. Perasaan senang yang dirasakan oleh peserta didik akan memberikan motivasi bagi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran.

Dengan menggunakan media pembelajaran pada saat pembelajaran dapat meningkatkan ketertarikan peserta didik terhadap materi yang disampaikan. Selain mampu membuat kegiatan pembelajaran menarik, media pembelajaran juga mempermudah guru pada saat menjelaskan materi dan mempermudah peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru sehingga dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Chamdani Lukman Bachtiar (2013) dan Aprilia Dwi Nur Pratiwi (2023) yang meneliti pengaruh penggunaan media pembelajaran terhadap hasil belajar peserta didik, dan dalam penelitian tersebut terbukti bahwa penggunaan media pembelajaran mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik. Selain itu dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia (2019) yang salah satu jurnalnya ditulis oleh Agung Prihatmojo juga membuktikan bahwa penerapan media pembelajaran kartu bergambar dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Dengan demikian apabila media pembelajaran diterapkan dalam pembelajaran senam lantai, akan memberikan kemudahan bagi peserta didik dalam memahami dan mempraktikkan gerakan senam lantai serta guru akan mendapatkan

kemudahan dalam menyampaikan materi gerakan senam lantai kepada peserta didiknya.

Media pembelajaran sendiri terbagi menjadi berbagai macam bentuk. Macam-macam bentuk media pembelajaran antara lain berupa, media grafis, media audio-visual dan media tiga dimensi. Dalam memilih media pembelajaran yang tepat, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan oleh seorang guru seperti, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran dan kondisi peserta didik.

Keterkaitan media pembelajaran dengan berbagai faktor di atas tentunya menjadikan pertimbangan bagi guru dalam memilih dan menggunakan bentuk media pembelajaran yang tepat sehingga media pembelajaran yang digunakan dapat efektif dan efisien dalam mencapai tujuan pembelajaran. Penggunaan media visual berupa kartu bergambar dirasa cocok digunakan dalam pembelajaran senam lantai di SMK Pangudi Luhur Muntilan. Jika dibandingkan dengan demonstrasi gerakan senam secara langsung, penggunaan media pembelajaran kartu bergambar dinilai dapat lebih efektif untuk penyampaian materinya. Dengan tahapan-tahapan pelaksanaan gerak senam lantai yang disajikan pada kartu disertai dengan contoh visual gerakan, dapat membantu guru dalam menjelaskan materi serta mempermudah peserta didik dalam menganalisis dan mempraktikkan gerakan senam lantai.

Oleh karena itu berdasarkan beberapa permasalahan yang biasa terjadi pada kegiatan pembelajaran, maka penggunaan media pembelajaran kartu bergambar merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan pada kegiatan pembelajaran

senam lantai materi guling depan untuk peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang timbul dalam kegiatan pembelajaran senam lantai peserta didik kelas XI di SMK Pangudi Luhur Muntilan yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran senam lantai.
2. Kurangnya keberanian peserta didik dalam memperagakan berbagai gerakan senam lantai.
3. Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan memperagakan gerakan senam lantai.
4. Pemberian materi guling depan senam lantai oleh guru yang didominasi dengan metode praktik dan ceramah mengakibatkan peserta didik kurang memahami konsep dasar gerakan guling depan senam lantai.
5. Tidak adanya inovasi oleh guru dalam kegiatan pembelajaran sehingga mayoritas materi PJOK dilaksanakan tanpa menggunakan media pembelajaran.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, penelitian ini akan dibatasi pada penggunaan media pembelajaran kartu bergambar untuk meningkatkan hasil belajar senam guling depan peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan tahun ajaran 2023/2024.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah penggunaan media pembelajaran kartu bergambar dapat meningkatkan hasil belajar senam guling depan peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan pada pembelajaran guling depan senam lantai?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh media pembelajaran kartu bergambar terhadap peningkatan capaian hasil pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan. Harapannya media pembelajaran kartu bergambar ini dapat membantu guru dalam menerangkan materi dan mempermudah peserta didik dalam memahami materi senam lantai, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam lantai kelas XI di SMK Pangudi Luhur Muntilan sehingga hasil belajar peserta didik kelas XI dapat meningkat.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Berikut untuk uraiannya:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian media pembelajaran ini dapat digunakan untuk mengetahui pengaruh media pembelajaran kartu bergambar terhadap peningkatan

capaian hasil pembelajaran senam lantai peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan tahun ajaran 2023/2024. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian yang relevan pada masa yang akan datang.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Dengan adanya penelitian mengenai pengaruh media pembelajaran kartu bergambar materi senam lantai terhadap capaian hasil pembelajaran, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru pendidikan jasmani antara lain;

- 1) Memperoleh media pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran.
- 2) Mempermudah guru dalam menyampaikan materi pembelajaran.
- 3) Memberikan alternatif strategi pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan mudah dipahami oleh peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran kartu bergambar.
- 4) Merubah peran guru ke arah lebih positif dan produktif.
- 5) Dapat meningkatkan efisiensi dalam penggunaan waktu dan tenaga.
- 6) Meningkatkan kualitas pembelajaran.

b. Bagi Peserta Didik

Dengan adanya penelitian mengenai pengaruh media pembelajaran kartu bergambar materi senam lantai ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peserta didik antara lain:

- 1) Meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran senam lantai.

- 2) Memudahkan peserta didik dalam memahami materi pembelajaran yang disampaikan.
- 3) Dengan meningkatnya motivasi dan kemudahan peserta didik dalam memahami materi senam lantai yang disampaikan maka diharapkan prestasi peserta didik dalam belajar senam lantai akan bertambah.

c. Bagi Sekolah

Media pembelajaran kartu bergambar dapat menjadi media pembelajaran baru yang sebelumnya tidak dimiliki oleh SMK Pangudi Luhur Muntilan dan sebagai salah satu alternatif sumber materi pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar (Anni 2004: 4). Hasil belajar didefinisikan sebagai suatu usaha penguasaan pengetahuan atau ketrampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau nilai yang diberikan oleh guru. Perubahan tingkah laku yang terjadi dalam diri seseorang tidak selalu dikatakan sebagai hasil belajar.

Seseorang melakukan upaya belajar ditandai oleh dorongan untuk mencapai suatu tujuan dan hasil belajar sebagai pencapaian suatu tujuan. Dengan demikian perolehan tingkah laku sebagai hasil belajar merupakan perwujudan dari tujuan belajar. Hasil belajar harus sebagai produk dari proses kegiatan yang didasari. Proses belajar yang dilakukan dengan penuh kesadaran akan memberikan hasil yang baik.

Dari berbagai faktor yang dapat menurunkan motivasi belajar pada peserta didik. Dapat disimpulkan motivasi belajar dari pendapat Muhibbinsyah (2004: 132-138), mengenai motivasi belajar secara garis besarnya dapat dibagi kepada dua bagian, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal disini meliputi kondisi psikologis dan kondisi fisiologis.

Macam-macam kondisi psikologis adalah sebagai berikut.

a. Kecerdasan

Kecerdasan peranannya sangat besar dalam keberhasilan siswa mempelajari sesuatu atau mengikuti program pendidikan tertentu.

b. Bakat Siswa

Bakat merupakan kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang.

c. Minat Siswa

Minat berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.

d. Motivasi Siswa

Motivasi adalah keadaan internal organisme baik manusia ataupun hewan yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu (Muhibbin Syah, 2004: 133-134).

Kondisi fisiologis meliputi.

a. Kondisi Umum

Kondisi ini dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajarinya akan kurang atau tidak berbekas.

b. Kondisi Khusus

Kondisi khusus ini dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyerap informasi dan pengetahuan, khususnya yang disajikan di kelas (Muhibbin Syah, 2004: 132-133).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal disini meliputi lingkungan sosial dan lingkungan non sosial yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti para guru, para staf administrasi dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan suri teladan yang baik dan rajin khususnya dalam hal belajar misalnya dapat memanfaatkan waktu dengan efisien, dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar siswa (Muhibbin Syah, 2004: 135).

b. Lingkungan Non-Sosial

Faktor-faktor yang termasuk non-sosial adalah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga siswa, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan oleh siswa. Faktor-faktor ini turut menentukan tingkat belajar siswa.

Prestasi belajar secara umum adalah hasil yang dicapai anak berkat pengalaman dan latihan sehingga terjadinya perubahan-perubahan kemampuan yang sebelumnya tidak dimiliki anak. Dalam penelitian ini, prestasi belajar PJOK adalah menjelaskan tentang arti prestasi belajar dan hal-hal yang mempengaruhi

prestasi belajar sehingga tercapai penguasaan penuh. Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam prestasi belajar geografi meliputi faktor-faktor internal dan eksternal seperti yang dijelaskan di atas (Muhibbin Syah, 2004: 137-138).

2. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib ditempuh oleh peserta didik karena pendidikan jasmani masuk kedalam kurikulum pendidikan. Yang membedakan pendidikan jasmani dengan mata pelajaran yang lain yaitu penggunaan aktivitas gerak fisik sebagai media dalam mendidik siswa serta membutuhkan alat dan tempat yang luas sehingga kegiatan pembelajaran akan berjalan secara optimal. Pendidikan jasmani erat kaitannya dengan pengembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang didapat melalui aktivitas jasmani. Pengertian dari pendidikan jasmani sendiri telah banyak dikemukakan oleh para ahli pendidikan jasmani diantaranya:

Rusli Lutan (2004: 3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan aktivitas manusia yang berbentuk sikap, tindak, dan karya untuk dibentuk, diisi, dan diarahkan menuju keutuhan pribadi, sesuai dengan cita- cita bangsa. Pendapat ahli tersebut di atas dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani adalah upaya untuk mengisi dan mengarahkan aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan bakat menuju ke arah yang lebih baik sesuai cita- cita bangsa dan negara.

Hartono (Nurkusuma dan Hartati, 2017: 111) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis

Williams (A.M Bandi Utama, 2011: 2) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan pernyataan ahli tersebut di atas dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah aktivitas gerak tubuh manusia yang dipilih dengan berdasarkan tujuan yang akan dicapai.

Bucher (A.M Bandi Utama, 2011: 3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasilnya. Berdasarkan pernyataan ahli tersebut di atas dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya, dimana pendidikan jasmani berperan melalui proses gerak yang telah dipilih dan disesuaikan untuk mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, ketrampilan berfikir, emosional dan moral. (Depdiknas, 2006: 11)

Dari berbagai pendapat tadi jelaslah bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani peserta didik dapat memperoleh beragam

pengalaman kehidupan yang nyata sehingga dapat membentuk sikap siswa ke arah yang baik.

3. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Dimana seperti halnya dengan mata pelajaran lain, pendidikan jasmani mempunyai andil besar dalam proses pencapaian tujuan dari pendidikan nasional. Tujuan dari pendidikan jasmani sendiri berkaitan dengan peningkatan komponen fisik, sosial, emosional dan rekreasi. Selain itu, tujuan pendidikan jasmani di dalam Permendiknas No. 22 Tahun 2006 menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan agar peserta didik memiliki keterampilan sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan

- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

Sementara itu Nurkusuma dan Hartati, (2017: 111) mengemukakan tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

4. Manfaat Pendidikan Jasmani

Menurut Achmad Patrusi (2012: 18), secara umum manfaat pendidikan jasmani di sekolah yaitu sebagai berikut:

- a. Memenuhi Kebutuhan Gerak

Perkembangan motorik anak perlu dilatih untuk membantu meningkatkan tumbuh kembang dan kemampuan gerak anak. Perkembangan motorik setiap anak berbeda-beda. Adanya pendidikan jasmani membantu anak untuk berlatih gerak. Gerak motorik sendiri terdiri dari dua jenis, yaitu gerak motorik kasar dan gerak halus. Gerak motorik kasar melibatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh dengan menggunakan otot-otot besar. Gerak motorik halus hanya menggunakan otot-otot kecil yang dapat dilatih melalui rangsangan-rangsangan untuk melatih kemampuan anak. Pendidikan jasmani lebih cenderung untuk membentuk perkembangan motorik kasar. Meskipun begitu pola permainan dalam pendidikan jasmani juga dapat membentuk gerak motorik halus pada anak.

b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi diri

Banyak anak yang memiliki potensi dalam bidang olahraga tetapi tidak dikembangkan. Hal tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor. Salah satunya karena faktor ketidaktahuan dan ketidaksadaran anak terhadap potensi yang dimilikinya. Oleh karenanya, pendidikan jasmani berpotensi untuk menggal potensi anak khususnya dalam bidang olahraga. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak untuk berbaur dengan lingkungan dan kebebasan dalam bergerak, dengan demikian anak akan lebih mengenal lingkungan di sekitarnya secara seksama dan anak juga akan memahami bakat yang ada dalam dirinya. Ketika anak bergerak ataupun bermain ia akan memilih jenis gerak atau jenis permainan yang ia sukai. Dari situ kita tahu bahwa anak memiliki bakat dan potensi untuk dikembangkan dalam bidang tersebut.

c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani pada pendidikan jasmani bukan hanya sekedar aktivitas kebebasan bergerak. Aktivitas gerak pada pendidikan jasmani memang memberikan kebebasan kepada anak-anak dalam bergerak namun tetap dengan arahan dari guru. Pada masa kanak-kanak akhir atau fase operasi konkret umur 7-12 tahun anak mengalami kelambatan dalam pertumbuhan namun mengalami peningkatan pada tingkat pemahamannya (Achmad Paturusi, 2012: 19). Dengan meningkatnya tingkat pemahaman anak, pendidikan jasmani berperan memberikan pengetahuan tentang gerak yang baik dan benar (keterampilan

bergerak), ketrampilan bersosial, melatih mental, emosional, dan lain sebagainya yang nantinya akan berguna untuk kehidupan anak pada masa mendatang.

d. Menyalurkan energi yang berlebihan

Dalam pendidikan jasmani anak dapat bergerak dan bermain sesuka hatinya. Penggunaan alat dan penggunaan irama untuk menunjang gerak pada anak akan menambah semangat anak untuk berolahraga. Pada dasarnya anak alami kelebihan energi apabila mereka kekurangan pendidikan jasmani. Oleh karenanya, pendidikan jasmani bermanfaat sebagai alternatif menyalurkan gerak anak. Kelebihan energi pada anak yang tidak disalurkan dapat berdampak pada perkembangan mental anak.

e. Merupakan proses pendidikan secara serempak, baik fisik, mental, maupun emosional

Pendidikan jasmani akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari aktivitas jasmani antara lain: aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral. Tidak salah apabila para ahli mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

5. Model PAIKEM

PAIKEM merupakan singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (Ismail, 2008: 46). Sebelum PAIKEM istilah yang sering digunakan adalah Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM). Selain metode pembelajaran dengan sebutan PAKEM, muncul pula sebutan PAIKEM GEMBROT yang mempunyai kepanjangan Pembelajaran Aktif,

Inovatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan, Gembira, dan Berbobot di Jawa Tengah (Ambarjaya, 2008: 51). Namun demikian PAIKEM adalah istilah yang paling familiar dalam dunia pendidikan di Indonesia saat ini.

Menurut Syah Muhidin dan Kariadinata (2009: 1) PAIKEM dapat digunakan bersama metode tertentu dan berbagai media pengajaran yang disertai penataan lingkungan sedemikian rupa agar proses pembelajaran menjadi aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Dengan demikian, para siswa merasa tertarik dan mudah menyerap pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan. Selain itu, PAIKEM juga memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam untuk mengembangkan sikap, pemahaman, dan keterampilannya sendiri dalam arti tidak semata-mata “disuapi” guru.

Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM) dikembangkan berdasarkan beberapa perubahan/ peralihan:

- a. Peralihan dari belajar perorangan (*individual learning*) ke belajar bersama (*cooperative learning*).
- b. Peralihan dari belajar dengan cara menghafal (*rote learning*) ke belajar untuk memahami (*learning for understanding*).
- c. Peralihan dari teori pemindahan pengetahuan (*knowledge transmitted*) ke bentuk interaktif, keterampilan proses dan pemecahan masalah.
- d. Peralihan paradigma dari guru mengajar ke siswa belajar.

- e. Beralihnya bentuk evaluasi tradisional ke bentuk *authentic assessment* seperti portofolio, proyek, laporan siswa, atau penampilan siswa (Shadiq dalam Syah dan Kariadinata, 2009: 2- 3)

Pengertian model pembelajaran dan PAIKEM pada uraian di atas jika digabungkan, maka didapat pengertian bahwa model PAIKEM ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran dari persiapan, pelaksanaan, hingga akhir kegiatan agar siswa aktif, kreatif, dan memiliki motivasi di dalam dirinya sebagai dampak dari situasi belajar yang menyenangkan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

6. Pengertian Senam Lantai

Menurut Margono (2009:79) bahwa senam lantai atau *tumbling/ floor exercise* adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Bentuk-bentuk latihan senam lantai juga merupakan gerakan dasar dari senam perkakas (alat). Pada dasarnya bentuk-bentuk latihan putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak di masuk unsur-unsur gerakan balet. Di dalam mempelajari/ berlatih senam, seseorang tidak bisa langsung belajar/ berlatih gerakan-gerakan yang mempunyai tingkat kesulitan tinggi. Untuk itu belajar dan berlatih senam harus diawali dari dasar atau tingkat yang mudah, baru kemudian semakin meningkat ke arah gerakan yang sukar (tingkat kesulitan tinggi).

Dalam senam lantai terdapat beberapa bentuk latihan. Muhajir (2004: 133) mendefinisikan bentuk-bentuk latihan senam lantai meliputi: (1) Guling depan, (2) Guling belakang, (3) Kayang, (4) Sikap lilin, (5) Guling lenting/neckspring, (6) Berdiri dengan kepala, dan (7) Berdiri dengan kedua telapak tangan.

7. Pengertian Guling Depan (*Roll Depan*)

Berdasarkan pendapat Muhajir (2004: 133) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan yang dimulai dari atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”. Latihan guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Sedangkan pendapat Berty Tilarso (2000: 1) berpendapat bahwa gerakan guling depan dibagi menjadi berapa fase dimulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan dengan rangkaian gerakan yang sudah terstruktur dan berbentuk seperti lingkaran pada saat melakukan gulingan. Guling depan bisa dilakukan dengan sikap awalan berdiri atau dengan jongkok.

Latihan guling depan (*roll depan*) menurut Tri Minarsih (2010: 39) dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- a. *Roll* depan dengan sikap akhir jongkok, caranya:



Gambar 1 Guling Depan Sikap Akhir Jongkok

(Tri Minarsih, dkk, 2010: 39)

- 1) Sikap permulaan berdiri tegak, kedua tangan disamping badan dan pandangan lurus kedepan.
- 2) Berjalan kearah matras yang terletak sekitar dua meter dari tempat berdiri.
- 3) Kemudian jongkok dengan pandangan dan tangan lurus ke depan.
- 4) Kedua tangan diletakan di matras dan menggapit kedua lutut, jari-jari mengarah ke depan.
- 5) Pinggul diangkat, kepala di masukkan di antara kedua tangan dan dagu rapat ke dada.
- 6) Badan dijatuhkan dengan menekuk leher menyentuh matras diikuti pinggang dan pinggul.
- 7) Saat berguling kedepan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan didada dan kembali kesikap jongkok.

b. *Roll* depan dengan sikap akhir berdiri, caranya:



Gambar 2 Guling Depan Sikap Akhir Berdiri
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 39)

- 1) Sama dengan guling ke depan dengan sikap akhir jongkok
- 2) Hanya saja, pada saat melakukan tolakan, posisi kaki tetap lurus dan langsung berdiri kembali

Berikut adalah cara membantu latihan: penolong berlutut di sisi siswa yang berguling; salah satu tangan penolong diletakkan di tengkuk siswa; tangan yang lain memegang lutut siswa dan memberi bantuan dorongan. Agar lebih jelas dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini.



Gambar 3 Cara Membantu Guling Depan
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 39)

8. Bentuk Latihan Senam Lantai Guling Depan

Pembelajaran guling depan atau *roll* depan akan dijabarkan pada tahapan sebagai berikut:

a) Pembelajaran Tahap 1

- 1) Diawali sikap berbaring, dengan kedua tangan lurus di atas kepala.
- 2) Bungkukkan badan ke depan, posisi duduk dengan kaki lurus.
- 3) Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.



Gambar 4 Pembelajaran Guling Depan Tahap 1
(Ari Wibowo & Tatok Sugiarto, 2019: 62)

b) Pembelajaran Tahap 2

- 1) Diawali sikap berbaring, dengan kedua tangan lurus di atas kepala.
- 2) Angkat kedua kaki lurus sampai di atas kepala.
- 3) Bungkukkan badan ke depan, kemudian posisi duduk dengan kaki lurus.
- 4) Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.



Gambar 5 Pembelajaran Guling Depan Tahap 2
(Ari Wibowo & Tatok Sugiarto, 2019: 63)

c) Pembelajaran Tahap 3

- 1) Diawali dengan posisi duduk dengan kedua kaki lurus.

- 2) Merebahkan badan ke belakang dengan kedua tangan lurus di atas kepala.
- 3) Angkat kedua kaki lurus sampai di atas kepala, sampai ujung kaki menyentuh matras.
- 4) Kemudian kembali posisi duduk dengan kaki lurus dan membungkukkan badan ke depan,.
- 5) Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.



Gambar 6 Pembelajaran Guling Depan Tahap 3
(Ari Wibowo & Tatok Sugiarto, 2019: 63)

- d) Pembelajaran Tahap 4
 - 1) Diawali dengan posisi jongkok, tangan memegang lutut.
 - 2) Badan dibaringkan, kedua tangan lurus ke atas kepala
 - 3) Dan disusul dengan kedua kaki di angkat lurus sampai ke atas kepala, sampai ujung jari menyentuh pada matras.
 - 4) Badan diangkat kembali ke posisi jongkok.
 - 5) Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.



Gambar 7 Pembelajaran Guling Depan Tahap 4
(Ari Wibowo & Tatok Sugiarto, 2019: 64)

e) Pembelajaran Tahap 5

- 1) Posisi berdiri tegak, tangan lurus ke atas membentuk huruf "V".
- 2) Dilanjutkan dengan posisi jongkok, tangan memegang kaki.
- 3) Badan dibaringkan kedua tangan lurus ke atas kepala.
- 4) Dan disusul dengan kedua kaki diangkat lurus ke atas kepala, sampai ujung jari menyentuh pada matras.
- 5) Badan diangkat kembali ke posisi berdiri.
- 6) Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.

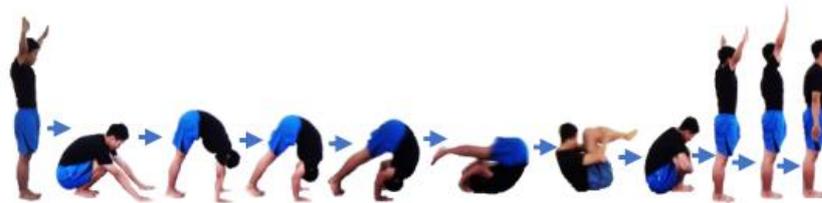


Gambar 8 Pembelajaran Guling Depan Tahap 5
(Ari Wibowo & Tatok Sugiarto, 2019: 64)

f) Pembelajaran Tahap 6

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan membentuk huruf "V".
- 2) Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan posisi berjongkok.
- 3) Kedua kaki rapat diluruskan, dan kedua lengan lurus, posisi tubuh seperti huruf "V" terbalik.
- 4) Kemudian angkat tumit, kepala menunduk diantara dua tangan dan dagu menyentuh dada.
- 5) Kedua siku ditekuk, letakkan tengkuk pada matras dan bergulinglah ke depan.
- 6) Tekuk kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan sebagai penyeimbang.

- 7) Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak, kedua tangan membentuk huruf “V”.
- 8) Sikap akhir tangan kanan ke atas lurus dan tangan kiri di turunkan. Dan posisi siap.



Gambar 9 Pembelajaran Guling Depan Tahap 6
(Ari Wibowo & Tatok Sugiarto, 2019: 65)

Untuk cara membantu peserta didik dalam berlatih guling depan senam lantai yaitu sebagai berikut:

- a) Cara Pertama
 - 1) Berdiri tegak (A), kedua tangan lurus di samping badan. Angkat kedua tangan ke samping atas membentuk huruf “V”.
 - 2) (A) Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras.
 - 3) (A) Kaki diluruskan, siku ke samping, masukkan kepala diantara dua tangan.
 - 4) (B) sebagai penolong berada di belakang agak ke kanan (A), kaki kanan (B) berada di samping kaki kanan (A), dan kaki kiri (B) berada diantara kaki kanan dan kiri (A).
 - 5) Kedua tangan (B) memegang pinggang (A).

- 6) (A) menyentuhkan tengkuk ke matras 5 kali dan (B) menahan agar (A) tidak berguling ke depan.
- 7) Kemudian (B) melepas pegangan dan membiarkan (A) berguling ke depan.



Catatan: (A) Pelaku Senam; (B) Orang Yang Membantu

Gambar 10 Membantu Guling Depan Cara 1
(Ari Wibowo & Tatok Sugiarto, 2019: 66)

- b) Cara Kedua
 - 1) (A) Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan. Angkat kedua tangan ke samping atas membentuk huruf “V”.
 - 2) (A) Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras. Kaki diluruskan, siku ditekuk ke samping, masukkan kepala diantara dua tangan.
 - 3) (B) Berada di samping kanan (A) dengan posisi jongkok dan tangan kiri memegang paha (A) untuk membantu mendorong dan tangan kanan (B) di tengkuk untuk membantu (A) saat akan berguling.



Catatan : (A) Pelaku Senam; (B) Orang Yang Membantu

Gambar 11 Membantu Guling Depan Cara 2
(Ari Wibowo & Tatok Sugiarto, 2019: 66)

9. Hakikat Media Pembelajaran

Media erat sekali kaitannya dengan proses kegiatan pembelajaran. Kata media berasal dari bahasa Latin, yaitu *medius*. Arti kata *medius* yaitu tengah, perantara atau pengantar. Dalam proses pembelajaran, media sering kali diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis atau alat elektronik yang berfungsi menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal. Media merupakan segala bentuk alat yang dipergunakan dalam proses penyaluran atau penyampaian informasi.

Media juga dapat diartikan sebagai alat bantu yang dapat digunakan sebagai penyampai pesan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Media merupakan sesuatu yang bersifat meyakinkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audiens atau peserta didik sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri siswa tersebut. Media merupakan bagian yang melekat atau tidak terpisahkan dari proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran. Media

berfungsi dan berperan mengatur hubungan efektif guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran.

Proses pembelajaran merupakan suatu perpaduan yang tersusun rapi. Perpaduan tersebut meliputi unsur-unsur manusiawai, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi tercapainya tujuan pembelajaran. Pembelajaran juga merupakan proses, cara dan tindakan yang memengaruhi siswa untuk belajar. Dengan demikian, media pembelajaran merupakan alat dan teknik yang digunakan sebagai perantara komunikasi antara guru dan peserta didik. Media pembelajaran digunakan dalam rangka mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah.

Media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pembelajaran. Media pembelajaran merupakan komponen sumber belajar yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang memotivasi siswa dalam belajar. Sumber belajar terdiri atas sumber-sumber yang mendukung proses pembelajaran siswa termasuk sistem penunjang, materi dan lingkungan pembelajaran. Sumber belajar mencakup segala yang tersedia untuk membantu individu belajar dan menunjukkan kemampuan dan kompetensinya.

Media memiliki definisi yang luas dan digunakan dalam berbagai bidang, di antaranya dalam bidang komunikasi disebut dengan media komunikasi; dalam bidang tanaman biasa disebut dengan media tanam; dan pada dunia pendidikan/pembelajaran biasa disebut dengan media pendidikan atau media

pembelajaran. Pemahaman konsep media sangat bergantung pada konteks di mana istilah tersebut digunakan. Gagne dan Briggs (Noehi Nasution, 2004: 7) menyatakan bahwa media pendidikan/pembelajaran adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar, sedangkan *Commission on Instructional Technology* (Ramli, 2012: 21) mengartikan media pendidikan/pembelajaran sebagai media yang lahir akibat revolusi guru, buku teks dan papan tulis. Selanjutnya secara lebih terperinci dan sederhana, *Education Association/NEA* dalam *AECT* (Usman, M. Basyiruddin & Asnawir, 2002: 11) mendefinisikan media dalam lingkup pendidikan sebagai segala benda yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan tersebut. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa pendidikan, media dan pembelajaran adalah istilah yang erat kaitannya satu sama lain dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran.

Miarso (Siregar & Nara, 2011: 12-13) menjelaskan bahwa “pembelajaran merupakan istilah yang digunakan untuk menunjukkan usaha pendidikan yang dilaksanakan secara sengaja, dengan tujuan yang ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan, serta yang pelaksanaannya terkendali”. “Pembelajaran merupakan proses komunikasi dan interaksi sebagai bentuk usaha pendidikan dengan mengkondisikan terjadinya proses belajar dalam diri peserta didik”. Pendapat ini kemudian dipertegas oleh Sanaky dengan menjelaskan bahwa pembelajaran adalah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar dan bahan ajar (Sanaky, 2013:11)

Berdasarkan beberapa pengertian media yang ada di atas media pembelajaran diartikan sebagai segala sesuatu yang digunakan.

10. Manfaat Media Pembelajaran

Pembelajaran merupakan sebuah proses komunikasi. Dalam proses komunikasi selalu melibatkan tiga komponen pokok, yaitu komponen pengirim pesan atau guru, komponen penerima pesan atau peserta didik dan komponen peserta didik itu sendiri yang biasanya berupa materi pembelajaran. Seringkali dalam proses pembelajaran terjadi kegagalan komunikasi, maksudnya materi pelajaran atau pesan yang ingin disampaikan guru tidak diterima dengan optimal oleh peserta didik. Penyampaian informasi yang hanya melalui bahasa verbal, dapat menimbulkan verbalisme dan kesalahan persepsi oleh peserta didik.

Secara umum, bahasa verbal dapat mengurangi ketertarikan peserta didik untuk menangkap materi pembelajaran dari guru dikarenakan peserta didik kurang diajak berfikir dan meghayati pesan yang disampaikan. Padahal, untuk memahami sesuatu perlu keterlibatan peserta didik baik fisik maupun psikis. Mengingat hal itu, maka guru harus memberikan perhatian lebih dalam menyajikan materi pembelajaran sehingga dapat lebih menarik. Media pembelajaran memiliki beberapa manfaat yang perlu guru ketahui, yaitu manfaat umum dan manfaat praktis berikut uraiannya:

a. Manfaat Umum

Secara, umum media pembelajaran memiliki beberapa manfaat yang perlu diketahui. Manfaat umum dari media pembelajaran yang dimaksud diantaranya adalah sebagai berikut;

1) Lebih Menarik

Pembelajaran akan lebih menarik perhatian peserta didik, sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa.

2) Materi Jelas

Materi pembelajaran akan lebih jelas maknanya, sehingga dapat lebih dipahami oleh peserta didik. Selain itu, siswa juga memungkinkan menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.

3) Tidak Mudah Bosan

Metode yang dipakai dalam proses belajar-mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal dari penuturan seorang guru. Sehingga peserta didik tidak mudah bosan dan guru tidak memerlukan energi yang berlebih dalam menjelaskan materi.

4) Siswa Lebih Aktif

Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar. Sebab, siswa tidak hanya mendengarkan guru, akan tetapi juga aktif dalam sebuah kegiatan, seperti mengamati, melakukan demonstrasi dan lain sebagainya.

b. Manfaat Praktis

Selain manfaat umum, media pembelajaran juga memiliki beberapa manfaat praktis yang penting juga untuk diketahui. Manfaat praktis dari media pembelajaran yang dimaksud di antaranya adalah sebagai berikut:

1) Meningkatkan Proses Pembelajaran

Media pembelajaran dapat memperjelas penyajian pesan dan informasi. Sehingga dapat memperlancar dan meningkatkan proses dan hasil dari pembelajaran.

2) Memotivasi Peserta Didik

Media pembelajaran dapat meningkatkan dan mengarahkan perhatian siswa. Sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar, interaksi langsung antara peserta didik dan lingkungannya.

3) Merangsang Kepekaan

Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan indera, ruang dan waktu. Untuk bagian ini, ada beberapa penjelasan terkait yang perlu diketahui. Penjelasan yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sebagai berikut ;

- a) Objek atau benda yang terlalu besar untuk ditampilkan langsung di kelas dapat diganti dengan gambar, foto, slide, realita, film, radio atau model.
- b) Objek atau benda yang terlalu kecil yang tidak tampak oleh indera dapat disajikan dengan bantuan mikroskop, film, slide atau gambar.
- c) Kejadian langka yang terjadi di masa lalu atau terjadi sekali dalam puluhan tahun dapat ditampilkan melalui rekaman video, film, foto, slide dan secara verbal.
- d) Objek atau proses yang amat rumit seperti peredaran darah dapat ditampilkan secara konkret melalui film, gambar, slide atau simulasi komputer.
- e) Kejadian atau percobaan yang dapat membahayakan dapat disimulasikan dengan media seperti komputer, film dan video.

f) Peristiwa alam seperti terjadinya letusan gunung berapi atau proses yang dalam kenyataan memakan waktu lama seperti proses kepompong menjadi kupu-kupu, dapat disajikan dengan teknik-teknik rekaman seperti *timelapse*, video slide atau simulasi komputer.

4) Terjadi Interaksi Langsung

Media pembelajaran dapat memberikan kesamaan engalaman kepada peserta didik tentang peristiwa-peristiwa di lingkungan mereka. Selain itu, memungkinkan juga terjadinya interaksi langsung dengan guru, masyarakat dan lingkungan.

11. Hakikat Kartu

Media flash card merupakan kartu kecil yang berisi gambar, teks, atau tanda simbol yang mengingatkan atau menentukan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar itu (Arsyad, 2006: 119). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa kartu adalah kertas tebal, berbentuk persegi panjang, dapat digunakan untuk berbagai macam keperluan, memiliki bentuk hampir sama dengan karcis. Pendapat tentang media pembelajaran berbentuk kartu dari beberapa sumber di atas tidaklah saling bertentangan. Pendapat beberapa sumber di atas tentang media pembelajaran berbentuk kartu dapat diartikan bahwa media pembelajaran berbentuk kartu merupakan bagian dari kartu secara umum yang memiliki, bentuk persegi, terbuat dari kertas atau plastik dan dapat digunakan untuk bermacam- macam keperluan sesuai dengan penggunaannya. Pada penelitian ini kartu bergambar akan digunakan dalam pembelajaran sebagai media pembelajaran senam lantai.



Gambar 12 Media Kartu Bergambar Senam Lantai Guling Depan

12. Penggunaan Media Pembelajaran Kartu Bergambar

Dalam menggunakan media kartu bergambar atau *flashcard* seorang pendidik harus memperhatikan cara memegang dan menggerakkan kartu saat menjelaskan materi pada media kartu bergambar. Gambar harus cukup jelas dipandang peserta didik dan diperlihatkan secara perlahan dari ujung barisan ke ujung yang lain. Penggunaan media ini biasanya untuk memperkenalkan dan menjelaskan tiap tahapan rangkaian gerak, dalam hal ini gerakan guling depan senam lantai. Hal ini bertujuan agar peserta didik berusaha untuk memahami dan mengingat tahapan rangkaian gerak yang baik dan benar yang nantinya akan coba untuk dipraktikkan pada saat latihan.

Dalam menggunakan media kartu bergambar ini awalnya guru mengenalkan rangkaian gerak guling depan senam lantai pada peserta didik sambil menjelaskan deskripsi gerakan. Hal ini bertujuan agar peserta didik lebih mudah memahami gambar yang disajikan pada media tersebut. Kemudian setelah itu, guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok dan masing-masing kelompok

dibekali media kartu bergambar untuk dipelajari bersama yang setelah itu peserta didik mencoba untuk mengaplikasikan hasil belajar kelompok dalam bentuk rangkaian latihan gerak guling depan.

Setelah peserta didik mencoba untuk mempraktikkan rangkaian gerak guling depan, guru menunjukkan salah satu dari rangkaian kartu flashcard nya kemudian peserta didik mencoba untuk menjelaskan dan mempraktikannya dengan cepat dan tepat gerakan yang dimaksud. Selain untuk melihat tingkat pemahaman peserta didik dalam memahami materi senam lantai guling depan, hal ini juga dapat membuat peserta didik menjadi bersemangat dalam mempelajari materi bersama.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan merupakan hal yang penting sebelum melakukan penelitian guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai pedoman dalam kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Chamdani Lukman Bachtiar (2013) dengan judul “Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SDN Grobogan 4 Kabupaten Grobogan”. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam 2 siklus dengan empat aspek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa, data hasil pengamatan unjuk kerja psikomotor diperoleh hasil pada siklus I rata-rata 59,67 (cukup baik) dan mengalami kenaikan pada siklus II rata-rata 81,25 (baik). Data hasil pengamatan afektif diperoleh hasil

pada siklus I rata-rata 71 (cukup baik) dan mengalami kenaikan pada siklus II rata-rata 84,6 (baik). Data hasil pengamatan pemahaman siswa (kognitif) diperoleh hasil pada siklus I rata-rata 57 (cukup baik) dan mengalami kenaikan pada siklus II rata-rata 80,08 (baik). Sedangkan untuk tanggapan siswa terhadap media pembelajaran audio visual pada siklus I sebesar 83% (baik) sedangkan pada siklus II sebesar 90,6% (baik). Secara keseluruhan nilai yang diperoleh untuk setiap aspek pernyataan dalam angket mengalami peningkatan

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Dwi Nur Pratiwi (2023) dengan judul penelitian “Penggunaan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda Untuk Meningkatkan Pemahaman Dan Keterampilan Siswa Sekolah Dasar Kelas VI”. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam 2 siklus dengan empat aspek penelitian. pada siklus I diperoleh hasil untuk nilai pemahaman memiliki rata-rata 80,29 dengan rata-rata peningkatan (*gain*) 0,31 dalam kategori peningkatan sedang. Hasil nilai keterampilan memiliki rata-rata 72,94, dengan rata-rata peningkatan (*gain*) 0,31 dalam kategori peningkatan sedang. Sedangkan hasil pada siklus II untuk nilai rata-rata pemahaman 93,29, dengan rata-rata peningkatan (*gain*) 0,81 termasuk dalam peningkatan tinggi. Hasil nilai rata-rata keterampilan 95,00, dengan rata-rata peningkatan (*gain*) 0,88 dalam kategori peningkatan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut media audio visual terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VI SD N 1 Lembar Selatan dalam pembelajaran senam lantai meroda.

3. Jurnal yang ditulis oleh Agung Prihatmojo (2019) pada Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia. Jurnal dengan judul “Penerapan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 4 Tanjung Aman” yang diteliti oleh Agung Prihatmojo menggunakan rancangan Tes Awal - Tes Akhir Kelompok Tunggal (*The One Group Pretest – Posttest*) pada peserta didik kelas V.2 sebelum dan sesudah diterapkannya media kartu bergambar dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik kelas V.2 SD Negeri 4 Tanjung Aman. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mean atau rata-rata *posttest* lebih tinggi dari *pretest*. Mean *posttest* 62.22 dan mean *pretest* 46.25, sehingga ada peningkatan hasil belajar setelah penerapan media kartu bergambar pada siswa kelas V SD Negeri 4 Tanjung Aman

C. Kerangka Berpikir.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki tujuan dan manfaat diantaranya yaitu untuk meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi. Oleh karena itu guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang menarik bagi peserta didik. Guru dituntut untuk dapat kreatif dalam berinovasi terhadap pengembangan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dengan adanya inovasi yang diikuti dengan perkembangan teknologi, guru dapat memanfaatkan teknologi tersebut ke dalam kegiatan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi inilah yang nantinya dapat menarik perhatian peserta didik untuk memahami materi yang disampaikan guru. Pemanfaatan teknologi ke dalam kegiatan pembelajaran

salah satunya dapat dihadirkan dengan pemanfaatan dan penggunaan media yang ada.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan media pembelajaran kartu bergambar senam lantai untuk meningkatkan keterampilan psikomotor peserta didik kelas XI SMK Pangudi Luhur Muntilan dengan materi *roll* depan. Penggunaan media pembelajaran kartu bergambar diharapkan dapat membantu guru dalam menjelaskan materi sehingga materi yang disampaikan akan mudah untuk dipahami peserta didik. Dan mempertimbangkan pendapat dari Munadi (2013: 89) yang menjelaskan bahwa media gambar merupakan media visual yang penting dan mudah didapat dikarenakan media gambar dapat menggantikan kata verbal, mengkonkritkan abstrak dan mengatasi pengamatan manusia. Dengan gambar, orang dapat menangkap ide dan informasi dengan lebih jelas dibandingkan dengan diungkapkan dengan kata-kata.

Penggunaan media pembelajaran kartu bergambar ini telah disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh guru dan peserta didik di SMK Pangudi Luhur Muntilan. Karakter peserta didik SMK Pangudi Luhur Muntilan ini yang tergolong aktif menjadikan kekhawatiran bagi guru, karena materi senam lantai ini merupakan salah satu materi yang cukup beresiko untuk terjadinya cedera. Oleh karena itu perlu dilakukan pengembangan terhadap strategi dan model pembelajarannya salah satunya dengan mengembangkan media pembelajaran yang tepat sehingga kekhawatiran tersebut dapat teratasi. Selain itu, peserta didik juga memiliki permasalahan dalam memahami materi yang disampaikan. Peserta didik yang mencoba memahami materi yang disampaikan dengan cara demonstrasi dirasa

masih terlalu sulit untuk dipahami. Karena peserta didik tidak dapat memahami secara spesifik tiap bagian penting dari rangkaian gerakan senam. Dikarenakan hal tersebut peserta didik menjadi takut dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya sendiri pada saat mencoba gerakan.

Penggunaan media pembelajaran ini merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi beberapa permasalahan yang telah dipaparkan di atas sehingga dapat menjadi alternatif sumber belajar yang dapat membantu pembelajaran senam lantai. Dengan penggunaan media pembelajaran kartu bergambar harapannya dapat mengatasi permasalahan yang dirasakan guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan pembelajaran PJOK khususnya materi senam lantai, karena penggunaannya yang tergolong mudah dan menarik serta penggunaannya yang fleksibel dapat diterapkan di dalam kelas maupun di luar kelas.

D. Hipotesis Penelitian

Dari kajian-kajian teori, kerangka berpikir dan kajian hasil penelitian di atas, maka dalam penelitian ini dirumuskan hipotesis yaitu, terdapat pengaruh dalam penggunaan media pembelajaran kartu bergambar senam lantai materi guling depan terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik kelas XI TM B khususnya aspek psikomotor pada mata pelajaran PJOK di SMK Pangudi Luhur Muntilan.

BAB III

METODE PENELITIAN

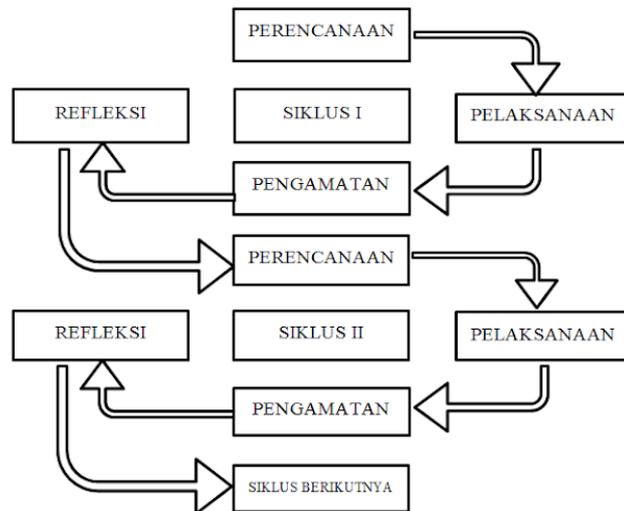
A. Desain Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh media pembelajaran kartu bergambar guling depan senam lantai terhadap capaian hasil pembelajaran aspek psikomotor ini merupakan penelitian eksperimen yang dimana penelitian ini digunakan untuk menguji dan mengetahui adanya peningkatan hasil belajar aspek psikomotor dari penggunaan media pembelajaran tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research*. Menurut Arikunto (2008: 3), penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Sedangkan menurut Bahri (2012: 8), penelitian tindakan kelas merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan untuk mengamati kejadian-kejadian dalam kelas untuk memperbaiki praktek dalam pembelajaran agar lebih berkualitas dalam proses sehingga hasil belajar pun menjadi lebih baik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Maksud dari penelitian secara kolaboratif yaitu, peneliti dalam melakukan penelitian tidak dilakukan secara independen namun bekerja sama atau berkolaborasi dengan teman sejawat yaitu guru PJOK di sekolah dan rekan mahasiswa PJKR UNY. Sedangkan yang dimaksud penelitian dilakukan secara kolaboratif yaitu, peneliti bersama dengan mitra melakukan penelitian ini langkah demi langkah.

Dari beberapa pernyataan di atas tadi, dapat disimpulkan bahwa bentuk penelitian yang berfokus pada pemecahan masalah di dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki kegiatan pembelajaran menjadi lebih efektif melalui tindakan yang diambil oleh guru. Penelitian ini mengkombinasikan, dan memungkinkan guru untuk mengevaluasi dan memperbaiki proses kegiatan pembelajaran melalui tindakan nyata yang diambil di dalam kelas. Arikunto (2008: 17) menjelaskan bahwa secara garis besar penelitian tindakan kelas dilaksanakan melalui empat langkah utama yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas tersebut membentuk siklus, jadi pada satu siklus terdiri dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus pada suatu penelitian tindakan kelas bergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan.

Tindakan dianggap cukup tergantung permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan. Penelitian dengan melalui empat tahapan seperti yang telah disebutkan sebelumnya diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efisien. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas ini membentuk suatu siklus. Untuk mengatasi permasalahan yang ada mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada siklus penelitian tindakan kelas berikut.



Gambar 13 Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Sumber: (Arikunto dkk, 2008: 16)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini berada di SMK Pangudi Luhur Muntilan dengan alamat Jl. Talun Km 1, Sedayu, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian di SMK Pangudi Luhur Muntilan ini dilaksanakan dengan perkiraan alokasi waktu mulai dari tanggal 12 Juli sampai dengan 2 Agustus 2023. Tahap pelaksanaan penelitian antara lain pembelajaran dengan penggunaan media pembelajaran kartu bergambar materi senam lantai pada kelas XI TM B dengan waktu 135 menit (3 x jam pelajaran) setiap pertemuannya sesuai dengan jam pelajaran yang berlaku di SMK Pangudi Luhur Muntilan.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik Kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan sebanyak 29 peserta didik yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 4 siswi perempuan. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Pangudi Luhur Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas

Variabel bebas (X) biasanya disebut *independent* variabel yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah media pembelajaran yang berupa media kartu bergambar.

2. Variabel terikat

Variabel terikat (Y) atau *dependent* variabel yaitu variabel yang tergantung atau yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah capaian hasil belajar PJOK materi senam lantai, adapun data capaian hasil belajar ini diperoleh dari tes praktik. Hasil belajar pada penelitian ini difokuskan pada aspek psikomotor mengenai rangkaian gerak senam lantai guling depan.

E. Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari siklus. Pada satu siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu, perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi dengan estimasi waktu 3 x 45 menit (satu kali pertemuan tatap muka). Rancangan siklus penelitian pengaruh media pembelajaran terhadap hasil belajar

aspek psikomotor ini terdapat prosedur dalam pelaksanaannya. Berikut untuk penjabaran dari tiap-tiap tahap penelitian:

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan tindakan mencakup semua langkah tindakan yakni segala keperluan pelaksanaan tindakan mulai dari materi, bahan ajar, rencana pelajaran yang mencakup metode/teknik mengajar, serta teknik dan instrumen observasi/evaluasi yang telah dipersiapkan secara matang (Susilo, 2008: 13). Berikut merupakan penjabaran lebih lanjut dari tahapan perencanaan:

- 1) Melakukan observasi lebih lanjut ke sekolah yang akan digunakan sebagai tempat penelitian yaitu SMK Pangudi Luhur Muntilan untuk mengidentifikasi masalah dalam kegiatan pembelajaran senam lantai.
- 2) Melakukan kolaborasi bersama kolaborator yaitu guru PJOK dan mahasiswa untuk menentukan pemecahan masalah, yaitu dengan implementasi penggunaan media pembelajaran visual kartu bergambar pada kegiatan pembelajaran senam lantai guling depan.
- 3) Membuat rancangan pembelajaran dengan menyusun modul ajar senam lantai guling depan menggunakan media pembelajaran visual kartu bergambar senam lantai guling depan.
- 4) Menyiapkan media pembelajaran visual kartu bergambar senam lantai guling depan yang akan digunakan.
- 5) Menyiapkan lembar observasi untuk kolaborator yang akan digunakan dalam penelitian.

- 6) Menyiapkan alat evaluasi berupa lembar pengamatan gerak senam lantai guling depan.
- 7) Menilai hasil belajar peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran melalui hasil tes psikomotor yang telah dilaksanakan.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Tahap pelaksanaan tindakan merupakan kegiatan yang dilakukan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang telah dibuat. Siklus pertama pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Juli 2023. Berikut untuk rincian kegiatan pelaksanaan tindakan:

- 1) Kegiatan pembelajaran secara keseluruhan dilakukan di luar kelas (lapangan) dengan menggunakan media pembelajaran visual kartu bergambar yang telah disiapkan sebelumnya. Dimulai dari kegiatan pendahuluan yang terdiri dari apresepsi kemudian dilanjutkan dengan pemanasan. Setelah itu, pada bagian inti guru menjelaskan materi kepada peserta didik dengan menggunakan media visual kartu bergambar senam lantai guling depan dan praktik yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penilaian aspek psikomotor materi senam lantai guling depan.
- 2) Kegiatan akhir merupakan kegiatan evaluasi dan pemberian motivasi bagi seluruh peserta didik khususnya untuk yang belum maksimal hasilnya pada saat melakukan penilaian, kemudian dilanjutkan dengan pendinginan.

c. Pengamatan (*observing*)

Tahap Observasi pada tindakan ini dilaksanakan secara bersamaan pada saat pelaksanaan tindakan. Observasi atau pengamatan dititik beratkan pada lama waktu efektif pembelajaran, efektivitas media yang digunakan, penampilan guru dalam proses pembelajaran termasuk di dalamnya peran aktif guru dalam memotivasi, memberikan bantuan pada peserta didik pada saat pembelajaran meliputi: aktif, inovatif, menarik, menyenangkan dan perkembangan keterampilan, alat serta fasilitas yang digunakan, yang dilakukan oleh guru PJOK dan rekan mahasiswa PJKR UNY selaku kolaborator. Hasil observasi dicatat, kemudian didiskusikan bersama untuk menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada siklus berikutnya jika diperlukan. Tindakan yang direncanakan diutamakan untuk mengatasi temuan utama, terutama yang terkait media pembelajaran visual kartu gambar, keaktifan peserta didik, inovatif, ketertarikan peserta didik, rasa senang dan perkembangan keterampilan dan perkembangan keterampilan senam guling depan yang dilakukan oleh kolaborator.

d. Refleksi (*reflecting*)

Kegiatan refleksi ini merupakan suatu kegiatan mengulas secara kritis perubahan yang terjadi pada peserta didik, suasana pembelajaran di kelas dan guru. Dalam tahapan ini, dianalisis kendala-kendala yang dihadapi dalam pembelajaran yang kemudian ditentukan langkah-langkah perbaikan untuk siklus selanjutnya dianalisis, sehingga dapat diketahui apakah ada peningkatan minat belajar peserta didik saat siklus I. Jika tidak ada peningkatan maka diadakan siklus II dan siklus III

dengan perbaikan kualitas pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran yang ditandai dengan peningkatan gerak belajar peserta didik.

2. Siklus II

Siklus kedua ini dilaksanakan jika pada siklus I tidak terjadi peningkatan. Yang mana, perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan modul ajar. Selanjutnya untuk siklus II ini tahapan pelaksanaan, observasi, dan interpretasi serta analisis dan refleksi juga mengacu pada siklus sebelumnya.

F. Teknik Pengumpulan data

1. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indra (Arikunto, 2008: 199). Teknik ini digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi obyek yang akan diteliti. Pada penelitian ini, penulis mengadakan observasi di kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan. Metode ini dilakukan sebelum melakukan penelitian tindakan kelas serta pada saat pengumpulan data hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran oleh kolaborator

2. Tes

Menurut Ali Hamzah (2014: 100) tes adalah alat yang terdiri dari serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Pada penelitian ini tes digunakan untuk mengukur hasil pemahaman

peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan media kartu bergambar.

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2017: 476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dengan ini, peneliti akan dapat memperkuat data. Dilakukan dengan pengambilan foto pada saat proses pembelajaran berlangsung.

G. Instrumen Penelitian

Salah satu hal yang penting dalam sebuah penelitian adalah menentukan alat pengumpulan data yang disebut instrumen penelitian, instrumen penelitian berfungsi untuk memperoleh data yang nantinya akan diolah. Pengertian instrumen penelitian itu sendiri menurut Suharsimi Arikunto (2008: 134) adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengamatan tes aspek psikomotor dan lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran.

Instrumen untuk pengumpulan data sebelum digunakan dikonsultasikan terlebih dahulu kepada ahli (*judgement*), atau sering disebut sebagai kalibrasi ahli. *Expert judgement* dilakukan oleh dosen pembimbing yaitu Dr. Drs. Suhadi, M.Pd. Dalam proses tersebut terdapat beberapa perubahan maupun masukan dalam

penyusunan. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini ada dua macam, yaitu: instrumen tes aspek psikomotor dan lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran.

1. Instrumen Tes Aspek Psikomotor

Perencanaan instrumen tes hasil belajar disusun berdasarkan silabus mata pelajaran PJOK di SMK Pangudi Luhur Muntilan. Sebelum membuat lembar pengamatan tes aspek psikomotor terlebih dahulu menyusun kisi-kisi pengembangan tes. Tes tersebut dalam bentuk tes praktik (langsung) dengan 3 indikator keterampilan yang diamati, masing-masing indikator memiliki 4 aspek gerak yang diamati yaitu kaki, badan, lengan dan tangan serta pandangan mata.

Pemberian skor dalam tes aspek psikomotor menggunakan skala 1-100. Penggunaan skala 1-100 memungkinkan untuk melakukan penilaian yang lebih halus karena terdapat 100 bilangan bulat. Sehingga dapat meminimalkan terjadinya nilai dalam bentuk desimal. Untuk melihat kisi-kisi soal tes dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Kisi-kisi lembar pengamatan tes aspek psikomotor

Kompetensi Dasar	Indikator	Nomor Item	Skor
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam	Sikap awalan melakukan gerakan	1	
	a) Posisi kaki		25
	b) Posisi badan		25
	c) Posisi lengan dan tangan		25
	d) Pandangan mata		25
	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan	2	
	a) Posisi kaki		25

mempraktikkan keterampilan gerak guling depan	b) Posisi badan		25
	c) Posisi lengan dan tangan		25
	d) Pandangan mata		25
	Sikap akhir melakukan gerakan	3	
	a) Posisi kaki		25
	b) Posisi badan		25
	c) Posisi lengan dan tangan		25
	d) Pandangan mata		25

Pedoman penskoran:

- Skor 25 jika, peserta didik dapat melakukan gerakan sesuai dengan kriteria gerakan.
- Skor 0 jika, peserta didik tidak melakukan gerakan sesuai dengan kriteria gerakan.

Kriteria Penskoran:

a) Sikap awalan melakukan gerakan guling depan:

- 1) Badan berdiri tegak.
- 2) Posisi kaki rapat.
- 3) Posisi kedua lengan disamping badan.
- 4) Pandangan lurus ke depan.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan guling depan:

- 1) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- 2) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- 3) dilanjutkan dengan berguling dengan tumpuan leher bagian belakang ke arah depan.

- 4) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.
- 5) Pandangan mata ke arah dalam ke bagian dada.

c) Sikap akhir melakukan gerakan:

- 1) Badan berdiri tegak.
- 2) Posisi kaki rapat.
- 3) Posisi kedua lengan disamping badan.
- 4) Pandangan lurus ke depan.

Lembar pengamatan tes aspek psikomotor diisi oleh guru pada saat pengambilan tes dengan tujuan mengetahui hasil belajar peserta didik khususnya pada aspek psikomotor. Lembar pengamatan tes aspek psikomotor ini sudah dilakukan uji coba instrumen yang berupa tes yang kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen tersebut menggunakan aplikasi SPSS 25. Hasil yang didapatkan dari uji validitas dan reliabilitas tersebut yaitu seluruh indikator pada instrumen lembar pengamatan tes aspek psikomotor dinyatakan valid dan didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,863 yang dapat diinterpretasikan memiliki nilai reliabilitas tinggi. Adapun lembar pengamatan tes aspek psikomotor yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2 Lembar Pengamatan Tes Aspek Psikomotor

No Urut	Guling Depan Senam Lantai												Jumlah
	Posisi dan Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi dan Sikap Akhir				
	Kaki	Badan	Lengan	Mata	Kaki	Badan	Lengan	Mata	Kaki	Badan	Lengan	Mata	
1													

2													
3													
4													
5													
6													
Dst.													

2. Lembar Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran

Observasi merupakan suatu proses pengamatan dan pencatatan yang terjadi di dalam kegiatan pembelajaran selama penelitian tindakan kelas berlangsung. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui data keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran, metode observasi yang digunakan yaitu dengan observasi terstruktur (Zainal arifin, 2009: 154) yaitu semua kegiatan observer yang telah ditetapkan terlebih dahulu berdasarkan kerangka kerja yang berisi faktor-faktor yang telah diatur kategorisasinya, isi dan luas materi observasi telah ditetapkan dan dibatasi dengan jelas dan tegas sedangkan untuk teknis pelaksanaannya dengan cara observasi langsung. Pedoman observasi ini digunakan untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor dari sudut pandang observer/kolaborator.

Pada lembar observasi di atas, penilaian dilakukan dengan menggunakan skala Guttman. Menurut Sugiyono (2017: 139) “Skala Guttman adalah skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban tegas dari responden, yaitu hanya terdapat dua interval seperti “setuju-tidak setuju”; “ya-tidak”; “benar-salah”; “positif-negatif”; “pernah-tidak pernah” dan lain-lain”. Skala pengukuran ini dapat

menghasilkan pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda maupun check list, dengan jawaban yang dibuat skor tertinggi (setuju) satu dan terendah (tidak setuju) nol.

Lembar observasi yang digunakan untuk mengamati aktivitas peserta didik selama pembelajaran berdasarkan dengan model PAIKEM. Menurut Syah Muhidin dan Kariadinata (2009: 1) PAIKEM dapat digunakan bersama metode tertentu dan berbagai media pengajaran yang disertai penataan lingkungan sedemikian rupa agar proses pembelajaran menjadi aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Dengan demikian penerapan PAIKEM memungkinkan peserta didik melakukan kegiatan yang beragam untuk mengembangkan sikap, pemahaman, dan keterampilannya sendiri dalam arti tidak semata-mata “disuapi” guru. Berikut indikator masing-masing aspek dan kisi-kisi pembuatan instrumen pengamatan pelaksanaan pembelajaran diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Awaludin (2016).

Tabel 3 Indikator Instrumen Pengamatan

Aspek	Indikator
Inovatif	Mampu memahami, mampu meniru, mampu mengoreksi
Aktif	Mau melakukan, mau bertanya, mau membantu
Efektif	Mampu mempraktikan, mampu memperbaiki, mau mengulangi
Menyenangkan	Gembira, bersemangat, nyaman

Tabel 4 Kisi-Kisi Pembuatan Instrumen Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran

Variabel	Faktor	Level	Indikator
Peningkatan Proses Pembelajaran	Inovatif	SB	Jika seluruh indikator inovatif terpenuhi
		B	Jika 2 indikator inovatif terpenuhi

Senam Lantai Guling Depan Dengan Media Kartu Bergambar		C	Jika 1 indikator inovatif terpenuhi	
		K	Jika seluruh indikator inovatif tidak terpenuhi	
	Aktif	SB	Jika seluruh indikator aktif terpenuhi	
		B	Jika 2 indikator aktif terpenuhi	
		C	Jika 1 indikator aktif terpenuhi	
		K	Jika seluruh indikator aktif tidak terpenuhi	
		Efektif	SB	Jika seluruh indikator efektif terpenuhi
			B	Jika 2 indikator efektif terpenuhi
C			Jika 1 indikator efektif terpenuhi	
K			Jika seluruh indikator efektif tidak terpenuhi	
Menyenangkan		SB	Jika seluruh indikator menyenangkan terpenuhi	
		B	Jika 2 indikator menyenangkan terpenuhi	
		C	Jika 1 indikator menyenangkan terpenuhi	
		K	Jika seluruh indikator menyenangkan tidak terpenuhi	

Keterangan:

SB : Sangat Baik

- B : Baik
 C : Cukup
 K : Kurang

Lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran dilakukan oleh kolaborator pada saat pembelajaran berlangsung. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan guru dalam melakukan proses pembelajaran. Adapun lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 5 Lembar Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran

No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1																
2																
3																
Dst.																

H. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Kriteria untuk keberhasilan pada tindakan ini, dapat dilihat ketika meningkatnya hasil belajar keterampilan aspek psikomotor senam lantai guling depan menggunakan media visual kartu bergambar.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu langkah yang menentukan dalam penelitian karena analisis data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Teknik analisis

data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kualitatif mendeskripsikan kejadian selama melakukan tindakan dengan peningkatan nilai yang menunjukkan hasil, tes keterampilan gerak senam lantai guling depan. Sedangkan deskriptif kuantitatif dimaksudkan membandingkan hasil pengamatan kolaborator I dan II berupa perilaku siswa selama mengikuti pembelajaran. Berikut rumus yang digunakan untuk analisis data:

Rumus yang digunakan untuk menghitung skor tes keterampilan guling depan peserta didik:

$$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan:

S = Nilai yang diharapkan

R = Skor yang diperoleh

N = Skor maksimal ideal

Rumus yang digunakan untuk menghitung rata-rata presentase setiap siklus yaitu:

$$\text{Rata - rata} = \frac{\sum \text{Penguasaan tiap aspek}}{\sum \text{Jumlah aspek keterampilan psikomotor}}$$

Adanya peningkatan pada pengetahuan dan keterampilan pada peserta didik disetiap siklus, akan diketahui menggunakan rumus:

$$\text{Gain } (g) = \frac{S_{akhir} - S_{awal}}{100\% - S_{awal}}$$

Keterangan:

Gain (g) = Peningkatan pengetahuan/keterampilan proses peserta didik

S_{awal} = Rata-rata keterampilan proses awal

S_{akhir} = Rata-rata keterampilan proses akhir

Coletta mengklasifikasi gain sebagai berikut:

Tabel 6 Interpretasi Gain Coletta

Nilai Gain (g)	Interpretasi
$g \geq 0,70$	g-tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	g-sedang
$0,00 < g < 0,30$	g-rendah

Apabila gain lebih dari 0,7 maka dapat dinyatakan bahwa peningkatan tinggi (*high gain*). Jika berada pada kisaran 0,7-0,3 maka dikatakan bahwa terjadi peningkatan sedang (*middle gain*). Namun jika *gain* berada di bawah 0,3 dinyatakan bahwa peningkatan yang terjadi rendah (*low gain*).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan di SMK Pangudi Luhur, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini merupakan pengamatan mengenai hasil belajar aspek psikomotor senam lantai guling depan menggunakan media visual kartu bergambar. Penelitian ini dilakukan pada kelas XI TM B dengan jumlah 29 peserta didik yang terdiri dari 25 siswa putra dan 4 siswi putri. Penelitian dilaksanakan sebanyak satu siklus, dimana dalam satu siklus dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan.

a. Perencanaan

Pada tahapan ini peneliti dan guru saling berdiskusi untuk mendapatkan rincian pelaksanaan tindakan yang sesuai.

- 1) Pada tahap ini peneliti menentukan tujuan dari pembelajaran senam lantai guling depan yang ingin dicapai dengan berdiskusi dengan guru PJOK.
- 2) Setelah menentukan tujuan dari pembelajaran, selanjutnya peneliti menyiapkan materi ajar senam lantai guling depan mulai dari media dan modul ajar yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Pada pertemuan I dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 24 Juli 2023. dengan runtunan pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Kegiatan pembelajaran secara keseluruhan dilakukan di luar kelas (lapangan). Dimulai dari kegiatan pendahuluan yang terdiri dari apresepsi kemudian

dilanjutkan dengan pemanasan. Setelah itu peneliti mengecek penguasaan kompetensi awal peserta didik mengenai senam lantai guling depan dengan melakukan kegiatan pre test. Terlihat pada saat kegiatan pre test peserta didik masih belum mengetahui poin-poin yang perlu diperhatikan ketika melakukan gerakan guling depan. Mayoritas peserta didik hanya memahami gerakan guling depan secara umum saja, yaitu gerakan berguling kedepan.

- 2) Setelah itu, pada bagian inti peneliti menjelaskan materi kepada peserta didik dengan menggunakan media visual kartu bergambar senam lantai guling depan yang dibagikan kepada peserta didik secara berkelompok. Pada tahapan ini, peneliti menjelaskan tahapan rangkaian gerakan guling depan dan hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan ketika melaksanakan gerakan tersebut.
- 3) Setelah materi disampaikan peneliti memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan.
- 4) Kemudian jika dirasa tidak ada pertanyaan lagi, peneliti mendemonstrasikan gerakan guling depan kepada peserta didik terlebih dahulu sebelum meminta peserta didik mempraktikannya di depan.
- 5) Pada saat peserta didik mempraktikkan gerakannya di depan, guru sembari meminta peserta didik yang lain menganalisa gerakan yang dilakukan temannya apakah sudah sesuai atau masih ada kesalahan pada gerakannya. Guru mempersilahkan terlebih dahulu bagi peserta didik yang ingin dijawab, namun jika tidak ada guru menunjuk perwakilan untuk mencoba menjawab.

- 6) Setelah itu, peserta didik mencoba berlatih gerakan guling depan secara bergantian dengan bantuan media visual kartu bergambar untuk membantu menambah pemahaman peserta didik dalam melakukan gerakan guling depan.
- 7) Pada saat peserta didik berlatih, peneliti membantu proses berlatih peserta didik dengan menjawab pertanyaan dari peserta didik atau mengkoreksi gerakan yang dilakukan peserta didik.
- 8) Setelah latihan dirasa cukup, peneliti melakukan penilaian kepada peserta didik untuk mengetahui hasil belajar peserta didik. Penilaian dilakukan secara bergantian sesuai dengan nomor urut.
- 9) Setelah melakukan penilaian, peneliti menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin pendinginan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan evaluasi pembelajaran. Peneliti memanggil peserta didik yang dianggap bisa melakukan gerakan guling depan untuk dijadikan alat evaluasi yang berguna untuk memberikan contoh pada peserta didik yang lain

Pada pertemuan II dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 31 Juli 2023. dengan runtunan pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Kegiatan pembelajaran secara keseluruhan dilakukan di luar kelas (lapangan). Dimulai dari kegiatan pendahuluan yang terdiri dari doa, apresepasi kemudian dilanjutkan dengan pemanasan. Pada kegiatan apresepasi, peneliti mengulas kembali materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya dengan melakukan sesi tanya jawab yang nantinya akan menilai tingkat keaktifan peserta didik. Peneliti mengadakan sesi tanya jawab untuk memacu peserta didik untuk lebih aktif lagi dalam

pembelajaran. Pada sesi ini peserta didik terlihat lebih aktif dan antusias dalam melakukan tanya jawab. Untuk penguasaan materi sendiri peserta didik terlihat lebih memahami materi dibandingkan pada saat sesi apresepasi pertemuan I. Untuk pemanasan sendiri akan dilaksanakan dalam bentuk permainan, pemanasan dalam bentuk permainan ini bertujuan untuk menghadirkan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan bagi peserta didik.

- 2) Pada bagian inti peneliti menjelaskan kembali secara singkat tahapan rangkaian guling depan kepada peserta didik yang kemudian dilanjutkan penjelasan mengenai tahapan latihan guling depan menggunakan media pembelajaran visual kartu bergambar yang telah ditambahkan materinya.
- 3) Sambil menjelaskan tahapannya, peneliti meminta perwakilan dari peserta didik untuk membantu memperagakan gerakannya. Peneliti disini menjelaskan poin-poin apa saja yang perlu diperhatikan dalam rangkaian latihan guling depan supaya hasil latihan dapat maksimal dan hasil belajar guling depan peserta didik dapat meningkat. Pada sesi ini peneliti juga mengadakan sesi tanya jawab untuk melihat tingkat keaktifan peserta didik.
- 4) Kemudian jika dirasa tidak ada pertanyaan lagi, peneliti membagi peserta didik menjadi dua kelompok untuk berlatih. Pembagian kelompok ini untuk mengefektifkan waktu yang ada sehingga sesi latihan ini akan lebih optimal.
- 5) Pada saat sesi latihan, guru meminta peserta didik yang dibelakangnya ikut menganalisa gerakan teman yang sedang mendapatkan giliran apakah gerakan yang dilakukan apakah sudah sesuai atau masih ada kesalahan pada

gerakannya. Guru sembari melihat gerakan yang dilakukan peserta didik dan membantu jika gerakan yang dilakukan masih belum sesuai.

- 6) Pada saat peserta didik berlatih, peneliti membantu proses berlatih peserta didik dengan mengamati dan membantu jika gerakan yang dilakukan masih belum sesuai.
- 7) Setelah latihan dirasa cukup, peneliti melakukan penilaian keterampilan (psikomotor) kepada peserta didik untuk mengetahui hasil belajar peserta didik. Penilaian dilakukan secara bergantian sesuai dengan nomor urut.
- 8) Setelah melakukan penilaian, peneliti menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin pendinginan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan evaluasi pembelajaran. Peneliti memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk memberikan masukan mengenai proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.
- 9) Peneliti menutup pembelajaran dan mempersilahkan peserta didik untuk kembali ke kelas untuk mempersiapkan pembelajaran selanjutnya.

c. Pengamatan

Hasil proses pembelajaran pertemuan I dan II terdapat dua penilaian yang dilakukan, yaitu: penilaian keterampilan (psikomotor) dan penilaian pengamatan pelaksanaan pembelajaran. Dalam lampiran penilaian keterampilan ada 3 indikator yang masing-masing indikator terdapat 4 uraian gerak yang perlu dinilai, dengan berikut adalah hasil yang diperoleh:

1) Penilaian Psikomotor

a) Pertemuan I

Hasil penilaian dari tes psikomotor setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan media visual kartu bergambar menghasilkan rata-rata kelas 71,1 dengan sebelumnya 100 % peserta didik memiliki nilai yang di bawah KKM dengan rata-rata kelas 55,7 dan setelah diberikan *treatment* pada pertemuan I ada 20 peserta didik yang tuntas KKM.

Kemudian dari hasil data awal, sebelum peneliti melakukan *treatment* pertemuan I dan sesudah di *treatment* pertemuan I, peneliti menghitung gain atau peningkatan keterampilan senam lantai guling depan, yang muncul sesuai dengan hasil berikut:

Tabel 7 Nilai Gain Psikomotor Pertemuan 1

No	Gain	Keterangan	Jumlah Peserta Didik
1	>0,7	Peningkatan Tinggi	- Peserta Didik
2	0,3-0,7	Peningkatan Sedang	17 Peserta Didik
3	<0,7	Peningkatan Rendah	12 Peserta Didik
Jumlah			29 Peserta Didik

Dapat disimpulkan dari tabel data di atas, bahwa terdapat peningkatan keterampilan peserta didik dari yang sebelumnya memiliki nilai keterampilan yang rendah, kemudian meningkat dalam kategori sedang dengan keseluruhan rata-rata 0,35.

b) Pertemuan II

Hasil penilaian dari tes keterampilan pada pertemuan pertama memiliki rata-rata kelas 71,1 setelah dilaksanakannya pertemuan kedua menghasilkan rata-rata kelas 96 dan seluruh peserta didik kelas XI TM B tuntas KKM. Kemudian dari hasil data awal pertemuan pertama, peneliti menghitung gain atau peningkatan keterampilan senam lantai guling depan, yang muncul sesuai dengan hasil berikut:

Tabel 8 Nilai Gain Psikomotor Pertemuan II

No	Gain	Keterangan	Jumlah Peserta Didik
1	$>0,7$	Peningkatan Tinggi	24 Peserta Didik
2	$0,3-0,7$	Peningkatan Sedang	5 Peserta Didik
3	$<0,7$	Peningkatan Rendah	- Peserta Didik
Jumlah			29 Peserta Didik

Dari tabel data di atas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan keterampilan peserta didik dari yang sebelumnya pada pertemuan pertama memiliki nilai peningkatan keterampilan dengan kategori sedang, kemudian meningkat dan masuk dalam tinggi. Jadi kesimpulannya untuk pertemuan kedua hasil belajar peserta didik aspek keterampilan (psikomotor) pada materi senam lantai guling depan menggunakan media visual kartu bergambar meningkat dengan kategori tinggi sehingga menurut peneliti untuk pertemuan kedua ini sudah memuaskan.

2) Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran

Hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan yang dilakukan oleh kolaborator yang meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.

a) Pertemuan I

Hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan yang dilakukan oleh kolaborator Sabbas Dion Pratama, S.Pd dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini.

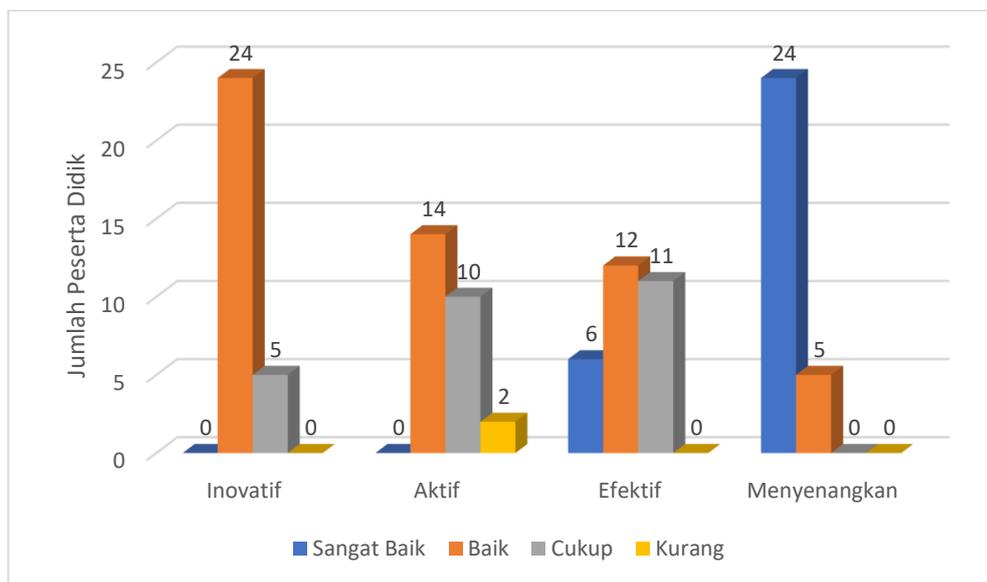
Tabel 9 Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Sabbas Dion Pratama, S. Pd.

No Urut Sub jek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K
1		1				1					1		1			
2			1					1		1				1		
3		1					1		1				1			
4		1					1		1				1			
5		1				1			1				1			
6		1					1		1					1		
7			1				1		1				1			
8		1						1			1		1			
9		1					1				1		1			
10		1					1			1			1			
11		1				1				1				1		
12		1					1		1				1			
13		1				1					1		1			
14			1				1				1		1			
15		1					1				1		1			
16		1				1				1			1			
17		1				1				1				1		
18		1				1				1			1			
19			1			1					1		1			
20		1									1		1			
21		1									1		1			
22		1									1		1			

23		1				1				1			1			
24		1				1				1			1			
25			1				1				1			1		
26		1				1				1			1			
27		1				1				1			1			
28		1				1				1			1			
29		1				1				1			1			
Jumlah	0	24	5	0	0	14	10	2	6	12	11	0	24	5	0	0
Presentas (%)	0.00	82.76	17.24	0.00	0.00	48.28	34.48	6.90	20.69	41.38	37.93	0.00	82.76	17.24	0.00	0.00

Berdasarkan tabel 7 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa aspek inovatif peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 2 peserta didik (6,90%), B (baik) sebanyak 10 peserta didik (34,48%), kategori C (cukup) sebanyak 14 peserta didik (48,28%), dan kategori K (kurang) sebanyak 3 peserta didik (10,34%). Keaktifan peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 0 peserta didik (0%), B (baik) sebanyak 9 peserta didik (31,03%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 17 peserta didik (58,62%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 3 peserta didik (10,34%). Keefektifan peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 3 peserta didik (10,34%), B (baik) sebanyak 18 peserta didik (62,07%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 8 peserta didik (27,59%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 0 peserta didik (0%). Sedangkan indikator menyenangkan sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk dalam kategori SB (sangat baik), kategori B (baik) sebanyak 26 peserta didik (89,66%), kategori C (cukup) sebanyak 3 peserta didik (10,34%), dan tidak ada peserta didik (0%) termasuk

dalam kategori K (kurang). Agar lebih jelas hasil observasi pelaksanaan pembelajaran pertemuan I dapat dilihat dalam gambar 14 grafik histogram di bawah ini.



Gambar 14 Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Kolaborator Sabbas Dion Pratama, S.Pd.

Berikut hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan yang dilakukan oleh kolaborator Farhan Nur Fidyatmiko, S.Pd. yang dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini.

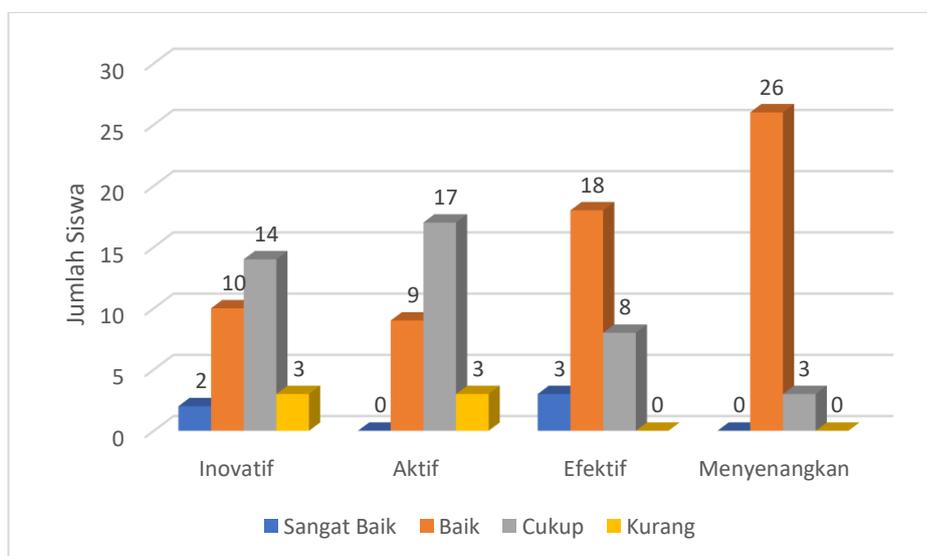
Tabel 10 Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Farhan Nur Fidyatmiko, S.Pd.

No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K
1		1				1				1					1	
2				1				1			1			1		
3			1				1				1			1		
4			1				1			1				1		

5			1			1			1					1		
6			1				1			1				1		
7			1				1				1				1	
8				1				1			1				1	
9			1				1		1					1		
10			1				1			1				1		
11		1				1			1					1		
12	1						1			1				1		
13		1				1					1			1		
14			1				1			1				1		
15		1					1			1				1		
16		1				1				1				1		
17	1					1				1				1		
18		1				1					1			1		
19		1				1					1			1		
20			1				1			1				1		
21			1				1			1				1		
22			1				1			1				1		
23		1					1			1				1		
24		1					1			1				1		
25				1				1			1			1		
26			1				1			1				1		
27			1			1				1				1		
28		1					1			1				1		
29			1				1			1				1		
Jumlah	2	10	14	3	0	9	17	3	3	18	8	0	0	26	3	0
Presentase (%)	6.90	34.48	48.28	10.34	0.00	31.03	58.62	10.34	10.34	62.07	27.59	0.00	0.00	89.66	10.34	0.00

Berdasarkan tabel 9 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa inovatif peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 0 peserta didik (0%), B (baik) sebanyak 24 peserta didik (82,76%), kategori C (cukup) sebanyak 5

peserta didik (17,24%), dan kategori K (kurang) sebanyak 0 peserta didik (0%). Keaktifan peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 0 peserta didik (0%), B (baik) sebanyak 14 peserta didik (48,28%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 10 peserta didik (34,48%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 2 peserta didik (6,9%). Keefektifan peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 6 peserta didik (20,69%), B (baik) sebanyak 12 peserta didik (41,38%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 11 peserta didik (37,93%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 0 peserta didik (0%). Sedangkan indikator menyenangkan sebanyak 25 peserta didik (82,76%) termasuk dalam kategori SB (sangat baik), kategori B (baik) sebanyak 4 peserta didik (17,24%), kategori C (cukup) sebanyak 3 peserta didik (0%), dan tidak ada peserta didik (0%) termasuk dalam kategori K (kurang). Agar lebih jelas hasil observasi pelaksanaan pembelajaran pertemuan I dapat dilihat dalam gambar 15 grafik histogram di bawah ini.



Gambar 15 Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I Kolaborator Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.

b) Pertemuan II

Hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan yang dilakukan oleh kolaborator Sabbas Dion Pratama, S.Pd pada pertemuan kedua dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini.

Tabel 11 Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Sabbas Dion Pratama, S.Pd.

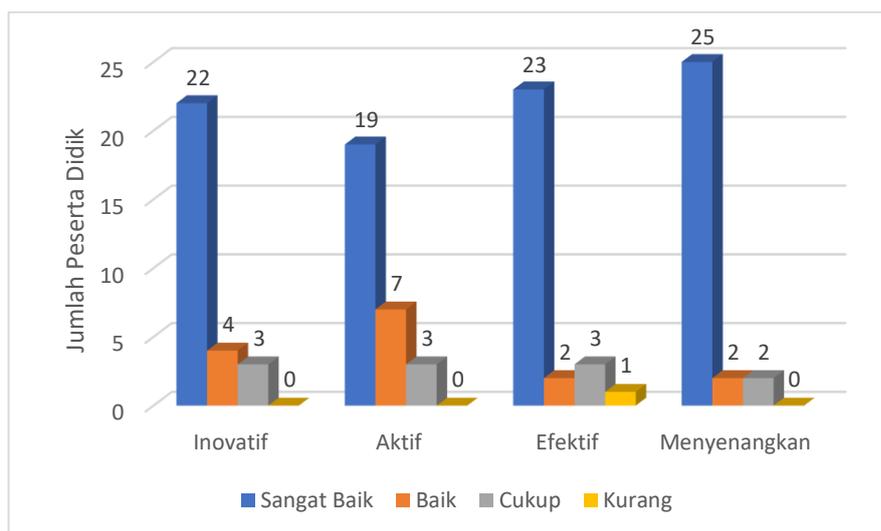
No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K
1		1				1			1				1			
2			1				1				1			1		
3	1				1				1				1			
4	1				1					1			1			
5	1				1				1				1			
6	1					1			1				1			
7	1					1			1				1			
8			1				1				1				1	
9		1				1					1		1			
10	1				1				1				1			
11	1				1				1				1			
12	1				1				1				1			
13	1					1			1				1			
14	1				1				1				1			
15		1				1				1				1		
16	1				1				1				1			
17	1				1				1				1			
18	1				1				1				1			
19		1				1			1				1			

20	1				1				1				1			
21	1				1				1				1			
22	1				1				1				1			
23	1				1				1				1			
24	1				1				1				1			
25			1				1					1			1	
26	1				1				1				1			
27	1				1				1				1			
28	1				1				1				1			
29	1				1				1				1			
Jumlah	22	4	3	0	19	7	3	0	23	2	3	1	25	2	2	0
Presentase (%)	75.86	13.79	10.34	0.00	65.52	24.14	10.34	0.00	79.31	6.90	10.34	3.45	86.21	6.90	6.90	0.00

Berdasarkan tabel 11 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa inovatif peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 22 peserta didik (75,86%), B (baik) sebanyak 4 peserta didik (13,79%), kategori C (cukup) sebanyak 3 peserta didik (10,34%), dan kategori K (kurang) sebanyak 0 peserta didik (0%). Indikator aktif peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 19 peserta didik (65,52%), B (baik) sebanyak 7 peserta didik (24,14%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 3 peserta didik (10,34%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 0 peserta didik (0%). Indikator efektif: peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 23 peserta didik (79,31%), B (baik) sebanyak 2 peserta didik (6,9%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 3 peserta didik (10,34%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 1 peserta didik (3,45%). Sedangkan indikator menyenangkan sebanyak 25 peserta didik (86,21%) termasuk dalam kategori SB (sangat baik),

kategori B (baik) sebanyak 2 peserta didik (6,9%), kategori C (cukup) sebanyak 2 peserta didik (6,9%), dan tidak ada peserta didik (0%) termasuk dalam kategori K (kurang).

Kolaborator memberikan komentar mengenai kegiatan pembelajarannya, diantaranya “pembelajaran sudah berjalan dengan lancar, penambahan materi latihan pada media pembelajaran kartu bergambar membantu peserta didik untuk meningkatkan keterampilannya dalam melakukan gerakan guling depan. Pelaksanaan pemanasan dengan metode permainan membuat pembelajaran menjadi lebih menyenangkan”. Untuk mengetahui lebih jelas hasil observasi pelaksanaan pembelajaran pertemuan kedua oleh kolaborator Sabbas Dion Pratama, S.Pd. dapat dilihat dalam gambar 16 grafik histogram di bawah ini.



Gambar 16 Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Kolaborator Sabbas Dion Pratama, S.Pd.

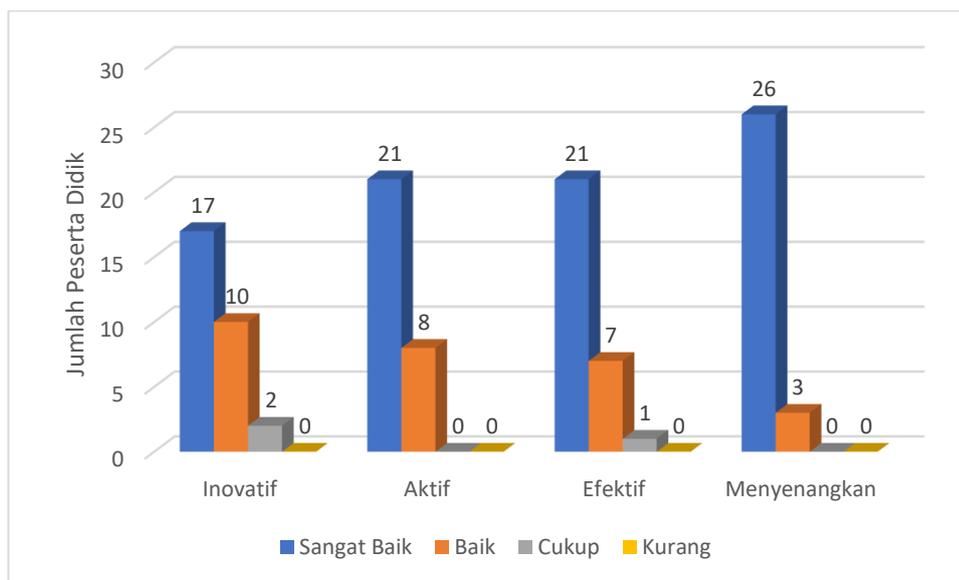
Untuk hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan yang dilakukan oleh kolaborator Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd. dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini.

Tabel 12 Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.

No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	S	B	C	K	S	B	C	K	S	B	C	K	S	B	C	K
1	1				1				1				1			
2		1				1				1			1			
3		1			1								1			
4	1				1				1	1			1			
5	1				1	1			1				1			
6		1			1				1				1			
7		1			1					1				1		
8			1			1				1				1		
9	1				1				1				1			
10	1				1				1				1			
11		1			1	1			1				1			
12	1					1			1				1			
13	1				1	1				1			1			
14	1				1				1				1			
15	1				1				1				1			
16	1					1			1				1			
17	1				1				1				1			
18		1			1					1			1			
19		1			1					1			1			
20		1			1				1				1			
21	1								1				1			
22		1							1				1			
23		1							1				1			
24	1				1				1				1			
25			1			1					1			1		
26	1				1				1				1			
27	1				1				1				1			
28	1				1				1				1			
29	1				1				1				1			
Jumlah	17	10	2	0	21	8	0	0	21	7	1	0	26	3	0	0
Presentase (%)	58.62	34.48	6.90	0.00	72.41	27.59	0.00	0.00	72.41	24.14	3.45	0.00	89.66	10.34	0.00	0.00

Berdasarkan tabel 12 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa inovatif peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 17 peserta didik (58,62%), B (baik) sebanyak 10 peserta didik (34,48%), kategori C (cukup) sebanyak 2 peserta didik (6,90%), dan kategori K (kurang) sebanyak 0 peserta didik (0%). Keaktifan peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 21 peserta didik (72,41%), B (baik) sebanyak 8 peserta didik (27,59%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 0 peserta didik (0%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 0 peserta didik (0%). Keefektifan peserta didik yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 21 peserta didik (72,41%), B (baik) sebanyak 7 peserta didik (24,41%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 1 peserta didik (3,45%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 0 peserta didik (0%). Sedangkan indikator menyenangkan sebanyak 26 peserta didik (89,66%) termasuk dalam kategori SB (sangat baik), kategori B (baik) sebanyak 3 peserta didik (10,34%), kategori C (cukup) sebanyak 0 peserta didik (0%), dan tidak ada peserta didik (0%) termasuk dalam kategori K (kurang).

Kolaborator memberikan komentar mengenai kegiatan pembelajarannya, diantaranya “Pembelajaran cukup menyenangkan, pemanasan dalam bentuk permainan yang sebelumnya sebagai masukan bagi peneliti sudah diterapkan. Pembelajaran sudah memfasilitasi aspek aktif dan inovatif”. Untuk mengetahui lebih jelas hasil observasi pelaksanaan pembelajaran pertemuan kedua oleh kolaborator Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd. dapat dilihat dalam gambar 15 grafik histogram di bawah ini.



Gambar 17 Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II Kolaborator Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.

d. Refleksi

Tindakan yang dilakukan pada pertemuan I berjalan dengan sesuai rencana namun masih ada ditemukan kelemahan dalam pertemuan pertama ini namun hal tersebut akan dijadikan bahan evaluasi untuk pertemuan selanjutnya. Kelemahan yang terjadi salah satunya adalah hasil belajar guling depan yang dirasa masih kurang dikarenakan metode latihan rangkaian gerak yang belum efektif membantu peserta didik dalam berlatih gerakan.

Berdasarkan analisis data tindakan pada pertemuan kedua ini, ditemukan bahwa proses pembelajaran senam lantai guling depan sesuai dengan rencana. Hasil belajar peserta didik kelas XI TM B terjadi peningkatan dari yang awalnya memiliki rata-rata kelas sebesar 71,1 dengan 68,97% peserta didik lulus KKM pada pertemuan pertama menjadi 96 untuk rata-rata kelas dengan 100% peserta didik lulus KKM Pada pertemuan kedua.

Berdasarkan data hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran dan masukan dari kolaborator, maka peneliti melakukan diskusi dengan kolaborator. Kemudian melakukan penelaahan dan menyimpulkan hasil tindakan yang telah dilakukan. Kesimpulan yang diperoleh adalah menghentikan proses pembelajaran pada siklus pertama ini, di karenakan tujuan dari pembelajaran dan penelitian sudah tercapai. Selain itu juga sudah terlihatnya peningkatan indikator proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan dibandingkan dengan pelaksanaan tindakan pada pertemuan pertama.

B. Hasil Penelitian

Merujuk dari data pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua, penggunaan media visual kartu bergambar untuk materi pembelajaran senam lantai guling depan memberikan manfaat untuk mengefektifkan kegiatan pembelajaran sehingga hasil belajar peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan dapat meningkat. Dari data hasil penelitian ini, menunjukkan seluruh peserta didik kelas XI TM B mendapat peningkatan hasil belajar aspek keterampilan (psikomotor) yang bagus, sesuai yang peneliti sampaikan pada tabel 13 berikut:

Tabel 13 Hasil Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan I & Pertemuan II

Keterangan	Pertemuan I	Pertemuan II
Rata-rata kelas	71,1	96
Jumlah peserta didik	29	29
Peserta didik tuntas	19 (68,97%)	29 (100%)
Nilai gain	0,35 (Kategori Peningkatan Sedang)	0,87 (Kategori Peningkatan Tinggi)

Ada tindakan penelitian pada pertemuan pertama dapat diketahui bahwa hasil belajar peserta didik dalam materi pembelajaran senam lantai guling depan dalam belum optimal. Berdasarkan hasil penilaian keterampilan (psikomotor) pada pertemuan I didapat nilai rata-rata kelas 70,71 dengan rincian 19 anak sudah lulus KKM (68,97%) dan 10 anak belum lulus KKM (34,48%). Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor diantaranya, masih banyak peserta didik yang belum sepenuhnya memahami dan menguasai materi senam lantai guling depan, metode latihan guling depan yang diterapkan masih belum sesuai dengan tahapan belajar, dan peserta didik yang masih tergolong pasif dalam mengikuti pembelajaran.

Tindakan penelitian yang dilakukan pada pertemuan kedua menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Dari hasil pengamatan yang dilakukan pada pertemuan kedua didapat nilai rata-rata kelas 96 dengan rincian seluruh peserta didik lulus KKM (100%). Peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan disebabkan beberapa faktor yaitu, peserta didik lebih tertib dalam mengikuti proses pembelajaran pada pertemuan kedua, penggunaan metode permainan saat pemanasan membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan, peserta didik memahami materi yang disampaikan oleh peneliti melalui media pembelajaran visual kartu bergambar, penambahan materi pada media berupa tahapan latihan senam lantai guling depan, serta guru melakukan pengelolaan kelas dengan baik dibandingkan pada pertemuan pertama.

Sedangkan untuk hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif dan menyenangkan yang dilakukan oleh guru dan

kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media pembelajaran kartu bergambar dapat meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif dan menyenangkan. Berikut untuk rincian data hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran:

Tabel 14 Hasil Pengamatan Proses Pembelajaran Pertemuan I & Pertemuan II

Indikator		Pertemuan I	Pertemuan II
Inovatif	Sangat Baik	2 (3,45%)	39 (67,24%)
	Baik	34 (58,6%)	14 (24,14%)
	Cukup	19 (32,76%)	5 (8,62%)
	Kurang	3 (5,17%)	0 (0%)
Aktif	Sangat Baik	0 (0%)	40 (68,97%)
	Baik	23 (39,66%)	15 (25,86%)
	Cukup	27 (46,55%)	3 (5,17%)
	Kurang	5 (8,62%)	0 (0%)
Efektif	Sangat Baik	9 (15,52%)	44 (75,86%)
	Baik	30 (51,72%)	9 (15,52%)
	Cukup	19 (32,76%)	4 (6,90%)
	Kurang	0 (0%)	1 (1,72%)
Menyenangkan	Sangat Baik	24 (41,38%)	51 (87,93%)
	Baik	31 (53,45%)	5 (8,62%)
	Cukup	3 (5,17%)	2 (3,45%)
	Kurang	0 (0%)	0 (0%)

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media pembelajaran kartu bergambar pada peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang tahun pelajaran 2023/2024 tepat dilakukan, sebab dapat meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Pembelajaran senam lantai guling depan dengan

menggunakan media visual kartu bergambar dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi peserta didik. Sebab selama ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya materi senam lantai disampaikan kepada peserta didik secara monoton dengan mengandalkan metode demonstrasi teknik-teknik dasar senam lantai.

C. Pembahasan

Sebelum dilaksanakan pembelajaran menggunakan media pembelajaran visual kartu bergambar di SMK Pangudi Luhur Muntilan, guru olahraga masih menggunakan metode lama yaitu masih menggunakan metode ceramah dan demonstrasi yang dilanjutkan praktik tanpa adanya penggunaan media pembelajaran untuk membantu dalam menjelaskan materi. Selain itu peserta didik juga, beranggapan bahwa pelajaran olahraga khususnya materi senam lantai merupakan materi yang dianggap membosankan. Hal ini berakibat, pemahaman peserta didik terhadap materi dasar senam lantai belum mencapai standar atau kriteria yang diinginkan. Dengan adanya media, proses pembelajaran semakin memudahkan guru dalam pelaksanaannya, sehingga dapat menciptakan kondisi yang dapat mendorong siswa agar dapat mencapai kompetensinya dalam pembelajaran yang diberikan oleh guru (Amrianus, 2018: 60). Pada tindakan ini peneliti sudah menggunakan langkah-langkah proses pembelajaran dengan bantuan media visual kartu bergambar untuk merangsang fokusnya peserta didik dalam memperhatikan pembelajaran serta membuat kegiatan pembelajaran lebih menarik dengan tujuan meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil yang merujuk dari data pertemuan I dan pertemuan II, bahwa materi pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media visual kartu bergambar dapat menghasilkan dampak positif bagi peningkatan hasil belajar pada peserta didik kelas XI SMK Pangudi Luhur Muntilan khususnya pada aspek psikomotor.

1. Keterampilan

Keterampilan senam lantai guling depan memiliki tiga kriteria aspek untuk penilaian yaitu: awalan, gerakan, dan sikap akhir. Sebelum diadakannya *treatment* peserta didik kelas XI TM B memperoleh rata-rata nilai 54,9. Lalu setelah diberikan *treatment* pada pertemuan I didapatkan hasil belajar aspek keterampilan peserta didik meningkat menjadi 71 dengan rata-rata gain 0,35 yang masuk kedalam kategori peningkatan sedang. Sebagian besar peserta didik mampu melakukan sikap awalan dengan benar, yaitu berdiri tegak, kedua tangan disamping badan dan pandangan lurus kedepan. Dalam aspek gerakan peserta didik juga sudah mampu melakukannya akan tetapi, masih beberapa yang kurang mampu pada aspek ini. Kesalahan yang terdapat pada aspek ini yaitu cara melakukan tumpuan serta posisi bahu dan lengan saat berguling. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Muhajir (2004: 135) bahwa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan guling depan antara lain, kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalau sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki. tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping, bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan, serta saat gerakan berguling ke depan kedua

tangan tidak ikut bertolak. Pada sikap akhir sebagian besar peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan belum dapat melakukan sikap akhir dengan baik, hal ini dikarenakan peserta didik terlalu buru-buru untuk menyelesaikan rangkaian gerak sehingga sikap akhir yang dilakukan masih belum sempurna. Selain itu pada saat melakukan praktik banyak peserta didik yang mengganggu temannya dengan maksud menghilangkan fokus peserta didik lain yang akan melakukan gerakan. Sejalan dengan (Rahmah & Hia, 2014: 73), umumnya kesulitan itu suatu kondisi yang ditandai dengan adanya faktor yang menghambat dalam kegiatan mencapai tujuan.

Di pertemuan II didapatkan rata-rata kelas sebesar 96 dan untuk gain sebesar 0,87 yang artinya memiliki peningkatan tinggi. Hampir seluruh peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan mampu melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan baik. Perbaikan materi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan nilai keterampilan. Pada aspek awalan seluruh peserta didik telah melakukan tahapan ini dengan sempurna. Pada aspek pelaksanaan gerak, terdapat beberapa peserta didik yang masih kurang tepat dalam melaksanakan gerakan khususnya pada saat berguling mereka lupa untuk memegang bagian tulang kering. Untuk sikap akhir mayoritas peserta didik sudah melaksanakan gerakan dengan tepat. Kenaikan nilai pada pertemuan ini tak luput dari peran media pembelajaran visual kartu bergambar. Didukung oleh pernyataan dari Gabriela (2021: 110), kemampuan media ini dianggap lebih baik dan lebih menarik, dan sejalan dengan fungsi penggunaan media pembelajaran untuk proses pembelajaran, (Rusman, 2013: 49) juga berpendapat, penggunaan media dalam pembelajaran

adalah untuk mempercepat proses pembelajaran dan membantu peserta didik dalam upaya memahami materi yang disajikan oleh guru dalam kelas, dan penggunaan media dalam pembelajaran dimaksudkan untuk mempertinggi mutu pendidikan. Peningkatan pertemuan ini juga didasari oleh pengulangan pada saat menampilkan materi media visual kartu bergambar agar peserta didik lebih paham dan mengerti poin penting untuk kesuksesan dalam gerakan senam lantai guling depan dengan benar. Selain itu, penambahan materi tahapan latihan juga memberikan pengaruh yang cukup besar bagi peserta didik dalam berlatih gerakan. Dengan tahapan latihan yang lebih terstruktur dan sistematis, memudahkan peserta didik dalam mempelajari dan berlatih gerakan. Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan media visual kartu bergambar ini terbukti dapat meningkatkan keterampilan dan pemahaman pada peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan.

2. Hasil Pengamatan Proses Pembelajaran

Aktivitas guru merupakan peran penting dalam proses belajar mengajar di sekolah. Peran guru adalah terciptanya serangkaian tingkah laku yang saling berkaitan yang dilakukan dalam suatu situasi tertentu serta berhubungan dengan kemajuan tingkah laku dan perkembangan siswa yang menjadi tujuan (Wrightman, 1977) dalam Uzer Usman (2011: 4). Dalam hal ini menjadi tantangan guru meningkatkan peran dan kompetensinya karena proses belajar mengajar dan hasil belajar peserta didik ditentukan oleh peran dan kompetensi. Maka dari itu pengamatan aktivitas guru sangat penting untuk menilai proses belajar mengajar sehingga belajar peserta didik berada pada tingkat optimal. Untuk hasil pengamatan

aktivitas guru pada pertemuan I diperoleh hasil yang cukup baik. Di antaranya dalam melakukan pendahuluan guru sudah baik untuk memotivasi peserta didik dan cukup dalam melakukan apresiasi terhadap peserta didik. Menurut Uzer Usman (2011: 9) melalui peranannya sebagai demonstrator atau mengajar, guru hendaknya menguasai bahan atau materi apa yang akan diajarkan. Penguasaan materi pada pertemuan I terlihat sudah cukup baik namun pada pengelolaan waktu dan kelas peneliti masih kurang, hal ini disebabkan karena baru pertama kalinya penggunaan media visual kartu bergambar pada pembelajaran di sekolah sehingga peserta didik masih terlihat kurang dalam memahami materi. Pada pertemuan II terjadi peningkatan dibandingkan pada pertemuan I peneliti lebih efisien dalam pengelolaan waktu, pengelolaan kelas, serta lebih menguasai materi dan terampil dalam menggunakan media visual kartu bergambar.

3. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian pada pertemuan I diketahui bahwa hasil yang diperoleh belum maksimal pada setiap aspek penilaian dan pengamatan. Pada saat awalan peserta didik masih ragu-ragu dalam melakukan rangkaian gerakan guling depan sehingga banyak peserta didik yang belum mampu melakukan gerakan guling depan dengan sempurna. Meskipun pada hasil pengamatan proses pembelajaran mereka sudah antusias dalam menerima pelajaran dan senang dengan pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan media visual kartu bergambar, ternyata untuk hasil belajar aspek keterampilan (psikomotor) masih belum maksimal.

Sedangkan untuk hasil penilaian aspek keterampilan (psikomotor) dan pengamatan proses pembelajaran pada pertemuan II, hasil yang didapatkan sangat memuaskan. Dengan demikian tidak ada catatan yang berarti selama proses pembelajaran berlangsung. Peserta didik mengikuti pembelajaran dengan aktif dan tertib, peserta didik memahami materi yang disampaikan oleh guru melalui media pembelajaran visual kartu bergambar, guru melakukan pengelolaan kelas dengan baik, sehingga hasil belajar dapat mencapai 100% ketuntasan. Melihat hasil tersebut maka peneliti tidak perlu melanjutkan pada siklus berikutnya dan mengakhiri penelitian tindakan kelas pada siklus I.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai penggunaan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar senam guling depan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam senam lantai guling depan pada peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan tahun ajaran 2023/2024. Peningkatan ini dapat dilihat pada pertemuan I pertemuan II. Pada pertemuan I nilai rata-rata seluruh peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan untuk keterampilan sebesar 71 untuk pertemuan II naik menjadi 96. Nilai rata-rata gain pertemuan I yaitu 0,35 yang termasuk dalam peningkatan sedang dan nilai rata-rata gain pertemuan II yaitu 0,87 yang termasuk kategori peningkatan tinggi. Begitu pula untuk hasil pengamatan proses pembelajaran juga terlihat peningkatan dari dua pertemuan yang telah dilaksanakan. Terjadi peningkatan pada masing-masing aspek yang diamati, seperti aspek inovatif, aktif, efektif dan menyenangkan.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap pertemuan pada pembelajaran senam lantai guling depan mengalami peningkatan. Kemudian dari hasil di atas, bahwa penelitian tindakan kelas ini sudah berhasil dengan baik, sehingga menghasilkan ketuntasan dalam belajar. Hal tersebut karena penerapan media visual kartu bergambar yang sesuai dengan materi yang diajarkan untuk peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan pembahasan pada Bab IV yang menunjukkan bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran kartu bergambar materi senam lantai guling depan berpengaruh terhadap hasil belajar dan proses pembelajaran peserta didik kelas XI TM B SMK Pangudi Luhur Muntilan pada mata pelajaran PJOK, dapat dikemukakan implikasi dalam penggunaan media pembelajaran tersebut, yaitu dengan diketahui adanya pengaruh penggunaan media pembelajaran terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik yaitu rata-rata nilai kelas meningkat tiap pertemuan. Penggunaan media pembelajaran yang lebih inovatif dalam proses pembelajaran sangat dianjurkan agar hasil belajar peserta didik lebih walaupun masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhinya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini ditemukan beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Berikut merupakan beberapa keterbatasannya:

1. Materi senam lantai yang diajarkan hanya sebatas pada materi yang disajikan dalam media, yaitu mengenai rangkaian gerak guling depan pada senam lantai.
2. Pada penelitian ini hanya aspek psikomotorik dan pelaksanaan pembelajaran saja yang dinilai, sedangkan untuk ranah afektif dan kognitif tidak dinilai.

D. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, maka dapat didapatkan saran sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, media pembelajaran guling depan senam lantai yang berupa media visual kartu bergambar dirasa masih terlalu kecil sehingga penjelasan pada media tersebut tidak teralu jelas untuk dibaca. Oleh karena itu akan lebih baik jika ukuran media kartu bergambar dapat diperbesar, sehingga dapat mempermudah guru dan peserta didik dalam mempelajari materi.
2. Peneliti memberikan saran bagi peserta didik untuk dapat memperhatikan dan memahami secara baik materi yang disampaikan oleh guru dan berusaha untuk mempelajarinya dengan tekun dan sungguh-sungguh sehingga keterampilan teknik yang akan didapatkan dapat lebih maksimal.
3. Bagi sekolah diharapkan dapat melakukan kegiatan *maintenance* yang lebih baik terhadap saran dan prasarana penunjang kegiatan pembelajaran PJOK yang ada, serta melakukan pembaharuan pada alat yang dirasa sudah perlu diganti, sehingga kegiatan pembelajaran dapat terlaksana dengan lebih maksimal.
4. Untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini diharapkan dapat menggunakan instrumen yang lebih baik lagi dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta bisa dilaksanakan dalam rentang waktu yang lebih lama sehingga hasil yang didapatkan dapat lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M. Bandi Utama. (2011). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Abdullah, S. & Sutanto T. E. (2015). *Statistika Tanpa Stres* Jakarta: Transmedia Pustaka
- Prihatmojo, A. (2019). Penerapan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 4 Tanjung Aman. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia*. <https://jurnal.stkipgribl.ac.id/index.php/pedagogia/article/download/353/307>
- Ambarjaya. (2008). *Model-Model Pembelajaran Kreatif*. Bandung: Tinta Emas.
- Amrianus. (2018). *Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar IPA di Kelas X SMA Negeri 1 Bontolempangan Kec. Bontolempangan Kab. Gowa*. Skripsi. Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar
- Anni. (2004). *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar*. Jakarta: Islam Cendekia
- Aprilia Dwi Nur Pratiwi. (2023). *Penggunaan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda Untuk Meningkatkan Pemahaman Dan Keterampilan Siswa Sekolah Dasar Kelas VI*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arif Hidayat. (2017). *Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Lambung (Long Pass) Pada Siswa Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Arifin, Z. (2009). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Arifin, Zainal. (2009). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Arikunto, S. (2008). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi IX*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arsyad, A. (2006). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Bahri, A. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Cahyono, T. (2015). *Statistik Uji Normalitas*. Purwokerto: Yayasan Sanitarian Banyumas

- Chamdani Lukman Bachtiar. (2013). *Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SDN Grobogan 4 Kabupaten Grobogan. Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Commission on Instructional technology. (1970). *To improve learning: A report to the President and the Congress of the United States*. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office
- Dahliani. (2008). *Studi Penerapan Prinsip-Prinsip Desain Pada Masjid Noor Banjarmasin*. Info Teknik, 9, 1, 82-98
- Damayanti, E. (2013). *Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Melayani Makan dan Minum Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Ambal Kebumen*. Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Depdiknas. (2006). *Permendiknas No.22 tahun 2006 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugroho, M. A. (2013). *Pengaruh sikap menghindari risiko sharing dan knowledge self-efficacy terhadap informal knowledge sharing pada mahasiswa FISE UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Gabriela, N.D.P. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Audio Visual Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 2(1), 104-113. <https://ummaspul.e-journal.id/MGR/article/download/1750/574>
- Hamzah, A. (2014). *Evaluasi Pembelajaran Matematika*. Depok: Raja grafindo Persada.
- Ismail. (2008). Strategi Pembelajaran Agama Islam Berbasis P.A.I.K.E.M Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Semarang: RaSAIL Media Group.
- Jatmika, H.M. (2005). *Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 3,
- Lutan, R. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Margono, A. (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Miarso, Y. H. (2004). *Menyemai Benih Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Prenoda Media
- Minarsih, T. dkk. (2010). *BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Kelas V SD/MI*. Jakarta: Kemendiknas.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA 1*. Jakarta: Erlangga
- Muhibbin, S. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya.
- Muhidin, S. & Kariadinata (2009). *Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM)*. Bandung: PLPG Rayon UIN Sunan Gunung Djati Bandung
- Munadi, Y. (2013). *Media Pembelajaran Sebuah Pendekatan Baru*. Jakarta: GP Press Group.
- Nasution, N. (2004). *Materi Pokok Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurkusuma, T. W. & Hartati, S. C. (2017). *Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V SDN Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5, 110-116.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rahmah & Hia. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas XII IPS SMAN 2 Sijunjung. *Journal of Economic and Economic Education*, 3(1), 71-78. <http://dx.doi.org/10.22202/economica.2014.v3.i1.239>
- Rajasa, W. (2015). *Pengembangan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Pengenalan Sinyal Wasit Dalam Permainan Bola Basket Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Ramli, M. (2012). *Media dan Teknologi Pendidikan*. Banjarmasin: IAIN Antasari Press
- Rusman. (2013). *Metode-Metode Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sanaky, A. H. (2013). *Media Pembelajaran Interaktif-Inovatif*. Yogyakarta: Kaukaban Dipantara.
- Setiautami, D. (2010). *Komputerisasi Sebagai Media Karya Tipografi Eksperimental*. *Humaniora*, 1, 445-458.
- Siregar, Evelin & Nara, H. (2011). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sudibya, I. (2016). *Pengembangan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Senam Lantai untuk Kelas IV Tahun 2016 di SD Negeri Palbapang Baru Kecamatan Bantul Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta
- Sulistyaningsih, D. (2015) *Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Diy Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sundayana, R. (2015). *Statistik Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Susilo, H. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Sarana Pengembang Keprofesionalan Guru dan Calon Guru*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Tilarso, B. (2000). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*. Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Usman, M. B. & Asnawir (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Ciputat Press.
- Usman, U. (2013). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wati, E.R. (2016), *Ragam Media Pembelajaran*. Jakarta: Kata Pena.
- Wibowo, A. & Sugiarto, T. (2019). *Pembelajaran Senam Lantai*. Malang: Wineka Media.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 002.c/POR/I/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

6 Januari 2023

Yth. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Arif Miftakhul Huda
NIM : 19601241059
Judul Skripsi : PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN KARTU SENAM LANTAI UNTUK PESERTA DIDIK KELAS XI DPIB SMK PANGUDI LUHUR TAHUN AJARAN 2022/2023

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,


Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Arif Miftakul Huda
 NIM : 19601241059
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Prof. Dr. Pameji Subono, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	26/6/23	Konsultasi Judul	1.
2.	1/7/23	Konsultasi Proposal Skripsi	2.
3.	7/7/23	Revisi Bab 2 & 3	3.
4.	10/7/23	Konsultasi Pembuatan Medra.	4.
5.	13/7/23	Konsultasi Instrumen Penilaian	5.
6.	14/7/23	Revisi Instrumen Penilaian	6.
7.	21/7/23	Konsultasi Hasil Pertemuan 1	7.
8.	28/7/23	Konsultasi Penambahan Medra.	8.
9.	1/8/23	Konsultasi Bab 4 & 5	9.
10.	2/8/23	Acc Ujian	10.

Ketua Departemen POR

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
 NIP. 19770218 200801 1 002



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



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/1448/UN34.16/PT.01.04/2023

14 Juli 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMK Pangudi Luhur Muntilan
Jl. Talun Km 1, Sedayu, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah.

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

Nama : Arif Miftakhul Huda
NIM : 19601241059
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR SENAM GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS XI TM
B SMK PANGUDI LUHUR MUNTILAN TAHUN AJARAN 2023/2024
Waktu Penelitian : 24 Juli - 5 Agustus 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Guntur, M.Pd.

NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

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

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
PANGUDI LUHUR**
Kampus : Jl. Talun Km.1 Muntlan 56411
Telp. : (0293) 587185 fax: 0293.587867
Email info@smkpangudiluhur-mtl.sch.id
Web : www.smkpangudiluhur_mtl.sch.id
Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan, Teknik Mesin
Teknik Otomotif dan Teknik Furnitur
NPSN 20307689
TERAKREDITASI A

SURAT KETERANGAN
Nomor : 037/SMK- PL/ E.II/VIII/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Muntlan, Kabupaten Magelang, Propinsi Jawa Tengah, menerangkan bahwa:

Nama : Arif Miftakhul Huda
NIM : 19601241059
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi-S1

Yang bersangkutan telah melakukan penilitan dan mengumpulkan data dari SMK Pangudi Luhur Muntlan pada tanggal 24 Juli s.d 5 Agustus 2023, yang akan di gunakan untuk penulisan tugas akhir skripsi.

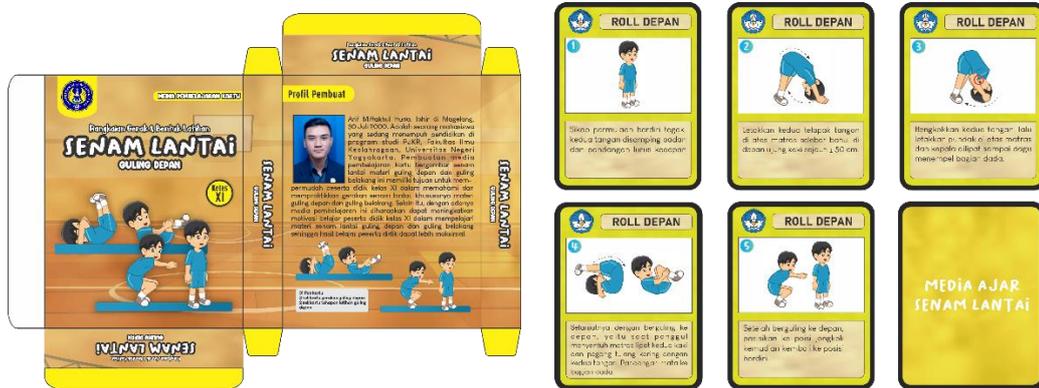
Demikian surat ini kami buat dengan keadaan yang sesungguhnya, atas perhatiannya kami mengucapkan terima kasih.

Muntlan, 2 Agustus 2023
Kepala Sekolah



Eko Prihantoro, S.Pd

Lampiran 5 Media Pembelajaran Visual Kartu Bergambar



LATHAN ROLL DEPAN TAHAP 1

- Ditawali sikap berbaring, dengan kedua tangan lurus di atas kepala.
- Bengkokkan kedua kaki depan, posisi duduk dengan kaki lurus.
- Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.

MEDIA AJAR SENAM LANTAI

LATHAN ROLL DEPAN TAHAP 2

- Ditawali sikap berbaring, dengan kedua tangan lurus di atas kepala.
- Angkat kedua kaki lurus sampai di atas kepala.
- Bengkokkan kedua kaki belakang, kemudian posisi duduk dengan kaki lurus.
- Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.

LATHAN ROLL DEPAN TAHAP 3

- Ditawali dengan posisi duduk dengan kedua kaki lurus. Membebaskan badan ke belakang dengan kedua tangan lurus di atas kepala.
- Angkat kedua kaki lurus sampai di atas kepala, sampai ujung kaki menyentuh matras. Kemudian lakukan posisi duduk dengan kaki lurus dan memungkulkan badan ke depan. Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.

LATHAN ROLL DEPAN TAHAP 4

- Ditawali dengan posisi jongkok, tangan memegang lutut. Badan dibengkokkan, kedua tangan lurus ke atas kepala dan diangkat dengan kedua kaki di angkat lurus sampai ke atas kepala, sampai ujung jari menyentuh pada matras. Setelah diangkat kembali ke posisi jongkok.
- Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.

LATHAN ROLL DEPAN TAHAP 5

- Posisi berdiri tegak, tangan lurus ke atas membentuk huruf "Y".
- Dilanjutkan dengan posisi jongkok, tangan memegang lutut. Badan dibengkokkan, kedua tangan lurus ke atas kepala dan diangkat dengan kedua kaki diangkat lurus ke atas kepala, sampai ujung jari menyentuh pada matras. Badan diangkat kembali ke posisi berdiri.
- Lakukan berulang-ulang, sampai bisa melakukan dengan baik.

Lampiran 6. Modul Ajar Pertemuan I

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS SEKOLAH	
Satuan Pendidikan	SMK Pangudi Luhur Muntilan
Penyusun	Arif Miftakhul Huda
Mata Pelajaran	PJOK
Tahun Pelajaran	2023/2024
Kompetensi Keahlian	TO
Kelas	XI
Fase	F
Domain	Elemen gerak keterampilan dan elemen pengetahuan gerak
Materi Pokok	Senam Lantai (Guling Depan)
Alokasi Waktu	3 x 45 Menit (1 Kali pertemuan)
B. KOMPETENSI AWAL	
<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuandalam mempraktikkan hasil evaluasi rangkaian keterampilan gerak senam lantai materi guling depan (<i>roll</i> depan) meliputi sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki	
C. PROFIL PELAJAR PANCASILA	
	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak senam lantai guling depan.
D. SARANA DAN PRASARANA	
Media	<ul style="list-style-type: none">• Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).• Matras

	<ul style="list-style-type: none"> • Peluit • Media pembelajaran kartu bergambar
Sumber Belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Buku cetak PJOK. • Tautan informasi terkait materi dari kanal resmi.
E. TARGET PESERTA DIDIK	
<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik regular/tipikal. • Peserta didik dengan hambatan belajar. • Peserta didik meregulasi diri belajar. 	
F. MODEL & METODE PEMBELAJARAN	
Model	Luring
Metode	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrasi • Ceramah • Simulasi
KOMPONEN INTI	
A. TUJUAN PEMBELAJARAN	
Capaian Pembelajaran	Pada akhir fase F peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktekan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai dan menganalisis rangkaian gerakanya.
Topik	Senam Lantai (Guling depan/ roll depan)
Tujuan Pembelajaran	Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak (Sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir) guling depan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter

	<p>Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>
<p>B. PEMAHAMAN BERMAKNA</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan senam lantai dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti dengan aktivitas senam lantai dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat. 2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak senam lantai guling depan dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti gotong royog, kemandirian dll. 	
<p>C. PERTANYAAN PEMANTIK</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak guling depan dalam senam lantai? • Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak guling depan yang handal apa saja yang bisa diperolehnya? 	
<p>D. PERSIAPAN PEMBELAJARAN</p>	
<p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. B. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lari sambung. C. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). 2) Matras 3) Media pembelajaran kartu bergambar 4) Peluit 	
<p>E. KEGIATAN PEMBELAJARAN</p>	
<p style="text-align: center;">PERTEMUAN KE-1 (135 menit)</p>	
<p>Pendahuluan</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di 	

<p>lapangan sekolah dan mengucapkan salam kepada guru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat. 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. 5) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi awal peserta didik mengenai senam lantai guling depan, dengan cara mengambil nilai melalui kegiatan pre test. 7) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan olahraga senam lantai khususnya materi guling depan: misalnya bahwa olahraga senam lantai adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga senam lantai. 8) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai diantaranya sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir.
<p>Inti</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik melihat peragaan dari guru atau perwakilan peserta didik. 2) Setelah melihat demonstrasi dari guru/perwakilan peserta didik, peserta didik diminta untuk melakukan latihan secara bergantian dengan bantuan media pembelajaran untuk membantu menambah pemahaman peserta didik dalam melakukan gerakan guling depan. Pada media kartu tersebut sudah disajikan hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan guling depan tersebut.

- 3) Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, tiap kelompok diberikan media pembelajaran berupa media kartu bergambar untuk dipelajari kembali.
- 4) Pada saat peserta didik berlatih, peneliti membantu proses berlatih peserta didik dengan menjawab pertanyaan dari peserta didik atau mengkoreksi gerakan yang dilakukan peserta didik.
- 5) Setelah latihan dirasa cukup, peneliti melakukan penilaian kepada peserta didik untuk mengetahui hasil belajar peserta didik. Penilaian dilakukan secara bergantian sesuai dengan nomor urut.

Penutup

- 1) Setelah melakukan penilaian, peneliti menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin pendinginan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan evaluasi pembelajaran. Guru memanggil siswa yang dianggap bisa melakukan gerakan guling depan untuk dijadikan alat evaluasi yang berguna untuk memberikan contoh pada siswa yang lain
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Setelah itu guru seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.
- 4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

F. ASESMEN

Asesmen Formatif

Penilaian Keterampilan

a. Penilaian keterampilan senam lantai guling depan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir guling depan senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil rancangan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

No Urut	Guling Depan Senam Lantai												Jumlah
	Posisi dan Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi dan Sikap Akhir				
	Kaki	Badan	Lengan	Mata	Kaki	Badan	Lengan	Mata	Kaki	Badan	Lengan	Mata	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
Dst													

4) Pedoman penskoran

a. Penskoran

- i. Skor 25 jika: Peserta didik dapat melakukan gerakan sesuai dengan kriteria gerakan.
- ii. Skor 0 jika: Peserta didik tidak melakukan gerakan sesuai dengan kriteria gerakan.

f. Sikap awalan melakukan gerakan guling depan :

- 1) Badan berdiri tegak (guling depan)
- 2) Posisi kaki rapat (guling depan)
- 3) Posisi kedua lengan disamping badan. (guling depan)
- 4) Pandangan lurus ke depan. (guling depan)

g. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan guling depan :

- 1) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- 2) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- 3) dilanjutkan dengan berguling dengan tengkuk ke arah depan.
- 4) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.
- 5) Pandangan mata ke arah dalam ke bagian dada.

h. Sikap akhir melakukan gerakan

1) Badan berdiri tegak (guling depan) 2) Posisi kaki rapat. (guling depan) 3) Posisi kedua lengan disamping badan (guling depan)	
G. PENGAYAAN	
Pengayaan Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara melakukan penilaian pada rangkain gerak senam lantai guling depan peserta didik.	
H. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK	
Guru	Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain: <ol style="list-style-type: none"> a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik? b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai. c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai tersebut. d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan

	rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai tersebut.
Peserta Didik	<p>Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apa yang sudah dipelajari. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai.

Magelang, 21 Maret 2023

Kepala Sekolah

Guru Pamong

Peneliti



FX. Eko Prihantoro, S.Pd.
No. G/NIP 10991

Sabbas Dion Pratama, S.Pd.
NIP.

Arif Miftakhul Huda
NIM. 19601241059

Lampiran 7. Modul Ajar Pertemuan II

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS SEKOLAH	
Satuan Pendidikan	SMK Pangudi Luhur Muntilan
Penyusun	Arif Miftakhul Huda
Mata Pelajaran	PJOK
Tahun Pelajaran	2023/2024
Kompetensi Keahlian	TO
Kelas	XI
Fase	F
Domain	Elemen gerak keterampilan dan elemen pengetahuan gerak
Materi Pokok	Senam Lantai (Guling Depan)
Alokasi Waktu	3 x 45 Menit (1 Kali pertemuan)
B. KOMPETENSI AWAL	
<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuandalam mempraktikkan hasil evaluasi rangkaian keterampilan gerak senam lantai materi guling depan (<i>roll</i> depan) meliputi sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki 	
C. PROFIL PELAJAR PANCASILA	
	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak senam lantai guling depan.
D. SARANA DAN PRASARANA	
Media	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). • Matras • Peluit dan <i>stopwatch</i>. • Media pembelajaran kartu bergambar

Sumber Belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Buku cetak PJOK. • Tautan informasi terkait materi dari kanal resmi.
E. TARGET PESERTA DIDIK	
<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik regular/tipikal. • Peserta didik dengan hambatan belajar. • Peserta didik meregulasi diri belajar. 	
F. MODEL & METODE PEMBELAJARAN	
Model	Luring
Metode	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrasi • Ceramah • Simulasi
KOMPONEN INTI	
G. TUJUAN PEMBELAJARAN	
Capaian Pembelajaran	Pada akhir fase F peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktekan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai dan menganalisis rangkaian gerakanya.
Topik	Senam Lantai (Guling depan/ <i>roll</i> depan)
Tujuan Pembelajaran	Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan senam lantai guling depan yang menyenangkan dapat menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak (Sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir) guling depan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
H. PEMAHAMAN BERMAKNA	

<p>3. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan senam lantai dalam kehidupan nyata sehari-hari , seperti dengan aktivitas senam lantai dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.</p> <p>4. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak senam lantai guling depan dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti gotong royog, kemandirian dll.</p>
<p>I. PERTANYAAN PEMANTIK</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak guling depan dalam senam lantai? • Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak guling depan yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?
<p>J. PERSIAPAN PEMBELAJARAN</p>
<p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <p>A. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</p> <p>B. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lari sambung.</p> <p>C. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). 2)Matras 3)Media pembelajaran kartu bergambar 4)Peluit
<p>K. KEGIATAN PEMBELAJARAN</p>
<p style="text-align: center;">PERTEMUAN KE-2 (135 menit)</p>
<p>Pendahuluan</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam kepada guru. 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat. 4) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Dalam sesi pemanasan kali ini dibuat dalam bentuk permainan memindahkan bola

menggunakan kaki dengan posisi tidur telentang. Pemanasan ini dilakukan dengan membagi kelas menjadi 2 kelompok. Masing-masing peserta didik ditugaskan untuk memindahkan 3 buah bola menggunakan kaki ke belakang secara melalui atas kepala seperti akan melakukan guling belakang secara bergantian. Kelompok pertama kali dapat menyelesaikan permainan ialah pemenangnya.

- 5) Guru menjelaskan kembali kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
- 6) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai diantaranya sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir melalui rangkaian tahapan latihan senam lantai guling depan.

Inti

- 1) Guru menjelaskan tahapan latihan guling depan menggunakan media pembelajaran visual kartu bergambar
- 2) Sembari menjelaskan tahapannya, guru meminta perwakilan dari peserta didik untuk membantu memperagakan gerakannya. Guru disini menjelaskan poin-poin apa saja yang perlu diperhatikan dalam rangkaian latihan guling depan supaya hasil latihan dapat maksimal dan hasil belajar guling depan peserta didik dapat meningkat. Pada sesi ini guru juga mengadakan sesi tanya jawab untuk melihat tingkat keaktifan peserta didik.
- 3) Setelah melihat demonstrasi dari guru/perwakilan peserta didik, peserta didik diminta untuk melakukan latihan secara bergantian dengan bantuan media pembelajaran untuk membantu menambah pemahaman peserta didik dalam melakukan gerakan guling depan. Pada media kartu tersebut sudah disajikan hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan guling depan tersebut.
- 4) Kemudian jika dirasa tidak ada pertanyaan lagi, guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok untuk berlatih. Pembagian kelompok ini untuk mengefektifkan waktu yang ada sehingga sesi latihan ini akan lebih optimal.
- 5) Pada saat sesi latihan, guru meminta peserta didik yang dibelakangnya ikut menganalisa gerakan teman yang sedang mendapatkan giliran apakah gerakan yang dilakukan apakah sudah sesuai atau masih ada kesalahan pada gerakannya. Guru sembari melihat gerakan yang dilakukan peserta didik dan membantu jika gerakan yang dilakukan masih belum sesuai.
- 6) Pada saat peserta didik berlatih, guru membantu proses berlatih peserta didik dengan mengamati dan membantu jika gerakan yang dilakukan masih belum sesuai.

- 7) Setelah latihan dirasa cukup, guru melakukan penilaian keterampilan (psikomotor) kepada peserta didik untuk mengetahui hasil belajar peserta didik. Penilaian dilakukan secara bergantian sesuai dengan nomor urut.

Penutup

- 1) Setelah melakukan penilaian, peneliti menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin pendinginan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan evaluasi pembelajaran. Peneliti memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk memberikan masukan mengenai proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Setelah itu guru seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.
- 4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

L. ASESMEN

Asesmen Formatif

Penilaian Keterampilan

a. Penilaian keterampilan senam lantai guling depan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir guling depan senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil rancangan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

No Urut	Guling Depan Senam Lantai												Jumlah
	Posisi dan Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi dan Sikap Akhir				
	Kaki	Badan	Lengan	Mata	Kaki	Badan	Lengan	Mata	Kaki	Badan	Lengan	Mata	

1													
2													
3													
4													
5													
6													
Dst													

4) Pedoman penskoran

a. Penskoran

- i. Skor 25 jika: Peserta didik dapat melakukan gerakan sesuai dengan kriteria gerakan.
- ii. Skor 0 jika: Peserta didik tidak melakukan gerakan sesuai dengan kriteria gerakan.

a. Sikap awalan melakukan gerakan guling depan :

1. Badan berdiri tegak (guling depan)
2. Posisi kaki rapat (guling depan)
3. Posisi kedua lengan disamping badan. (guling depan)
4. Pandangan lurus ke depan. (guling depan)

b. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan guling depan :

- 1) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- 2) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- 3) dilanjutkan dengan berguling dengan tengkuk ke arah depan.
- 4) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.
- 5) Pandangan mata ke arah dalam ke bagian dada.

c. Sikap akhir melakukan gerakan

- 4) Badan berdiri tegak (guling depan)
- 5) Posisi kaki rapat. (guling depan)
- 6) Posisi kedua lengan disamping badan (guling depan)

M. PENGAYAAN

Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara melakukan penilaian pada rangkain gerak senam lantai guling depan peserta didik.

N. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

Guru	Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain: <ul style="list-style-type: none">a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai.c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai tersebut.d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai tersebut.
Peserta Didik	Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang: <ul style="list-style-type: none">a. Apa yang sudah dipelajari.b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam

	<p>lantai.</p> <p>d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai.</p> <p>e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan rangkaian keterampilan gerak guling depan senam lantai.</p>
--	--

Magelang, 28 Juli 2023

Kepala Sekolah



FX. Eko Prihantoro, S.Pd.
No. G/NIP 10991

Guru Pamong

Sabbas Dion Pratama, S.Pd.
NIP.

Peneliti

Arif Miftakhul Huda
NIM. 19601241059

Lampiran 8. Hasil Belajar Aspek Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan I

No	NIPD	Nama	L/P	Aspek			Jumlah	Nilai
				Awalan	Gerakan	Akhir		
1	7761	Chairil Zakyi	L	75	75	50	200	67
2	7919	Alexander Dimas Wicaksana	L	75	50	50	175	58
3	7921	Andreas Edwin Putra Agustian	L	50	50	75	175	58
4	7922	Athanasius Dwi Amsallistyio	L	75	75	25	175	58
5	7923	Callixtus Aryo Dwi Wicaksono	L	75	75	50	200	67
6	7924	Danu Saputro	L	75	50	50	175	58
7	7925	Dionisius Setyo Nugroho	L	50	50	50	150	50
8	7926	Dominicus Febrian Deo Wicaksono	L	50	25	25	100	33
9	7927	Faisal Abi Syamsu	L	50	75	25	150	50
10	7928	Fauzi Bagus Satria	L	75	75	50	200	67
11	7929	Fikriansyah Abimanyu Oktan Anugrah	L	50	75	25	150	50
12	7930	Gunawan Romadhoni	L	50	75	50	175	58
13	7931	Irenius Arya Pandya Cetta	L	50	50	25	125	42
14	7932	Irenius Rogger Tas'au	L	50	75	50	175	58
15	7933	Kornelius Hendriko Krismanan	L	50	75	50	175	58
16	7935	Leonardus Nesa Egi Kristian	L	50	50	75	175	58
17	7936	Margareta Novena Andini Putri	P	50	50	100	200	67
18	7937	Muhammad Faizul Haq	L	50	50	75	175	58
19	7938	Neyra Olga Lidia	P	50	50	50	150	50
20	7939	Nicholas Dias Denandra	L	50	75	25	150	50
21	7940	Rafi Hadiid Asy Syu'araa	L	50	75	50	175	58
22	7941	Reza Aliansyah	L	50	75	50	175	58
23	7942	Ririn Setiani	P	50	50	25	125	42
24	7943	Rival Ega Saputra	L	75	75	50	200	67

25	7944	Septian Ardiansyah	L	50	50	25	125	42
26	7945	Stefanus David Sebastian	L	50	75	50	175	58
27	7946	Yohanes Salib Dian Adlentiano	L	50	25	50	125	42
28	7947	Yohanes Tri Awan Darmawan	L	50	75	50	175	58
29	7948	Zona Dwi Nuraini	P	50	25	75	150	50
		Rata-rata		56,03	60,34	48,28	164,66	54,89
		Nilai Tertinggi		75	75	100	200	67
		Nilai Terendah		50	25	25	100	33

Guru Pamong

Sabbas Dion Pratama, S.Pd.
NIP. G13115

Peneliti

Arif Miftakhul Huda
NIM. 19601241059

Mengetahui,
Kepala Sekolah



FX. Eko Prihantoro, S.Pd.
No. G/NIP 10991

Lampiran 9. Hasil Belajar Gain Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan I

No	NIPD	Nama	L/P	Nilai Awal	Nilai Akhir	NAR- NAW	Skor Ideal (100-NAW)	Gain	Presentase
1	7761	Chairil Zakyi	L	67	75	8	33	0.25	25.00
2	7919	Alexander Dimas Wicaksana	L	58	67	8	42	0.20	20.00
3	7921	Andreas Edwin Putra Agustian	L	58	67	8	42	0.20	20.00
4	7922	Athanasius Dwi Amsallistyo	L	58	75	17	42	0.40	40.00
5	7923	Callixtus Aryo Dwi Wicaksono	L	67	83	17	33	0.50	50.00
6	7924	Danu Saputro	L	58	67	8	42	0.20	20.00
7	7925	Dionisius Setyo Nugroho	L	50	58	8	50	0.17	16.67
8	7926	Dominicus Febrinan Deo Wicaksono	L	33	67	33	67	0.50	50.00
9	7927	Faisal Abi Syamsu	L	50	75	25	50	0.50	50.00
10	7928	Fauzi Bagus Satria	L	67	75	8	33	0.25	25.00
11	7929	Fikrianyah Abimanyu Oktan Anugrah	L	50	75	25	50	0.50	50.00
12	7930	Gunawan Romadhoni	L	58	75	17	42	0.40	40.00
13	7931	Irenius Arya Pandya Cetta	L	42	58	17	58	0.29	28.57
14	7932	Irenius Rogger Tas'au	L	58	75	17	42	0.40	40.00
15	7933	Kornelius Hendriko Krismawan	L	58	75	17	42	0.40	40.00
16	7935	Leonardus Nesa Egi Kristian	L	58	75	17	42	0.40	40.00
17	7936	Margareta Novena Andimi Putri	P	67	75	8	33	0.25	25.00
18	7937	Muhammad Faizul Haq	L	58	67	8	42	0.20	20.00
19	7938	Neyra Olga Lidia	P	50	58	8	50	0.17	16.67
20	7939	Nicholas Dias Denandra	L	50	75	25	50	0.50	50.00
21	7940	Rafi Hadiid Asy Syu'araa	L	58	75	17	42	0.40	40.00
22	7941	Reza Aliansyah	L	58	75	17	42	0.40	40.00
23	7942	Ririn Setiani	P	42	67	25	58	0.43	42.86
24	7943	Rival Ega Saputra	L	67	75	8	33	0.25	25.00

25	7944	Septian Ardiansyah	L	42	50	8	58	0.14	14.29
26	7945	Stefanus David Sebastian	L	58	75	17	42	0.40	40.00
27	7946	Yohanes Salib Dian Adfentiano	L	42	75	33	58	0.57	57.14
28	7947	Yohanes Tri Awan Darmawan	L	58	75	17	42	0.40	40.00
29	7948	Zona Dwi Nuraini	P	50	75	25	50	0.50	50.00
				Rata-rata	54.89	16.09	45.11	0.35	35.04
				Nilai Tertinggi	67	33	67	1	57.14
				Nilai Terendah	33	8	33	0.14	14.29

Guru Pamong

Sabbas Dion Pratama, S.Pd.
NIP. G13115

Peneliti

Arif Miftakhlul Huda
NIM. 19601241059

Mengetahui,
Kepala Sekolah



FX. Eko Prihantoro, S.Pd.
No. G/NIP 10991

**Lampiran 10. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I
Sabbas Dion Pratama, S.Pd.**

No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
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		✓				✓				✓			✓			
Jumlah	0	24	5	0	0	14	10	2	6	12	11	0	24	5	0	0
Presentase (%)	0.00	82.76	17.24	0.00	0.00	48.28	34.48	6.90	20.69	41.38	37.93	0.00	82.76	17.24	0.00	0.00

**Lampiran 11. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I
Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.**

No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
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			✓				✓			✓				✓		
Jumlah	2	10	14	3	0	9	17	3	3	18	8	0	0	26	3	0
Presentase (%)	6.90	34.48	48.28	10.34	0.00	31.03	58.62	10.34	10.34	62.07	27.59	0.00	0.00	89.66	10.34	0.00

Lampiran 12. Hasil Belajar Aspek Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan II

No	NIPD	Nama	L/P	Aspek Gerakan			Jumlah	Nilai
				Awalan	Gerakan	Akhir		
1	7761	Chairil Zakyi	L	75	75	50	200	67
2	7919	Alexander Dimas Wicaksana	L	75	50	50	175	58
3	7921	Andreas Edwin Putra Agustian	L	50	50	75	175	58
4	7922	Athanasius Dwi Amsallisty	L	75	75	25	175	58
5	7923	Callixtus Aryo Dwi Wicaksono	L	75	75	50	200	67
6	7924	Danu Saputro	L	75	50	50	175	58
7	7925	Dionisius Setyo Nugroho	L	50	50	50	150	50
8	7926	Dominicus Febrian Deo Wicaksono	L	50	25	25	100	33
9	7927	Faisal Abi Syamsu	L	50	75	25	150	50
10	7928	Fauzi Bagus Satria	L	75	75	50	200	67
11	7929	Fikriansyah Abimanyu Oktan Anugrah	L	50	75	25	150	50
12	7930	Gunawan Romadhoni	L	50	75	50	175	58
13	7931	Irenius Arya Pandya Cetta	L	50	50	25	125	42
14	7932	Irenius Rogger Tas'au	L	50	75	50	175	58
15	7933	Kornelius Hendriko Krismawan	L	50	75	50	175	58
16	7935	Leonardus Nesa Egi Kristian	L	50	50	75	175	58
17	7936	Margareta Novena Andini Putri	P	50	50	100	200	67
18	7937	Muhammad Faizul Haq	L	50	50	75	175	58
19	7938	Neyra Olga Lidia	P	50	50	50	150	50
20	7939	Nicholas Dias Denandra	L	50	75	25	150	50
21	7940	Rafi Hadid Asy Syu'araa	L	50	75	50	175	58
22	7941	Reza Aliansyah	L	50	75	50	175	58
23	7942	Ririn Setiani	P	50	50	25	125	42
24	7943	Rival Ega Saputra	L	75	75	50	200	67

25	7944	Septian Ardiansyah	L	100	75	100	275	92
26	7945	Stefanus David Sebastian	L	100	75	100	275	92
27	7946	Yohanes Salib Dian Adfentiano	L	100	75	100	275	92
28	7947	Yohanes Tri Awan Darmawan	L	100	100	100	300	100
29	7948	Zona Dwi Nuraini	P	100	100	100	300	100
		Rata-rata		100	88,79	99,14	287,93	95,98
		Nilai Tertinggi		100	100	100	300	100
		Nilai Terendah		100	75	75	275	92

Guru Pamong

Sabbas Dion Pratama, S.Pd.
NIP. G13115

Penceliti

Arif Miftakhul Huda
NIM. 19601241059

Mengetahui,
Kepala Sekolah



FX. Eko Prihantoro, S.Pd.
No. G/NIP 10991

Lampiran 13. Hasil Belajar Gain Keterampilan (Psikomotor) Pertemuan II

No	NIPD	Nama	L/P	Nilai Awal	Nilai Akhir	NAR-NAW	Skor Ideal (100-NAW)	Gain	Presentase
1	7761	Chairil Zakyi	L	75	100	25	25	1.00	100.00
2	7919	Alexander Dimas Wicaksana	L	67	92	25	33	0.75	75.00
3	7921	Andreas Edwin Putra Agustian	L	67	92	25	33	0.75	75.00
4	7922	Athanasius Dwi Ansalistyo	L	75	100	25	25	1.00	100.00
5	7923	Callixtus Aryo Dwi Wicaksono	L	83	100	17	17	1.00	100.00
6	7924	Danu Saputro	L	67	92	25	33	0.75	75.00
7	7925	Dionisius Setyo Nugroho	L	58	100	42	42	1.00	100.00
8	7926	Dominicus Febrian Deo Wicaksono	L	67	92	25	33	0.75	75.00
9	7927	Faisal Abi Syamsu	L	75	92	17	25	0.67	66.67
10	7928	Fauzi Bagus Satria	L	75	92	17	25	0.67	66.67
11	7929	Fikriansyah Abimanyu Oktan Anugrah	L	75	100	25	25	1.00	100.00
12	7930	Gunawan Romadhoni	L	75	100	25	25	1.00	100.00
13	7931	Irenius Arya Pandya Cetta	L	58	92	33	42	0.80	80.00
14	7932	Irenius Rogger Tas'au	L	75	100	25	25	1.00	100.00
15	7933	Kornelius Hendriko Krismawan	L	75	92	17	25	0.67	66.67
16	7935	Leonardus Nesa Egi Kristian	L	75	100	25	25	1.00	100.00
17	7936	Margareta Novena Andini Putri	P	75	100	25	25	1.00	100.00
18	7937	Muhammad Faizul Haq	L	67	92	25	33	0.75	75.00
19	7938	Neyra Olga Lidia	P	58	92	33	42	0.80	80.00
20	7939	Nicholas Dias Denandra	L	75	100	25	25	1.00	100.00
21	7940	Rafi Hadliid Asy Syu'araa	L	75	100	25	25	1.00	100.00
22	7941	Reza Aliansyah	L	75	100	25	25	1.00	100.00
23	7942	Ririn Setiani	P	67	92	25	33	0.75	75.00
24	7943	Rival Ega Saputra	L	75	100	25	25	1.00	100.00

25	7944	Septian Ardiansyah	L	50	92	42	50	0.83	83.33
26	7945	Stefanus David Sebastian	L	75	92	17	25	0.67	66.67
27	7946	Yohanes Salib Dian Adfentiano	L	75	92	17	25	0.67	66.67
28	7947	Yohanes Tri Awan Darmawan	L	75	100	25	25	1.00	100.00
29	7948	Zona Dwi Nuraini	P	75	100	25	25	1.00	100.00
		Rata-rata		70.98	95.98	25.00	29.02	0.87	87.13
		Nilai Tertinggi		83	100	42	50	1	100.00
		Nilai Terendah		50	92	17	17	0.67	66.67

Guru Pamong

Sabbas Dion Pratama, S.Pd.
NIP. G13115

Peneliti

Arif Miftakhul Huda
NIM. 19601241059

Mengetahui,
Kepala Sekolah



FX. Eko Prihantoro, S.Pd.
No. G/NIP 10991

**Lampiran 14. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II
Sabbas Dion Pratama, S.Pd.**

No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
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	✓				✓				✓				✓			
Jumlah	22	4	3	0	19	7	3	0	23	2	3	1	25	2	2	0
Presentase (%)	75.86	13.79	10.34	0.00	65.52	24.14	10.34	0.00	79.31	6.90	10.34	3.45	86.21	6.90	6.90	0.00

**Lampiran 15. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II
Farhan Nur Fidiyatmiko, S.Pd.**

No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
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	✓				✓				✓				✓			
Jumlah	17	10	2	0	21	8	0	0	21	7	1	0	26	3	0	0
Presentase (%)	58.62	34.48	6.90	0.00	72.41	27.59	0.00	0.00	72.41	24.14	3.45	0.00	89.66	10.34	0.00	0.00

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian Pertemuan I



Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian Pertemuan II

