

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
TERHADAP PEMBELAJARAN GULING DEPAN DI SD NEGERI 1
WIJIREJO KECAMATAN PANDAK KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:

**Heri Kurniawan
NIM 20604221012**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V TERHADAP PEMBELAJARAN GULING DEPAN DI SD NEGERI 1 WIJIREJO KECAMATAN PANDAK KABUPATEN BANTUL

Oleh

Heri Kurniawan
NIM. 20604221012

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 1 Wijirejo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul pada tahun ajaran 2023/2024 terhadap senam lantai guling depan.

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian diskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Instrumen yang digunakan berupa 20 butir soal pilihan ganda, dan subjek penelitian melibatkan 65 peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri 1 Wijirejo. Teknik analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik terhadap senam lantai guling depan pada peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri 1 Wijirejo terdistribusi sebagai berikut: kategori sangat baik sebanyak 0 responden (0%), kategori baik sebanyak 8 responden (13%), kategori cukup sebanyak 30 responden (46%), kategori kurang sebanyak 21 responden (32%), dan kategori sangat kurang sebanyak 6 responden (9%).

Kata kunci : pemahaman, senam lantai guling depan, peserta didik kelas IV dan V

**LEVEL OF COMPREHENSION OF THE FOURTH AND FIFTH GRADE
STUDENTS ON THE FORWARD ROLL LEARNING AT SD NEGERI 1
WIJIREJO, PANDAK DISTRICT, BANTUL REGENCY**

Abstract

The objective of this research is to find out the extent of comprehension of the fourth and fifth grade students of SD Negeri 1 Wijirejo (Wijirejo 1 Elementary School), Pandak District, Bantul Regency in 2023/2024 school year regarding the forward roll gymnastics exercise.

This research was a descriptive quantitative study using survey methods. The research instrument was 20 multiple choice question items, and the research subjects involved 65 fourth grade and fifth grade students at SD Negeri 1 Wijirejo. The data analysis technique was conducted by using a descriptive quantitative approach elaborated in percentages.

The results of this research show that the students' comprehension on the forward roll gymnastics exercise at SD Negeri 1 Wijirejo is distributed as follows: in the very high level at 0 respondent (0%), in the high level with 8 respondents (13%), in the medium level for about 30 respondents (46%), in the low level for about 21 respondents (32%), and in the very low level for about 6 respondents (9%).

Keywords: comprehension, forward roll gymnastics exercise, fourth and fifth grade students

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Heri Kurniawan

NIM : 20604221012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan Di Sd Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul

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 lazim.

Yogyakarta, 11 Januari 2024

Yang menyatakan



Heri Kurniawan

NIM. 20604221012

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
TERHADAP PEMBELAJARAN GULING DEPAN DI SD NEGERI 1
WIJIREJO KECAMATAN PANDAK KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI


**Heri Kurniawan
NIM 20604221012**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 11 Januari 2024

Yogyakarta, 11 Januari 2024

Mengetahui,
Koordinator Prodi PJSD


Dr. Aris Fajar Pambudi S.Pd., M.Or.
NIP 198205222009121006

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP 195906071987032001

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
TERHADAP PEMBELAJARAN GULING DEPAN DI SD NEGERI 1
WIJIREJO KECAMATAN PANDAK KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Heri Kurniawan
NIM 20604221012**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 25 Januari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd Ketua Penguji		1/2 2024.
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or Sekretaris Penguji		31-1-2024
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd. M.Or Penguji Utama		31-1-2024

Yogyakarta, 5 Februari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or
NIP. 198306262008121002

MOTTO

“Jangan takut gagal, tapi takutlah tidak pernah mencoba.”

(Roy T. Bennett)

“Kesuksesan dimulai dari keputusan untuk mencoba.”

“Jika kamu tidak mampu terbang, maka berlailah.”

“Semakin awal kamu memulai pekerjaan, semakin awal pula kamu akan melihat hasilnya.”

(Heri Kurniawan)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Ayah dan Ibu, Triyono dan Eni Widayati yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moril maupun materi serta doa tanpa henti untuk keberhasilan dan kesuksesan saya. Ucapan terima kasih yang saya sampaikan masih jauh dari kata cukup untuk membalas kerja keras dan kebaikan dari ayah dan ibu. Oleh karena itu, izinkan saya menyampaikan persembahan cinta sebagai bentuk penghargaan dan terima kasih saya kepada ayah dan ibu, meskipun saya sadar bahwa hal ini belum mampu membayarkan sepenuhnya kasih dan sayang yang tulus dari ayah dan ibu.
2. Untuk kembaran saya Heru Kurniawan, terima kasih atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan kepada saya.
3. Seluruh keluarga besar yang telah memberikan motivasi baik dalam keadaan suka maupun duka.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan Di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul” dengan baik.

Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai kesulitan dan kendala. Namun, dengan tekad dan upaya yang maksimal, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.,AIFO. selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak D.r. Aris Fajar Pambudi S.Pd., M.Or. selaku Ketua Departemen dan Koorprodi S1 PJSD FIK UNY yang telah memberikan dukungan dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang sudah memberikan bimbingan, arahan serta dukungan sehingga tugas akhir skripsi dapat terselesaikan.

5. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kepala sekolah SD Negeri 1 Wijirejo yang telah bersedia membantu dan mengizinkan saya untuk melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Guru PJOK SD Negeri 1 Wijirejo yang telah memberikan bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Wijirejo yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, motivasi serta perhatian selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan oleh penulis untuk meningkatkan kualitas skripsi ini. Penulis berharap agar Tugas Akhir Skripsi ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 11 Januari 2024

Penulis



Heri Kurniawan
NIM. 20604221012

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Pustaka	8
1. Hakikat Pemahaman	8
2. Hakikat Peserta Didik	14
3. Hakikat Pembelajaran	15
4. Hakikat Senam	19
B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berfikir	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian	38

2. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Implementasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	53
D. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI KD Kelas IV Pembelajaran Senam Lantai.....	23
Tabel 2. KI KD Kelas V Pembelajaran Senam Lantai	24
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Senam Lantai Guling Depan.....	40
Tabel 4. Norma Penilaian.....	42
Tabel 5. Deskripsi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan	43
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam.....	45
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Berguling ke Depan dari Sikap Berdiri	17
Gambar 2. Teknik Guling Depan Kaki Ditekuk.....	17
Gambar 3. Guling Depan Kaki Lurus.....	18
Gambar 4. Posisi Awal Guling Depan.....	20
Gambar 5. Diagram hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.....	34
Gambar 6. Diagram hasil penelitian faktor pengertian senam	36
Gambar 7. Diagram Faktor Teknik Melakukan Guling Depan	37
Gambar 8. Peneliti foto bersama dengan Bapak Kepala Sekolah SD 1 Wijirejo	60
Gambar 9. Peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud dan tujuan.....	60
Gambar 10. Peneliti menjelaskan tata cara mengerjakan	61
Gambar 11. Peneliti membagikan angket.....	61
Gambar 12. Peneliti memantau proses pengerjaan angket	62
Gambar 13. Peneliti mengambil angket yang sudah selesai dikerjakan	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing.....	58
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	59
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Expert Jugement</i>	60
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi.....	61
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	62
Lampiran 6. Surat Keterangan Dari SD Negeri 1 Wijirejo.....	63
Lampiran 7. Silabus PJOK Kelas IV.....	64
Lampiran 8. Silabus PJOK Kelas V	66
Lampiran 9. RPP PJOK Kelas IV	67
Lampiran 10. RPP PJOK Kelas V.....	69
Lampiran 11. Kisi-Kisi Penelitian.....	71
Lampiran 12. Instrumen Penelitian	72
Lampiran 13. Data Penelitian.....	77
Lampiran 14. Data Analisis Tingkat Kesukaran.....	78
Lampiran 15. Deskriptif Statistika	79
Lampiran 16. Deskriptif Persentase	80
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau sering disebut PJOK merupakan salah satu mata pelajaran bagian dari kurikulum yang harus disampaikan kepada peserta didik oleh guru PJOK dengan baik. Proses pelaksanaan pembelajaran harus sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi.

Menurut Sugianto (2019, p.353), Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) atau kurikulum 2004, merupakan kurikulum Indonesia yang diterapkan sejak tahun 2004 sampai dengan tahun 2012. Dilihat dari materinya, kurikulum ini hampir mirip dengan kurikulum 1994, perbedaannya hanya terletak pada cara siswa belajar di dalam kelas. . Jika kurikulum KBK mengkondisikan siswa dalam sistem trimestral, kurikulum 2013 mengkondisikan siswa dalam sistem semestral. Sementara kurikulum 2004 mengharapakan siswa untuk mempelajari materi secara individual, kurikulum 2004 mengharapakan mereka untuk belajar secara kooperatif dalam solidaritas dan dalam situasi kompetitif. Kurikulum 2004 menitikberatkan pada kajian ilmu pengetahuan dan teknologi dengan harapan peserta didik secara aktif mengembangkan keterampilannya dan menerapkannya dalam berbagai konteks kehidupan nyata. Ini mendaftarkan guru sebagai fasilitator daripada guru dalam

pandangan tradisional, kebersamaan dan pendidikan untuk semua adalah visi kurikulum ini. Selain itu, kegiatan kelas ditetapkan berpusat pada siswa dalam hal siswa bukan lagi objek melainkan subjek. Artinya siswa harus memberikan kontribusi aktif dalam semua kegiatan.

Pembelajaran PJOK diberikan dijenjang Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas. Ditingkat sekolah dasar materi yang diberikan kepada peserta didik adalah materi gerak dasar dari cabang olahraga. Di SD Negeri 1 Wijirejo mata pelajaran PJOK sangat diminati oleh para peserta didik. Peserta didik sekolah dasar sangat menyukai pembelajaran PJOK karena dalam proses pembelajarannya banyak unsur bermainnya. Oleh karena itu, semua peserta didik baik laki-laki maupun perempuan sangat antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Antusias dan keaktifan para peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK juga tak lepas dari faktor kelengkapan sarana dan prasarana olahraga yang ada di SD Negeri 1 Wijirejo. Selain memiliki sarana dan prasarana olahraga yang cukup lengkap, SD Negeri 1 Wijirejo juga memiliki letak yang strategis dan memiliki halaman sekolah yang cukup luas, sehingga sangat mendukung terselenggaranya mata pelajaran PJOK di SD Negeri 1 Wijirejo. Melalui pelajaran PJOK diharapkan peserta didik dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani yang meliputi tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam pelajaran PJOK terdapat bermacam-macam materi yaitu bola voli, bulu tangkis, sepak bola, atletik, senam dan masih banyak lagi.

Materi pembelajaran PJOK yang akan diteliti pada penelitian ini adalah materi senam. Senam berasal dari bahasa Inggris disebut “*Gymnastic*” yang berasal dari kata “*gymnos*” melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut “*Gymnasium*” atau “*Gymnasion*”. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik yang teratur. Senam juga dapat diartikan sebagai suatu cabang olahraga latihan tubuh yang dibentuk dan dipilih secara sengaja, sadar dan terencana, serta disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, menjadikan keterampilan berkembang dan menanamkan nilai mental spiritual. Menurut *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* senam dibagi menjadi 6 kelompok yaitu senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam *aerobic sport*, senam trampolin dan senam umum. Sedangkan pada jenjang anak usia sekolah dasar memiliki tiga jenis yaitu senam dasar, senam irama, dan senam lantai atau ketangkasan.. Senam lantai merupakan gerakan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakanya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar diudara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan badannya. Macam-macam gerakan senam lantai diantaranya : guling depan, guling belakang, kayang, meroda, handstand, headstand, handspring, loncat harimau dan lain sebagainya. Pada kesempatan kali ini peneliti akan meneliti senam lantai guling depan di SD Negeri 1 Wijirejo.

Berdasarkan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) kelas IV dan V dijelaskan bahwa peserta didik diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah atau lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam. Pembelajaran senam lantai untuk kelas IV dan V di SD Negeri 1 Wijirejo sudah berjalan. Akan tetapi, pada saat pembelajaran praktik di lapangan tidak diberikan contoh gerakan senam lantai guling depan, hanya diberikan sedikit pengantar mengenai materi guling depan, kemudian peserta didik langsung mencoba mempraktikkan gerakan guling depan. Selain itu pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SD Negeri 1 Wijirejo memang lebih berfokus pada pembelajaran praktik saja daripada pemberian teori. Pemberian teori hanya diberikan bersamaan dengan praktik di lapangan sehingga peserta didik kurang maksimal dalam menerima penjelasan teori. Seharusnya pemberian teori dengan praktik seimbang dengan harapan peserta didik mampu mengembangkan ranah kognitif, afektif dan psikomotorik juga seimbang. Jika ketiganya tidak berkembang secara seimbang maka perkembangan peserta didik juga tidak akan maksimal.

Permasalahan di atas tentunya akan berdampak pada tingkat pemahaman peserta didik. Peserta didik tidak mendapat materi senam lantai guling depan secara maksimal, karena pada saat praktik di lapangan tidak diberikan contoh gerakan dan pemberian materi teori hanya disisipkan pada saat pembelajaran praktik di lapangan. Peserta didik juga membutuhkan teori

agar lebih memahami langkah-langkah melakukan gerakan guling depan dengan baik dan benar. Di SD Negeri 1 Wijirejo penilaian pembelajaran senam lantai difokuskan pada ranah psikomotor anak melalui pembelajaran praktik di lapangan. Sedangkan untuk penilaian kognitif harus sesuai dengan prosedur yaitu dengan tes tertulis. Dalam penelitian ini peneliti akan membuat tes tertulis dalam bentuk soal pilihan ganda terkait pemahaman peserta didik mengenai materi senam lantai guling depan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang akan diteliti adalah :

1. Kurang maksimalnya pembelajaran PJOK khususnya senam lantai.
2. Pembelajaran teori jarang diberikan kebanyakan pembelajaran praktik.
3. Belum diketahuinya tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri 1 Wijirejo dalam melakukan gerakan guling depan.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka peneliti membatasi masalah mengenai “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan

V Terhadap Pembelajaran Guling Depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah referensi tentang pembelajaran senam lantai di sekolah dasar khususnya senam lantai materi guling depan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta didik

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan sebagai motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran senam lantai khususnya pada materi guling depan.

b. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan sebagai motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran PJOK di sekolah.

d. Bagi Masyarakat/Orang Tua

Dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak-pihak yang kompeten dalam cabang olahraga senam dan memberikan metode pembelajaran untuk meningkatkan efektifitas proses pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Hakikat Pemahaman

a. Pengertian Pemahaman

Istilah "pemahaman" berasal dari akar kata "paham," yang menurut definisi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, merujuk pada pengetahuan luas, pendapat, aliran, atau pemahaman yang mendalam. Secara khusus, dalam konteks ini, "pemahaman" diartikan sebagai langkah-langkah, cara, atau tindakan dalam memahami atau membuat orang lain memahami suatu konsep. Dalam proses pembelajaran, "pemahaman" mengacu pada kemampuan siswa untuk memahami materi yang telah diajarkan oleh guru. Dengan kata lain, pemahaman merupakan hasil dari proses belajar. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa pemahaman adalah suatu proses mental yang melibatkan adaptasi dan transformasi pengetahuan.

Pemahaman atau komperehensi merupakan suatu kemampuan membaca untuk memahami ide pokok, seluruh pengertian, dan detail penting dari suatu bacaan, Masruroh (2016, p.27). Sedangkan menurut Ruwaida (2019, p.59), proses pemahaman dapat terjadi karena adanya kemampuan menjelaskan suatu materi ke materi lainnya. Seseorang dapat dikatakan memahami apabila ia dapat menguraikan secara rinci dan benar dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk memahami, mengerti, serta menyerap isi suatu materi atau informasi yang diperoleh sebelumnya sehingga dapat disampaikan kembali dengan menggunakan bahasanya sendiri.

b. Tingkat Pemahaman

Taksonomi Bloom mengklasifikasikan perilaku menjadi enam kategori, dari yang sederhana (mengetahui) sampai dengan yang lebih kompleks (mengevaluasi). Ranah kognitif terdiri atas (berturut-turut dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks), ialah:

1. Pengetahuan (*Knowledge*) / C – 1

Pengetahuan dalam pengertian ini melibatkan proses mengingat kembali hal-hal yang spesifik dan universal, mengingat kembali metode dan proses, atau mengingat kembali pola, struktur atau *setting*. Pengetahuan dapat dibedakan menjadi tiga, yakni: (1), pengetahuan tentang hal-hal pokok; (2), pengetahuan tentang cara memperlakukan hal-hal pokok; dan (3), pengetahuan tentang hal yang umum dan abstraksi. Pengetahuan tentang hal-hal pokok yaitu mengingat kembali hal-hal yang spesifik, penekanannya pada simbol-simbol dari acuan yang konkret. Pengetahuan tentang hal-hal pokok dibagi menjadi dua yakni: (1), pengetahuan tentang terminologi; dan (2), pengetahuan mengenai fakta-fakta khusus. Pengetahuan tentang terminologi yaitu pengetahuan tentang acuan simbol yang diterima banyak orang, misalnya kata-kata umum

beserta makna-maknanya yang lazim. Pengetahuan tentang fakta yang spesifik yaitu pengetahuan tentang tanggal, peristiwa, orang, tempat.

Pengetahuan tentang cara memperlakukan hal-hal pokok yaitu pengetahuan tentang cara-cara untuk mengorganisasi, mempelajari, menilai, dan mengkritik. Pengetahuan tentang cara memperlakukan hal-hal pokok dibagi menjadi lima yakni: (1), pengetahuan tentang konvensi; (2), pengetahuan tentang kecenderungan atau urutan; (3), pengetahuan tentang klasifikasi dan kategori; (4), pengetahuan tentang tolok ukur; dan (5), pengetahuan tentang metodologi. Pengetahuan tentang konvensi yaitu pengetahuan tentang cara-cara yang khas untuk mempresentasikan ide dan fenomena misalnya cara untuk mempresentasikan puisi, drama, dan makalah ilmiah. Pengetahuan tentang kecenderungan atau urutan yaitu pengetahuan tentang proses, arah, dan gerakan suatu fenomena dalam kaitannya dengan waktu misalnya pengetahuan tentang perkembangan kebudayaan Indonesia.

Pengetahuan tentang klasifikasi dan kategori yaitu pengetahuan tentang kelas, divisi, dan susunan yang dianggap fundamental bagi suatu bidang, tujuan, argumen, atau masalah. Pengetahuan tentang tolok ukur (kriteria) yaitu pengetahuan tentang kriteria-kriteria untuk menguji atau menilai fakta, prinsip, pendapat, dan perilaku. Pengetahuan tentang metodologi yaitu pengetahuan tentang metode-metode penelitian, teknik-teknik, dan prosedur-prosedur yang digunakan dalam suatu bidang dan untuk menyelidiki suatu masalah dan fenomena.

Pengetahuan tentang hal yang umum (universalitas) dan abstraksi dalam suatu bidang yaitu pengetahuan tentang skema-skema dan pola-pola pokok untuk mengorganisasi fenomena dan ide. Pengetahuan tentang hal yang umum dan abstraksi dibagi menjadi dua yakni: (1), pengetahuan tentang prinsip dan generalisasi; dan (2), pengetahuan tentang teori dan struktur. Pengetahuan tentang prinsip dan generalisasi yaitu pengetahuan tentang abstraksi-abstraksi tertentu yang merupakan rangkuman atas hasil pengamatan terhadap suatu fenomena. Pengetahuan tentang teori dan struktur yaitu pengetahuan tentang sekumpulan prinsip dan generalisasi beserta interelasi yang membentuk suatu pandangan yang jelas, utuh, dan sistematis mengenai sebuah fenomena, masalah, atau bidang yang kompleks.

2. Pemahaman (*Comprehension*) / C – 2

Pemahaman bersangkutan dengan inti dari sesuatu, ialah suatu bentuk pengertian atau pemahaman yang menyebabkan seseorang mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, dan dapat menggunakan bahan atau ide yang sedang dikomunikasikan itu tanpa harus menghubungkannya dengan bahan lain. Pemahaman dibedakan menjadi tiga, yakni: (1), penerjemahan (translasi) yaitu kemampuan untuk memahami suatu ide yang dinyatakan dengan cara lain dari pada pernyataan asli yang dikenal sebelumnya; (2), penafsiran (interpretasi) yaitu penjelasan atau rangkuman atas suatu komunikasi, misalnya menafsirkan berbagai data sosial yang direkam, diubah, atau disusun

dalam bentuk lain seperti grafik, tabel, diagram; dan (3), ekstrapolasi yaitu meluaskan kecenderungan melampaui datanya untuk mengetahui implikasi, konsekuensi, akibat, pengaruh sesuai dengan kondisi suatu fenomena pada awalnya, misalnya membuat pernyataan-pernyataan yang eksplisit untuk menyikapi kesimpulan-kesimpulan dalam suatu karya sastra.

3. Penerapan (*Application*) / C – 3

Di tingkat ini, seseorang memiliki kemampuan untuk menerapkan gagasan, prosedur, metode, rumus, teori, prinsip di dalam berbagai situasi. Sebagai contoh: agar teh dalam gelas cepat mendingin, maka tutup gelas harus dibuka (bidang fisika), orang perlu menyirami tanaman agar tidak layu (bidang biologi); dan jari yang terlukai harus diberi obat merah (bidang kesehatan).

4. Analisis (*Analysis*) / C – 4

Analisis diartikan sebagai pemecahan atau pemisahan suatu komunikasi (peristiwa, pengertian) menjadi unsur-unsur penyusunnya, sehingga ide (pengertian, konsep) itu relatif menjadi lebih jelas dan/atau hubungan antar ide-ide lebih eksplisit. Analisis merupakan memecahkan suatu isi komunikasi menjadi elemen-elemen sehingga hierarki ide-idenya menjadi jelas. Kategori analisis dibedakan menjadi tiga, yakni: (1), analisis elemen yaitu analisis elemen-elemen dari suatu komunikasi; (2), analisis hubungan yaitu analisis koneksi dan interaksi antara elemen-elemen dan bagian-bagian dari suatu komunikasi; dan (3), analisis prinsip

pengorganisasian yaitu analisis susunan dan struktur yang membentuk suatu komunikasi.

5. Sintesis (*Synthesis*) / C – 5

Sintesis adalah memadukan elemen-elemen dan bagian-bagian untuk membentuk suatu kesatuan. Sintesis bersangkutan dengan penyusunan bagian- bagian atau unsur-unsur sehingga membentuk suatu keseluruhan atau kesatuan yang sebelumnya tidak tampak jelas. Kategori sintesis dibedakan menjadi tiga yakni: (1), penciptaan komunikasi yang unik, yaitu penciptaan komunikasi yang di dalamnya penulis atau pembicara berusaha mengemukakan ide, perasaan, dan pengalaman kepada orang lain; (2), penciptaan rencana yaitu penciptaan rencana kerja atau proposal operasi; dan (3), penciptaan rangkaian hubungan abstrak yaitu membuat rangkaian hubungan abstrak untuk mengklasifikasikan data tertentu.

6. Evaluasi (*Evaluation*) / C – 6

Evaluasi adalah menentukan nilai materi dan metode untuk tujuan tertentu. Evaluasi bersangkutan dengan penentuan secara kuantitatif atau kualitatif tentang nilai materi atau metode untuk sesuatu maksud dengan memenuhi tolok ukur tertentu. Kategori evaluasi dibedakan menjadi dua, yakni: (1), evaluasi berdasarkan bukti internal yaitu evaluasi terhadap ketetapan komunikasi berdasarkan logika, konsistensi, dan kriteria-kriteria internal lain misalnya, menunjukkan kesalahan-kesalahan logika dalam suatu argumen; dan (2), evaluasi berdasarkan bukti eksternal yaitu evaluasi

terhadap materi berdasarkan kriteria yang ditetapkan atau diingat, misalnya membandingkan teori-teori, generalisasi-generalisasi, dan fakta-fakta pokok tentang kebudayaan tertentu.

2. Hakikat Peserta Didik

a. Pengertian Peserta Didik

Menurut Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik dapat diartikan anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan. Peserta didik merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan, karena peserta didik memiliki peran sebagai subjek dalam pendidikan. Oleh karena itu pendidikan tidak akan berjalan apabila tidak ada peserta didik atau subjek dalam pendidikan.

Peserta didik juga dapat didefinisikan sebagai manusia yang berusaha untuk mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan nonformal. Peserta didik dapat didefinisikan sebagai orang yang masih harus dikembangkan dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor. Menurut Hasbullah (2010, p.121) dalam Hidayat & Abdillah (2019, p.91), menyatakan bahwa peserta didik merupakan salah satu input yang ikut

menentukan keberhasilan proses pendidikan. Tanpa adanya peserta didik, maka tidak akan terjadi proses pembelajaran. Hal tersebut karena peserta didiklah yang membutuhkan pengajaran dan bukan guru, guru hanya berusaha memenuhi kebutuhan yang ada pada peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik merupakan salah satu komponen penting dalam proses pendidikan, peserta didik merupakan suatu individu yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui jalur pendidikan.

3. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Istilah pembelajaran berhubungan erat dengan pengertian belajar dan mengajar. Belajar, mengajar, dan pembelajaran terjadi secara bersamaan. Belajar dapat dilaksanakan tanpa ada guru atau tanpa kegiatan mengajar dan pembelajaran formal lainnya. Sedangkan mengajar meliputi segala sesuatu yang guru lakukan di dalam kelas yang pada dasarnya mengatakan apa yang dilakukan guru agar proses belajar mengajar berjalan lancar, bermoral, dan peserta didik merasa nyaman merupakan bagian dari kegiatan mengajar, secara khusus juga mencoba untuk mengimplementasikan kurikulum dalam kelas. Sementara itu pembelajaran merupakan suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum.

Menurut UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Menurut Komalasari dalam Faizah (2017, p.179), pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu sistem atau proses membelajarkan subjek pembelajar yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar pembelajar dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien.

Menurut Mulyasa dalam (2018, p.14), pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungannya dengan tujuan menciptakan perubahan perilaku yang lebih positif. Dalam konteks pembelajaran, peran utama guru adalah menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung terjadinya perubahan perilaku pada siswa. Oleh karena itu, pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu proses di mana siswa belajar melalui interaksi dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku yang diinginkan. Sedangkan menurut Arfani (2018, p. 25), pembelajaran diartikan sebagai suatu gabungan yang terdiri dari elemen-elemen manusiawi, materi, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Ini juga merupakan suatu proses belajar yang dilakukan oleh peserta didik untuk memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran, sekaligus mencakup kegiatan mengajar oleh guru yang berlandaskan pada kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan demikian, pembelajaran dapat diartikan

sebagai suatu proses yang bertujuan membantu dan mengembangkan peserta didik agar mampu belajar dengan lebih efektif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar baik interaksi secara langsung maupun secara tidak langsung yaitu dengan menggunakan media pembelajaran. Proses pembelajaran biasanya sudah direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis oleh pendidik atau guru.

b. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar. Pendidikan melalui pembelajaran gerak disajikan sejak kelas rendah sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan berbeda dengan pembelajaran pada mata pelajaran lain. Penekanan aspek fisik membuat siswa menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan Penjasorkes.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan mata pelajaran lain dalam ranah pembelajaran. Ranah pembelajaran yang dikembangkan meliputi

tiga ranah utama yakni psikomotor, kognitif, dan afektif. Seperti dijelaskan dibawah ini.

1) Pengembangan Aspek Psikomotor

Peserta didik memiliki tugas menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga yang merupakan tanggung jawab utama guru. Banyak guru mata pelajaran penjasorkes yang memiliki pemahaman bahwa peserta didik harus menguasai cabang olahraga. Padahal dalam mengajarkan keterampilan gerak tersebut adalah pengembangan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efisien dalam melaksanakan tugas sehari-harinya, bukan untuk mempersiapkan mereka untuk menjadi atlet yang berprestasi. Hal ini relevan dengan tujuan penjasorkes yang berhubungan dengan kebugaran jasmani yaitu individu, sebagai anggota keluarga, serta sebagai anggota masyarakat.

2) Pengembangan Aspek Kognitif

Penjasorkes secara umum identik dengan pembelajaran psikomotorik atau peningkatan keterampilan gerak. Padahal salah satu tugas penjasorkes adalah meningkatkan pengertian anak tentang tubuh dan kemungkinan geraknya, serta berbagai faktor yang memengaruhinya ditinjau dari segi konsep gerak. Ditinjau dari konsep kebugaran yakni diharapkan peserta didik mengetahui pengertian tentang pengaruh latihan atau kegiatan fisik terhadap kesehatan tubuh yang berguna bagi mereka untuk menjalani gaya hidup secara aktif.

Konsep gerak adalah istilah yang merujuk pada gagasan-gagasan kognitif yang memiliki nilai transfer. Konsep gerak dalam pendidikan jasmani dapat berupa respon gerak seperti menangkap, melempar, atau perpindahan gerak (lokomotor), yang benar-benar hanya sebuah nama dari keterampilan gerak yang bisa digunakan dalam berbagai situasi

3) Pengembangan Aspek Afektif

Aspek afektif berbeda dengan psikomotor dan kognitif. Aspek ini lebih dikenal bawaan lahir maupun kebiasaan lingkungan, ketika peserta didik memiliki lingkungan yang buruk aspek ini akan berjalan buruk, namun sama halnya lingkungan yang baik maka peserta didik akan otomatis mengikutilingkungannya. Strategi afektif yang digunakan dalam penjasorkes selama ini baru terbatas pada upaya membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap penjasorkes walaupun tanpa pegangan yang jelas.

4. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Senam di Indonesia dikenal sebagai salah satu cabang olahraga yang berasal dari bahasa Inggris yang disebut *gymnastics*, dalam bahasa Belanda disebut *gymnastiek*. *Gymnastics* dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Dalam bahasa Yunani *gymnastics* diturunkan dari kata *gymnazein*, yang berarti berlatih atau melatih diri. Pada zaman kekaisaran Romawi kegiatan-kegiatan serupa juga dapat ditemukan, pada zaman itu kata *gymnos* atau

gymnastics memiliki arti yang sangat luas, tidak terbatas pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjukkan kegiatan-kegiatan olahraga seperti atletik, bertinju, dan gulat. Seiring dengan perkembangan zaman arti kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya saja.

Menurut Peter H. Werner dalam Priastuti (2015, p. 138), menyatakan senam merupakan bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Senam juga dapat diartikan sebuah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Adi (2018, p.10), senam didefinisikan sebagai bentuk latihan yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis.

Menurut Nurjanah (2012, p.23) dalam Susanti (2019, p.24), menyatakan bahwa dalam dunia pendidikan, “senam diartikan sebagai istilah generik untuk berbagai macam kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, dan kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda”. Sekolah dasar merupakan media awal dari perkembangan anak-anak untuk mendapatkan pertumbuhan yang optimal. Oleh karena itu, di sekolah dasar diajarkan pendidikan jasmani

dengan materi yang sudah ditentukan dan salah satunya yaitu materi senam. Untuk sekolah dasar, senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai. Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran pedagogis.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan suatu latihan tubuh yang disusun secara sistematis dan terencana serta dilakukan secara sadar untuk membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis serta olahraga senam biasanya dilakukan dengan alat.

b. Pengertian Senam Lantai

Menurut Puput Wulandari (2019, p. 20), menyatakan bahwa senam lantai merupakan latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari melompat, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan atau pada saat melompat ke depan atau belakang. Senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak menggunakan suatu peralatan khusus. Apabila pesenam membawa peralatan berupa bola, pita, atau alat yang lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pemanasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan. Senam lantai dapat dilakukan di area seluas 12x12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m untuk keamanan pesenam. Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan

ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, dan keluwesan.

Senam lantai merupakan salah satu senam dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan atau bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai atau matras merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah senam bebas. Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Menurut Puput Wulandari (2019, p.20), terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat mempelajari senam lantai, diantaranya :

1. Harus selalu menggunakan matras atau tempat yang aman
2. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang permukaannya rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan peserta didik.
3. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang dapat menyebabkan benturan.
4. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
5. Pembelajaran dilakukan tahap demi tahap, dari yang mudah, sedang dan sulit.
6. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu.

7. Peserta didik dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
8. Agar matras tidak mudah rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin, jaga kebersihannya dan disimpan di tempat yang aman.

Berhubungan dengan hal di atas maka proses belajar mengajar perlu memperhatikan masukan instrumental meliputi kurikulum, materi, program, metode, penilaian, fasilitas, sarana dan prasarana yang baik. Pada pembelajaran pendidikan jasmani senam lantai sekolah dasar tentunya memiliki Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar. KI dan KD Permendikbud nomor 24 Tahun 2016 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai berikut:

Tabel 1. KI KD Kelas IV Pembelajaran Senam Lantai

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan) 3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain	3.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai
Kompetensi Inti 4 (Ketrampilan) 4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis,	4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung,

dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai
---	---

Tabel 2. KI KD Kelas V Pembelajaran Senam Lantai

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan) 3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain	3.6 Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat
Kompetensi Inti 4 (Ketrampilan) 4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak	4.6 mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat

c. Pengertian Senam Lantai Guling Depan

Guling ke depan atau guling depan merupakan gerakan berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Guling depan dapat dilakukan dengan dua cara,

yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Guling depan dapat dikatakan sebagai salah satu gerakan yang rentan terjadinya cedera apabila dilakukan dengan cara yang salah dan tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan guling depan. Sebelum melakukan gerakan ini alangkah lebih baiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu, hal ini untuk mengantisipasi terjadinya cedera. Bukan hanya olahraga guling depan saja yang memerlukan pemanasan sebelum kegiatan inti tetapi juga semua cabang olahraga wajib melakukan pemanasan sebelum kegiatan inti. Beberapa keuntungan melakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan inti diantaranya untuk menyiapkan otot agar otot tidak kaku, detak jantung stabil, meningkatkan suhu tubuh, dan mencegah terjadinya cedera.

Rojo (2006, p.112) dalam Susanti (2019, p.29), menyatakan bahwa guling depan merupakan gerakan berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang).

Tahapan dalam melakukan guling depan :

- 1) Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini posisi badan berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas dan di samping telinga, pandangan ke depan.

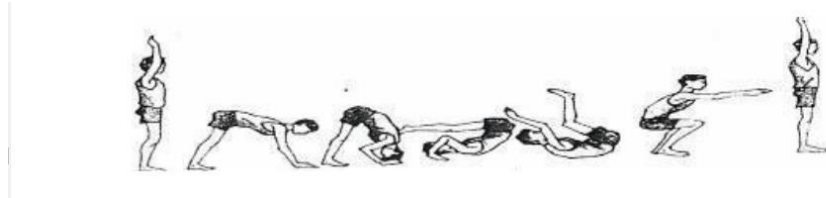
- 2) Tahap Gerakan

Pada tahap gerakan ini posisikan kedua telapak tangan pada matras, dengan kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Kepala dimasukkan diantara

kedua lengan, posisi dagu menempel pada dada, kedua sikut ditekuk ke samping dan pundak menempel pada matras. Kemudian selanjutnya gulingkan badan ke depan hingga bagian tengkuk, punggung, pinggang, serta panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Tahap Akhir Gerakan

Pada tahap akhir setelah posisi jongkok langsung ambil sikap berdiri dengan kedua tangan rapat, kedua lengan lurus ke samping telinga dan pandangan lurus ke depan.



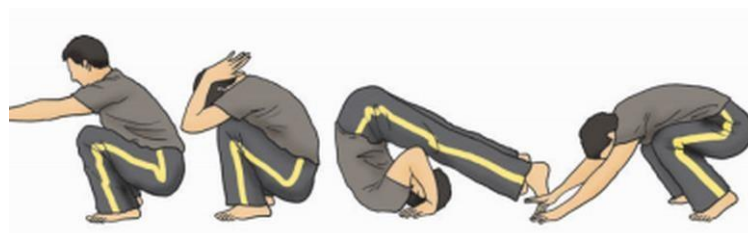
Gambar 1. Berguling ke Depan dari Sikap Berdiri
(Sumber: Roji, dalam Susanti: 2019)

1. Cara Melakukan Guling Depan

Dalam melakukan gerakan guling depan terdapat tiga cara yaitu guling depan dengan kaki di tekuk, guling depan dengan kaki lurus, guling depan dengan kaki split ke kiri dan kanan.

a. Guling Depan Kaki di Tekuk

Gerakan guling depan dengan kedua kaki ditekuk.



Gambar 2. Teknik Guling Depan Kaki Ditekuk
Sumber : Kompas.com

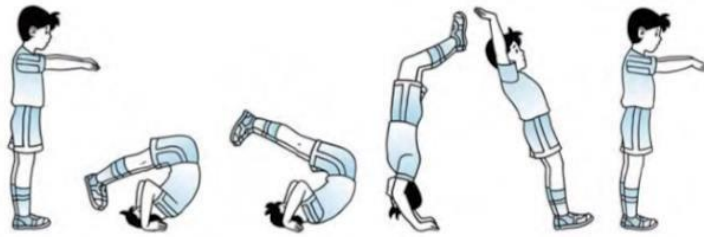
Langkah-langkah melakukan guling depan dengan kaki ditekuk :

- 1) Kedua tangan menumpu di atas matras dibuka selebar bahu, kemudian posisikan tengkuk di atas matras. Gerakan selanjutnya yaitu mendorong tubuh mengguling ke depan.
- 2) Pada saat mengguling, posisi badan usahakan membentuk bulatan dengan cara mendekatkan kedua paha ke dada. Bagi pemula bisa dengan cara memegang kedua lutut agar badan tetap membentuk bulatan dan memudahkan untuk mengguling.
- 3) Gerakan akhiran, posisi badan dalam keadaan jongkok dengan kedua kaki tetap dipegang oleh kedua tangan. Sedangkan bagi yang sudah menguasai, memegang kedua lutut bukanlah keharusan.

Strategi yang dapat dilakukan bagi pemula ketika melakukan guling depan dengan kaki ditekuk ini adalah pada saat gerak awalan mengguling merupakan momen gaya ke depan yang harus dimanfaatkan. Tujuan pemanfaatan momen gaya ke depan ini agar mampu memberikan dorongan badan kita sehingga akan mempermudah mengguling dengan baik.

b. Guling Depan Kaki Lurus

Gerakan guling ke depan dengan kaki lurus.



Gambar 3. Guling Depan Kaki Lurus

Sumber : 1.bp.blogspot.com

Langkah-langkah melakukan guling depan dengan kaki lurus :

- 1) Diawali dengan posisi badan berdiri siap dan kedua tangan di atas, siap melakukan tumpuan kedua tangan selebar bahu. Posisi tengkuk dimasukkan ke dalam dan kedua kaki tetap dalam keadaan lurus. Lakukan dorongan ke depan agar badan siap mengguling.
- 2) Pada saat posisi mengguling, posisi kedua kaki tetap dibiarkan lurus sampai menyentuh matras dengan kedua tangan berada di samping paha luar dan siap menumpu untuk membantu memberikan dorongan secara eksplosif agar tubuh mudah terangkat dan berdiri.
- 3) Selanjutnya berdiri tegak seperti biasa dengan kedua tangan mengangkat di atas dan siap melakukan gerakan selanjutnya.

Gerakan guling ke depan dengan kaki lurus, memiliki tingkat kesulitan yang cukup. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan dalam menganalisis gerak yang cukup mendalam agar mampu melakukan guling depan kaki lurus dengan baik.

- 1) Pertama, ketika melakukan gulingan, maka posisi badan dan kedua kaki harus tetap dalam kondisi merapat.

- 2) Kedua, manfaatkan momen gaya ke depan untuk membantu dorongan, dan dari hasil gaya itu akan memudahkan badan untuk berdiri.
- 3) Di saat itu kedua tangan menumpu di matras dan ikut membantu memberikan dorongan badan agar mudah untuk berdiri
- 4) Condongkan badan ke depan untuk membantu agar titik keseimbangan berat badan bergeser ke arah depan.

Variasi lain dari guling ke depan dengan kaki lurus adalah melakukan guling ke depan dengan awalan kaki lurus kemudian diakhiri dengan kedua kaki ditekuk. Gerakan ini tentunya lebih mudah jika dibandingkan dengan guling depan awalan kaki lurus dan akhiran kaki lurus.

c. Guling Depan Kaki Split ke Kiri dan Kanan

Gerakan guling depan dengan kedua kaki split ke samping kiri dan kanan.

Langkah-langkah melakukan guling depan dengan kedua kaki split ke samping kiri dan kanan :



Gambar 4. Posisi Awal Guling Depan
Sumber: penjassmk10.blogspot.com

- 1) Posisi awal dapat dilakukan dengan berdiri ataupun jongkok, kemudian melakukan gerakan guling depan seperti biasa.
- 2) Pada saat gerakan guling depan, kedua kaki dibuka lurus ke kiri dan kanan dan posisi kedua tangan berada di antara paha dengan tujuan membantu mendorong tubuh agar dapat terangkat sampai posisi dapat guling ke depan kembali.
- 3) Supaya tubuh terangkat dengan baik, manfaatkan momentum gaya pada saat memberikan dorongan ke depan.

Hal-hal lain yang perlu diperhatikan diantaranya :

- 1) Dalam membuat split kesamping kiri dan kanan tidak boleh ragu.
- 2) Buka kedua kaki selebar-lebarnya
- 3) Selanjutnya, condongkan anggota badan ke depan ketika guling sudah pada tahap pelaksanaan.

Dengan demikian guling depan dengan kaki split akan mudah dilakukan. Bagi pemula sering kali agak kesulitan melakukan gerakan ini, karena sering melakukan kesalahan pada kedua kaki yang tidak dibuka secara lebar. Hal ini tentunya akan mengakibatkan titik berat badan akan berada dibelakang.

Selain itu, faktor kelentukan persendian pangkal kaki juga turut mempengaruhi apakah guling depan kaki split ini mudah atau sulit dilakukan. Maka dari itu kelentukan kaki tetap perlu dilatih terlebih dahulu.

5. Karakteristik Peserta Didik

Karakteristik berasal dari kata karakter yang berarti ciri, tabiat, watak, dan kebiasaan yang dimiliki oleh seseorang yang sifatnya relatif tetap. Karakteristik peserta didik merupakan keseluruhan pola kelakuan atau kemampuan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil dari pembawaan dan lingkungan, sehingga menentukan aktivitasnya dalam mencapai cita-cita atau tujuannya. Informasi mengenai peserta didik tentunya sangat diperlukan yang dapat digunakan sebagai dasar dalam perancangan pembelajaran. Menurut Ardhana dalam Asri Budiningsih (2017, p.11), karakteristik peserta didik merupakan salah satu variabel dalam desain pembelajaran yang biasanya dapat didefinisikan sebagai latar belakang pengalaman yang dimiliki oleh peserta didik termasuk aspek-aspek lain yang ada pada diri peserta didik seperti kemampuan umum, ekspektasi terhadap pembelajaran dan ciri-ciri jasmani serta emosional peserta didik yang dapat memberikan dampak terhadap keefektifan belajar.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman karakteristik peserta didik dimaksudkan untuk mengenali ciri-ciri dari setiap peserta didik yang nantinya akan menghasilkan berbagai data terkait siapa peserta didik dan sebagai informasi penting yang nantinya dapat dijadikan dasar dalam menentukan berbagai metode yang optimal untuk mencapai keberhasilan kegiatan pembelajaran.

B. Penelitian Yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fevi Susanti (2019) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, instrumen berupa tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VI SD Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 27 peserta didik. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang di tuangkan dalam persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan berada pada kategori “sangat baik” 7,41%, “baik” 29,63%, “cukup” 22,22%, “kurang” 37,03% dan “sangat kurang” 3,70%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani Putri (2022) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Peserta didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun 2021/2022”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan senam lantai guling depan peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2021/2022. Penelitian Ini Merupakan Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, instrumennya berupa soal pilihan ganda yang berjumlah 20 butir soal. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Karen yang berjumlah 25 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan senam lantai guling depan peserta didik kelas V SD Negeri Karen yang berkategori sangat baik sebanyak 3 responden (12%), kategori baik sebanyak 2 responden (8%), kategori cukup sebanyak 19 responden (76%), kategori kurang sebanyak 1 reponden (4%) dan kategori kurang sebanyak 0 responden (0%).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Puput Wulandari (2023) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Wijirejo Kecamatan Pandak Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik SD N 2 Wijirejo terhadap pembelajaran senam lantai guling depan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa pilihan

ganda dengan teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas IV yang berjumlah 79 peserta didik dengan teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N 2 Wijirejo Kecamatan Pandak terhadap pembelajaran senam lantai guling depan berada pada kategori cukup. Secara rinci kategori sangat baik sebesar 3,8%, kategori baik sebesar 20,3%, kategori cukup sebesar 48,1%, kategori kurang sebesar 25,3%, dan kategori sangat kurang sebesar 2,5%.

C. Kerangka Berfikir

Pemahaman merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat mengerti atau menafsirkan sesuatu. Seseorang dapat dikatakan paham apabila dapat memberikan penjelasan dari informasi yang telah didapat secara rinci dengan menggunakan kata-kata sendiri dengan konsep yang ada.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap peserta didik setinggi-tingginya. Akan tetapi sangat disayangkan apabila guru pendidikan jasmani tidak dapat memaksimalkan pembelajaran PJOK di sekolah. Guru seharusnya mampu memberikan contoh gerakan senam lantai guling depan sebelum peserta didik melakukan gerakan senam lantai guling depan. Harapannya peserta didik dapat benar-benar memahami setiap gerakannya. Disamping itu guru seharusnya juga memperhatikan aspek pengetahuan peserta didik. Praktiknya di sekolah guru lebih

mengutamakan pengembangan psikomotorik peserta didik yang lebih banyak memberikan pembelajaran praktik dari pada pembelajaran teori. Akibatnya pengetahuan peserta didik mengenai materi PJOK terutama pengetahuan tentang senam lantai guling depan kurang maksimal, padahal pembelajaran PJOK memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh yang terdiri dari tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Senam adalah suatu cabang olahraga yang mengandalkan ferak tubuh dan mengandalkan keluwesan gerak. Jadi untuk tingkat pemahaman tentang senam lantai guling depan dibagi menjadi beberapa faktor, yaitu tentang pengertian senam, pengertian guling depan, dan teknik melakukan guling depan. Dengan demikian peneliti melakukan penelitian ini melalui instrumen dengan menggunakan tes pilihan ganda untuk mengetahui tingkat pemahaman senam lantai guling depan peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Wijirejo Pandak Bantul.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Abdullah (2015, p.29), penelitian deskriptif merupakan jenis desain penelitian yang disusun dalam rangka memberikan gambaran secara sistematis tentang informasi ilmiah yang berasal dari subjek atau objek penelitian. Penelitian deskriptif berfokus pada penjelasan sistematis tentang fakta yang diperoleh saat penelitian dilakukan. Metode dalam penelitian ini menggunakan survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes *multiple choice*. Penelitian ini guna untuk mengetahui seberapa tingkat pemahaman peserta didik terhadap senam lantai guling depan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Wijirejo yang beralamat Kadek, Wijirejo, Pandak, Bantul. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018, p.117), populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV A dan B, Kelas V A dan B yang berjumlah 65 peserta didik. Keseluruhan populasi tersebut dijadikan sampel sehingga teknik yang digunakan adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2018, p.81) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sampel yang diambil dari populasi tersebut harus representatif atau mewakili populasi yang diteliti.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2016, p.38) dalam Cahyani (2022, p.34), variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apapun yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari supaya memperoleh informasi tentang hal tersebut dan nantinya akan ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian adalah tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V SD Negeri 1 Wijirejo Pandak Bantul tentang senam guling depan. Pemahaman dapat diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan, atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya. Berdasarkan pada definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan soal dalam bentuk pilihan ganda atau *multiple choice*.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut pendapat Sugiyono (2018, p. 102), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk melakukan kegiatan penelitian terutama sebagai pengukuran dan pengumpulan data berupa angket, seperangkat soal tes, lembar observasi, dsb. Pendapat lain dari Arikunto (2019, p.203), menyatakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian agar data lebih mudah diolah dan menghasilkan penelitian yang berkualitas.

Menurut Hadi (1991, p.7) dalam Susanti (2019, p.41), berpendapat bahwa langkah-langkah peneliti untuk penyusunan instrumen terdiri dari tiga tahap, diantaranya yaitu :

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak merupakan langkah pertama untuk menyusun instrumen penelitian. Mendefinisikan konstrak dapat diartikan untuk membatasi perubahan atau variabel yang akan diteliti. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V

terhadap pembelajaran guling depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul.

b. Menyidik Faktor

Langkah yang kedua yaitu menyidik faktor yang tujuannya untuk menandai faktor yang disangka kemudian di yakini menjadi komponen dari kontrak yang akan diteliti yaitu materi guling depan yang terdiri pengertian senam lantai, pengertian senam lantai guling depan, tahap persiapan, tahap gerakan, tahap akhir.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan

Langkah yang ketiga yaitu menyusun butir-butir pertanyaan yang tentunya mengacu pada faktor-faktor yang berpengaruh dalam penelitian. Faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi kisi-kisi angket, setelah itu di kembangkan menjadi butir-butir pertanyaan. Butir pertanyaan yang akan digunakan untuk memperoleh data mengenai pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul. Terdapat 2 jenis pertanyaan dan pertanyaan tersebut dalam bentuk pilihan ganda.

Pada tabel dibawah akan di jabarkan terkait kisi-kisi angket penelitian yang di adopsi dari Fevi Susanti (2019), tentang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul. Dari kisi-kisi tersebut telah dilakukan uji coba validitas dan reliabilitas

dengan hasil validitas 5 soal tidak valid karena kurang dari 0,378 dan reliabilitas 0,882.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Senam Lantai Guling Depan

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan di SD Negeri 1 Wijirejo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul.	Pengertian senam	a. Pengertian senam lantai	1,2,3	3
		b. Pengertian guling depan	4,5,6,7,8,20	6
	Teknik melakukan gerakan guling depan		9,10,11,12,13	5
		a. Tahap persiapan	14,15,16,17,	4
		b. Tahap pelaksanaan	18,19.	2
		c. Tahap akhir		
Jumlah				20

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data untuk keperluan suatu penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada peserta didik sebagai sampel dalam penelitian. Tes yang digunakan yaitu tes pilihan ganda atau *multiple choice*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah terutama kepala sekolah dan guru penjas dengan menyampaikan maksud bahwa peneliti akan melakukan penelitian tentang pembelajaran guling depan peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri 1 Wijirejo.
2. Peneliti mengambil data dengan tes yaitu soal tes diberikan kepada peserta didik kelas IV dan V untuk dikerjakan dengan waktu yang telah ditentukan.
3. Setelah selesai pengisian tes, peserta didik menyerahkan hasil pengisiannya kepada peneliti.
4. Peneliti mengumpulkan hasil tes dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
5. Setelah memperoleh data penelitian peneliti kemudian mengambil kesimpulan dan saran.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif merupakan analisis yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa baik pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul. Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan dengan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yang terdiri dari sangat tinggi, tinggi,

cukup, kurang, sangat kurang. Menurut Azwar (2010, p.43), untuk menentukan kriteria skor dengan menentukan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala yang dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel.4 Norma Penilaian

Interval	Kategori
81-100	Sangat Baik
61-80	Baik
41-60	Cukup
21-40	Kurang
0-20	Sangat Kurang

Sumber: Sugiyono (2008: 199)

Selanjutnya untuk pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan bentuk persentase. Menurut Sugiyono (2008, p.199), rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut :

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

Keterangan :

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi atau banyaknya individu)

P = *Angka prese*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

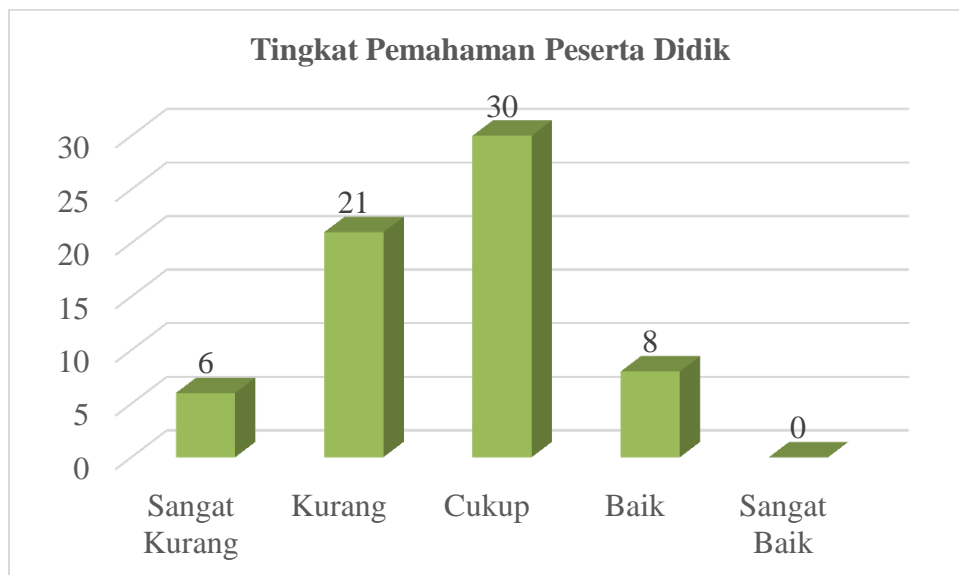
A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian data tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan pada peserta didik kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul Tahun 2023/2024 secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 20 butir soal pertanyaan. Berdasarkan hasil penelitian data di lapangan diperoleh skor minimum sebesar = 3; skor maximum = 14; rerata = 8,75; *median* = 9; *modus* = 9 dan *standard deviasi* = 2,823. Setelah data diolah dan dianalisis menggunakan *Ms. Excel* dan program *SPSS 21*, setelah itu di kategorikan dalam deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling depan, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	0	0
61 - 80	Baik	8	13
41 - 60	Cukup	30	46
21 - 40	Kurang	21	32
0 - 20	Sangat Kurang	6	9
Jumlah		65	100

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



Gambar 5. Diagram hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.

Menurut tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul. Diperoleh hasil dengan kategori sangat baik sebanyak 0 responden (0%), kategori baik sebanyak 8 responden (13%), kategori cukup sebanyak 30 responden (46%), kategori kurang sebanyak 21 responden (32%), dan kategori sangat kurang sebanyak 6 responden (9%). Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul mayoritas dengan pemahaman cukup.

Tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul dalam penelitian ini didasarkan pada pemahaman pengertian senam dan pemahaman teknik melakukan guling depan. Hasil penelitian masing-masing faktor dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut :

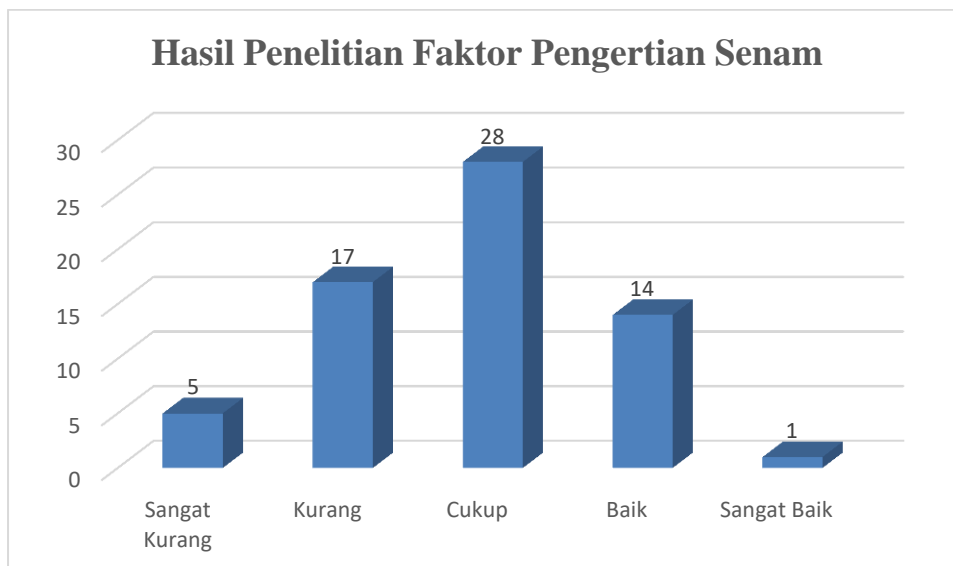
1. Faktor Pengertian Senam

Hasil penelitan pada pemahaman tentang faktor pengertian senam dalam penelitian ini di ukur dengan butir soal pertanyaan sebanyak 9 butir. Hasil dari penelitian diperoleh skor minimum = 1; skor maksimum = 8; rerata = 4,09; *median* = 4; *modus* = 4 dan *standard deviasi* = 1,729. Deskripsi hasil penelitian pada faktor pengertian senam dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	1	1
61 – 80	Baik	14	22
41 – 60	Cukup	28	43
21 – 40	Kurang	17	26
0 – 20	Sangat Kurang	5	8
Jumlah		65	100

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



Gambar 6. Diagram hasil penelitian faktor pengertian senam

Berdasarkan pada tabel dan diagram di atas dapat diketahui bahwa pemahaman pada faktor pengertian senam yang berkategori sangat baik sebanyak 1 responden (1%), kategori baik sebanyak 14 responden (22%), kategori cukup sebanyak 28 responden (43%), kategori kurang sebanyak 17 responden (26%), dan kategori sangat kurang sebanyak 5 responden (8%).

2. Faktor Teknik Melakukan Guling Depan

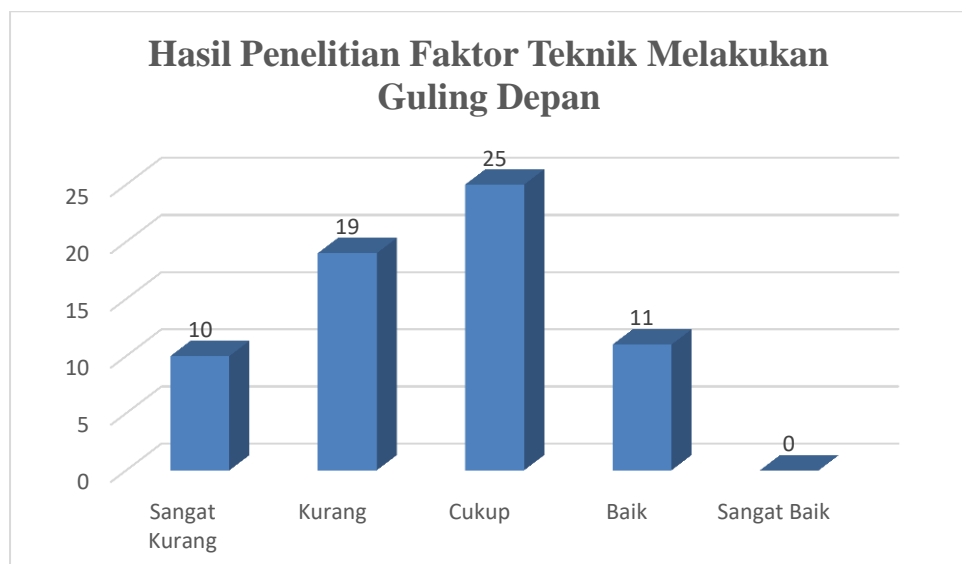
Hasil penelitian dari faktor teknik melakukan guling depan pada penelitian ini diukur dengan 11 butir soal pertanyaan. Diperoleh hasil penelitian dengan skor minimum = 1; skor maksimum = 8; rerata = 4,66; *median* = 5; *modus* = 6 dan *standard deviasi* = 1,864. Deskripsi hasil

penelitian pemahaman faktor teknik melakukan guling depan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	0	0
61 – 80	Baik	11	17
41 – 60	Cukup	25	39
21 – 40	Kurang	19	29
0 – 20	Sangat Kurang	10	15
Jumlah		65	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 7. Diagram Faktor Teknik Melakukan Guling Depan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa faktor teknik melakukan guling depan yang berkategori sangat baik sebanyak 0 responden (0%), kategori baik sebanyak 11 responden (17%), kategori cukup sebanyak 25 responden (39%), kategori kurang sebanyak 19 responden (29%), dan kategori sangat kurang sebanyak 10 responden (15%).

B. Pembahasan

Senam lantai merupakan elemen penting dalam senam artistik dan mencakup gerakan yang melibatkan kombinasi harmonis dari berbagai aspek kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Salah satu teknik gerakan dalam senam lantai adalah berguling, dimana tubuh bergerak dengan cara membentuk lingkaran sehingga terjadi gerakan berguling seperti benda bulat. Contoh dari gerakan berguling adalah berguling ke depan, seperti yang dijelaskan oleh Rojo (2006: 112) sebagai gerakan dimana tubuh berguling ke depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.

Dalam pelaksanaan senam lantai pada pembelajaran PJOK, terdapat beberapa kendala yang sering dihadapi. Mayoritas peserta didik mengalami kesulitan dalam menjalankan gerakan guling depan dengan maksimal. Kesulitan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya pemahaman peserta didik terkait pembelajaran guling depan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terkait pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri 1 Wijirejo menunjukkan hasil sebagai berikut: kategori sangat baik sebanyak 0%, kategori baik sebanyak 13%, kategori cukup sebanyak 46%, kategori kurang sebanyak 32%, dan kategori sangat kurang sebanyak 9%. Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul mayoritas dengan pemahaman cukup.

Hal tersebut menyatakan bahwa sebagian besar peserta didik memang belum memahami dengan maksimal bagaimana pembelajaran senam lantai guling depan. Hal itu terjadi karena pembelajaran PJOK di SD Negeri 1 Wijirejo memang lebih berfokus pada pembelajaran praktik saja daripada pemberian teori. Pemberian teori hanya diberikan bersamaan dengan praktik dilapangan sehingga peserta didik kurang maksimal dalam menerima penjelasan teori tentang senam lantai guling depan. Belum lagi ketika pembelajaran praktik di lapangan tidak diberikan contoh gerakan senam lantai guling depan, hanya diberikan sedikit pengantar mengenai materi guling depan, kemudian peserta didik langsung mencoba mempraktikkan gerakan guling depan. Seharusnya pemberian teori dengan praktik seimbang dengan harapan peserta didik mampu mengembangkan ranah kognitif, afektif dan psikomotorik juga seimbang. Jika ketiganya

tidak berkembang secara seimbang makan perkembangan peserta didik juga tidak akan maksimal.

Dari kurangnya minat peserta didik menyebabkan pemahaman peserta didik kurang baik sehingga hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik cukup.

1. Faktor pengertian senam

Hasil penelitian dari faktor pengertian senam yang berkategori sangat baik sebanyak 1 responden (1%), kategori baik sebanyak 14 responden (22%), kategori cukup sebanyak 28 responden (43%), kategori kurang sebanyak 17 responden (26%), dan kategori sangat kurang sebanyak 5 responden (8%). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa peserta didik mengerti dan memahami pengertian senam lantai serta jenis-jenis gerakan pada senam lantai guling depan. Akan tetapi, pemahaman peserta didik dalam hal ini hanya sebatas pengertian secara teori dan pemahaman secara lisan, dalam pelaksanaan praktiknya kebanyakan peserta didik masih belum menguasai gerakan guling depan dengan baik dan benar. Oleh karena itu, tugas seorang guru harus selalu memberikan pemahaman mengenai pengertian dan teknik-teknik dalam melakukan gerakan guling depan.

2. Teknik melakukan guling depan

Hasil penelitian dari faktor teknik melakukan guling depan yang berkategori berkategori sangat baik sebanyak 0 responden (0%), kategori

baik sebanyak 11 responden (17%), kategori cukup sebanyak 25 responden (39%), kategori kurang sebanyak 19 responden (29%), dan kategori sangat kurang sebanyak 10 responden (15%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki pemahaman yang kurang mengenai teknik melakukan guling depan. Keterbatasan pengetahuan ini menyebabkan ketidakpahaman peserta didik terhadap cara melakukan guling depan, sehingga mereka kesulitan dalam melaksanakan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Ketika anak tidak mengetahui cara melakukan gerakan guling depan dengan benar, mereka akan cenderung melakukan kesalahan dalam berguling. Dalam hal ini guru harus selalu mengarahkan kepada peserta didik cara melakukan teknik guling depan, sehingga anak akan selalu ingat teknik-teknik melakukan guling depan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul diperoleh hasil dengan kategori sangat baik sebanyak 0 responden (0%), kategori baik sebanyak 8 responden (13%), kategori cukup sebanyak 30 responden (46%), kategori kurang sebanyak 21 responden (32%), dan kategori sangat kurang sebanyak 6 responden (9%). Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul mayoritas dengan pemahaman cukup.

B. Implementasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan di atas, hasil penelitian memiliki implementasi diantaranya sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan masukan untuk SD Negeri 1 Wijirejo terkait pemahaman peserta didik kelas IV dan V pada materi pembelajaran senam lantai guling depan.
2. Guru dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran senam lantai

guling depan, sehingga guru dapat menyampaikan materi senam lantai guling depan dengan efektif.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, akan tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian menyebabkan peneliti tidak dapat mengawasi sepenuhnya tingkat keseriusan responden dalam mengisi angket.
2. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung terhadap peserta didik, sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran peserta didik dalam mengisi angket.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, guru perlu meningkatkan upaya mereka dalam memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada peserta didik dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi senam lantai guling depan.
2. Bagi peserta didik, peserta didik perlu memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap pembelajaran senam lantai dan dapat melakukan pengulangan materi yang telah disampaikan. Dengan demikian, proses pembelajaran dapat lebih efektif diterima dan mudah diingat.

3. Bagi peneliti, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa meneliti variabel yang berbeda dan lebih banyak, serta memperluas populasi dan sampel penelitian agar mendapatkan hasil yang teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R. (2015). Metode penelitian kuantitatif.
- Adi, S. (2018). *Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang:UM Press
- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, A. M. N. (2022). Buku Ajar Senam Dasar.
- Arfani, L. (2018). Mengurai Hakikat Pendidikan, Belajar dan Pembelajaran. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 11(2).
- Arikunto, Suharsimi. (2019). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Budiningsih, C.Asri. (2013). Karakteristik Peserta didik Sebagai Pijakan Pembelajaran. Yogyakarta: UNY Press.
- Damayanti, A. F., Hasibuan, A. T., Akmal, S. R., & Medan, U. S. U. (2021). The History Of Gymnastics And Types Of Gymnastics In Sd/Mi (Sejarah Senam Dan Jenis-Jenis Senam Di Sd/Mi).
- Depdikbud. (2003). Undang-Undang RI Nomor 20. Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Faizah, S.N. (2017). Hakikat Belajar dan Pembelajaran. Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. 1(2)
- Gunawan, I., & Palupi, A. R. (2016). Taksonomi Bloom–revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Premiere educandum: jurnal pendidikan dasar dan pembelajaran*, 2(02).
- Hidayat, R.,& Abdillah. (2019). Ilmu pendidikan: konsep, teori, dan aplikasinya. Medan: Penerbit LPPPI.
- Kirom, A. (2017). Peran guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran berbasis multikultural. *Jurnal Al-Murabbi*, 3(1), 69-80
- Masruroh, A. (2016). Upaya meningkatkan kemampuan membaca pemahaman peserta didik dengan menggunakan teknik scramble mata pelajaran Bahasa Indonesia pada kelas VA SD Nurul Islam Purwoyoso Semarang tahun pelajaran 2015/2016 (Doctoral dissertation, UIN Walisongo)
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.

- Munawaroh, I. (2022). *Modul 1 Konsep Dasar Ilmu Pendidikan: Isniatun Munawaroh*. Isniatun Munawaroh.
- Pratiwi, E. (2021). *Buku ajar strategi pembelajaran pendidikan jasmani:: pedoman guru dalam mengajar penjas*. Bening Media Publishing.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan sampai pada peserta didik kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Putri, C. (2022). Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Peserta didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun 2021/2022, *PGSD Penjaskes*.
- Ruwaida, H. (2019). Proses Kognitif dalam Taksonomi Bloom Revisi: Analisis Kemampuan Mencipta (C6) Pada Pembelajaran Fikih Di MI Miftahul Anwar Desa Banua Lawas. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(1), 51-76
- Suardi, M. (2018). *Belajar & pembelajaran*. Deepublish.
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional).
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, F., & Mawarti, S. (2019). Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas VI terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. *PGSD Penjaskes*, 8(3).
- Taufik, A. (2019). Analisis karakteristik peserta didik. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 16(01), 1-13.
- Wulandari, P. (2023). Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Iv Sd 2 Wijirejo Kecamatan Pandak Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan, *PGSD Penjaskes*.
- Zulraflif, Turimin, & Muspita. 2016. Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahapeserta didik Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>. Surel : humas_fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 124/PJSD/X/2023

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Heri Kurniawan
NIM : 20604221012
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V terhadap Pembelajaran Guling Depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul.

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP : 19590607 198703 2 001
Jabatan : Lektor Kepala
Departemen : Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Fakultas Vokasi

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

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

Yogyakarta, 6 Oktober 2023
Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 2. Kartu bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fkk.uny.ac.id>, Surel : humas.fkk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Heri Kurniawan
Dosen Pembimbing : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIM : 20604221012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Penanaman Esort Didek Kaps IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Sragen

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Kamis, 4 Mei 2023	Judul Penelitian	ada masukan	f
2.	Senin, 12 Juni 2023	Identifikasi dan	layak	f
3.	Selasa, 13 Juli 2023	Penyusunan dan	layak	f
4.	Senin, 17 Juli 2023	Kejelasan Isi	ada masukan	f
5.	Rabu, 13 Sept 2023	Metodologi	layak	f
6.	Senin, 25 Sept 2023	Definisi operasi	ada masukan	f
7.	Rabu, 09 Okt 2023	Kejelasan Isi	ada masukan	f
8.	Jumat, 06 Okt 2023	Kejelasan Isi	ada masukan	f
9.	Jumat, 13 Okt 2023	Kejelasan Isi	layak	f
10.	Selasa, 9 Jan 2024	Kejelasan Isi	layak	f
11.	Kamis, 11 Jan 2024	Kejelasan Isi	layak	f

Mengetahui
Koord.Prod. S1 PJSD

Dra. Aris Rajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Yogyakarta, 11 Januari 2024

Mahasiswa,

Heri Kurniawan
NIM. 20604221012

Lampiran 3. Surat Permohonan *Expert Jugement*

LEMBAR EXPERT JUGEMENT

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dra. Sri Mawarti, M. Pd.

NIP : 195906071987032001

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrument penelitian berupa lembar pilihan ganda yang akan digunakan untuk penelitian "**Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul**" yang telah dibuat oleh:

Nama : Heri Kurniawan

NIM : 20604221012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Dengan ini menyampaikan instrument tersebut (✓)

(✓) Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

(✓) Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi sesuai saran

(✓) Tidak layak

Catatan (bila perlu):

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 13 Oktober 2023
Validator,



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

Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERMOHONAN JUDGEMENT INSTRUMEN

Hal : Permohonan *Judgement Instrument* Penelitian
Lampiran : 2 (dua) berkas

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

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

Nama : Heri Kurniawan
NIM : 20604221012


Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Judgement Instrument*
angket untuk penelitian tugas akhir skripsi saya yang berjudul **“Tingkat
Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling
Depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul”**.

Demikian permohonan ini, atas bantuan dan ketersediaan Ibu, saya ucapkan
terima kasih.

Yogyakarta, 13 Oktober 2023



Mengetahui,
Dosen Pembimbing TAS


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

Hormat saya,


Heri Kurniawan
NIM. 20604221012

Lampiran 5. Surat izin penelitian dari fakultas

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>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</small></p>
<hr/>	
Nomor : B/629/UN34.16/PT.01.04/2024	8 Januari 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth. SD N 1 Wijirejo Pandak, Wijirejo, Kec. Pandak, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55761	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Heri Kurniawan
NIM :	20604221012
Program Studi :	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V TERHADAP PEMBELAJARAN GULING DEPAN DI SD NEGERI 1 WIJIREJO KECAMATAN PANDAK KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian :	Selasa - Jumat, 9 - 12 Januari 2024
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperhnya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	<div style="text-align: center;"> Dekan, Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002</div>

Lampiran 6. Surat keterangan dari SD Negeri 1 Wijirejo



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
KORWIL KAPANEWON PANDAK
SD N 1 WIJIREJO
Alamat : Kadek Wijirejo Pandak Bantul 55761
E-Mail: sdsatuwijirejo@gmail.com



SURAT KETERANGAN
Nomor : 01/ SK/ SD1WJR/ I/ 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DIDIK SUWANTO, S.Pd. M.Pd
NIP : 196907061999031008
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I, III/d
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD N 1 Wijirejo Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Korwil Kapanewon Pandak

Mengizinkan mahasiswa UNY :

Nama : Heri Kurniawan
NIM : 20604221012
Progam Studi : PJSD – S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul
Waktu Pelaksanaan : Selasa – Jumat, 9 – 12 Januari 2024

Mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian di SD N 1 Wijirejo pada kelas IV dan V.

Demikian surat keterangan ini agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

8 Januari 2024
Kepala Sekolah

DIDIK SUWANTO, S. Pd. M.Pd
196907061999031008

Lampiran 7. Silabus PJOK Kelas IV


SILABUS

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Wijirejo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IV/2
Alokasi Waktu : 8 x 2 JP

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
PJOK	<p>3.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Senam lantai tanpa alat Variasi gerak senam lantai tanpa alat Senam lantai menggunakan alat Variasi gerak senam lantai menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa memperhatikan penjelasan guru mengenai definisi senam lantai tanpa alat. Siswa melakukan latihan melompat sambil memutar tubuh 180°, guling depan, guling belakang, sikap lilin, gerakan gerobak dorong. Siswa mendiskusikan cara melakukan berbagai pola gerak dominan dalam aktivitas senam lantai tanpa alat. Siswa memperhatikan penjelasan guru mengenai variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan dalam aktivitas senam lantai tanpa alat. Siswa melakukan latihan guling depan dari bidang 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Pengamatan sikap: disiplin, kerjasama, sportivitas, dan tanggung jawab dalam setiap kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada materi variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan Pengetahuan: 1. Tes lisan 2. Ters tertulis 	8 x 2 JP	<ul style="list-style-type: none"> Buku teks pelajaran PJOK Kelas IV semester 2 Peralatan senam lantai

mendarat) dalam aktivitas senam lantai.		<p>miring, guling belakang dari bidang miring, rangkaian gerakan sikap lilin dan guling belakang, rangkaian gerakan lari, lompat berputar 180°, dan sikap kapal terbang, rangkaian gerakan jalan, guling depan, dan lompat berputar 180°, serta rangkaian gerakan gerobak dorong dan guling depan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mendiskusikan cara melakukan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan dalam aktivitas senam lantai tanpa alat. Siswa memperhatikan penjelasan guru mengenai definisi senam lantai menggunakan alat. Siswa melakukan latihan merayap melewati rintangan, merangkak melewati rintangan, melompat melewati peti loncat, loncat kangkang melewati rintangan, serta melompat melewati bangku. Siswa mendiskusikan cara melakukan berbagai pola 	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan: Unjuk kerja 		
---	--	--	--	--	--

			<p>mendarat dan dilanjutkan rol ke depan dan rol ke belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rol depan, loncat, dan berputar rol ke belakang • Melakukan handspring bertumpu pada peti lompat • Melakukan loncat kangkang di atas peti 	kepala dan kedua tangan		<ul style="list-style-type: none"> • Peralatan senam ketangkasan
--	--	--	--	-------------------------	--	---

Guru PJOK,

 Suharti, S.Pd.

Lampiran 8. Silabus PJOK Kelas V

SILABUS

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Wijirejo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/2
Aspek : Keterampilan cabang olahraga
Alokasi Waktu : 8 x 35 menit (4 Pertemuan)

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
PJOK	3.1 Mempraktikan latihan peregangan dan pelemasan yang benar sebelum aktivitas senam, serta nilai percaya diri dan disiplin.	• Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan sebelum senam Melakukan peregangan statis seperti latihan leher, Latihan tungkai dan punggung, latihan tungkai dan punggung dengan kaki melebar Melakukan latihan peregangan dinamis. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan : ✓ Pola gerak peregangan 	8 x 35 menit (4 Pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> Buku teks pelajaran PJOK Kelas V semester 2 Peralatan senam lantai
	3.2 Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin	• Senam ketangkasan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan split di udara Melakukan gerakan berputar 180° di udara Melakukan gerakan berputar 180° dan dilanjutkan rol ke depan Melakukan lari, loncat, dan berputar di udara lalu 	<ul style="list-style-type: none"> Pola gerak bertumpu dengan dua tanga Pola gerak bertumpu 	8 x 35 menit (4 Pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> Buku teks pelajaran PJOK Kelas V semester 2

			<p>gerak dominan dalam aktivitas senam lantai menggunakan alat.</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa memperhatikan penjelasan guru mengenai variasi dan kombinasi senam lantai menggunakan alat. Siswa melakukan latihan loncat ke depan dari atas peti loncat, loncat ke belakang dari atas peti loncat, loncat dan berputar 180° dari atas peti loncat, loncat kangkang melewati punggung teman, rangkaian gerakan loncat kangkang dan guling depan, serta rangkaian gerakan loncat jongkok dan guling depan. Siswa mendiskusikan cara melakukan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan dalam aktivitas senam lantai menggunakan alat. 			
--	--	--	--	--	--	--

Lampiran 9. RPP PJOK Kelas IV

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 1 Wijirejo
Kelas / Semester	: 4 (Empat) / 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tema	: Pola gerak dominan senam lantai
Alokasi Waktu	: 4 JP @ 35 MENIT

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik dapat memahami variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai dengan baik.
- Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan

- Kelas dimulai dengan salam, menanyakan kabar dan kehadiran siswa
- Kelas dilanjutkan dengan membaca *basmallah* dan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa.(religius)
- Guru mengajak siswa untuk merapikan pakaian, tempat duduk dan membersihkan sampah yang berada di sekitar meja dan tempat duduknya
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pembelajaran yang akan dilakukan

Kegiatan Inti

Mengamati

- Guru menunjukkan gambar pola gerak dominan senam lantai
- Guru membimbing peserta didik untuk melakukan aktivitas pengamatan dengan cermat

Menanya

- Guru memfasilitasi peserta didik untuk bertanya kepada guru untuk memenuhi rasa ingintahunya tentang gambar senam lantai

- Guru memotivasi peserta didik dalam bertanya dengan sopan

Mencoba

- Guru mengintruksikan peserta didik untuk mengerjakan latihan soal
- Peserta didik mengerjakan latihan soal yang diberikan oleh guru

Kegiatan Penutup

- Guru melakukan umpan balik berupa penilaian/koreksi tugas siswa hari ini
- Guru memberikan evaluasi tentang pengertian senam lantai serta menugasi peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya
- Pembelajaran diakhiri dengan salam, *hamdallah*, dan do'a penutup di pimpin oleh salahsatu siswa.

PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung

Penilaian Pengetahuan : Mengerjakan latihan soal di buku tulis

Penilaian Keterampilan : Melakukan praktik senam lantai

Mengetahui
Kepala SD N 1 Wijirejo



(Didik Suwanto, S.Pd. M.Pd.)

Guru PJOK



(Suharti, S.Pd.)

Lampiran 10. RPP PJOK Kelas V

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Wijirejo
 Kelas / Semester : 5 (Lima) / 2
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Alokasi Waktu : 4 JP @ 35 MENIT

Tujuan pembelajaran	
Melalui pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> peserta didik dapat menganalisis pengetahuan dan mempraktikkan gabungan pola gerak dasar senam menggunakan alat berupa awalan, perputaran, pendaratan dengan baik dan benar	
Indikator pelatihan :	
<ul style="list-style-type: none"> menganalisis pola gerak dominan senam lantai dengan alat (guling depan) berupa sikap awalan, perputaran, pendaratan mempraktikkan gabungan pola gerak dominan senam lantai dengan alat (guling depan) berupa sikap awalan, perputaran, pendaratan Menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerjasama dan percaya diri. 	
Kegiatan Pembelajaran	
PENDAHULUAN (3 Menit)	
<ol style="list-style-type: none"> Memberikan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa'a menurut agama dan keyakinan masing-masing serta memberi penguatan tentang sikap bersyukur. <i>"Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh. Selamat Pagi anak-anak. Bagaimana kabar nya hari ini? Sebelum belajar, mari kita berdoa bersama-sama."</i> . (Orientasi) Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin) Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) Penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran: <i>Pada pembelajaran ini, Bapak harap anak-anak dapat menganalisis pengetahuan dan mempraktikkan gabungan pola gerak dasar pada senam menggunakan alat berupa awalan, perputaran, serta pendaratan dengan baik dan benar dan menunjukkan sikap percaya diri dan sikap disiplin.</i> Penjelasan guru tentang manfaat pembelajaran <i>"Manfaat dari kegiatan ini: Meningkatkan kebugaran jasmani lewat kegiatan senam lantai menggunakan alat materi guling depan"</i>(Motivasi) 	
KEGIATAN INTI (5 menit)	
<p>- Peserta didik melakukan tes awal (<i>Pre-tes</i>), menjawab pertanyaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Apa yang anda ketahui pola gerak dasar dalam senam lantai menggunakan alat pada materi guling depan? Mengamati - Peserta didik mengamati gambar guling depan (<i>Creativity and innovation</i>) Menanya – Peserta didik mempunyai kesempatan untuk bertanya dan mengajukan permasalahan terkait dengan materi guling depan (<i>Critical Thinking and problem solving</i>) Menalar – Peserta didik berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, guru hanya sebagai fasilitator (<i>Collaboration and communication</i>) Memberikan ruang kepada peserta didik untuk mencari informasi tentang sikap awalan, perputaran, serta pendaratan pada materi guling depan (<i>Creativity and Critical Thinking</i>) Mencoba – Peserta didik dengan bimbingan guru melakukan kegiatan guling depan (<i>Creativity</i>) 	

12. **Mengkomunikasikan** - Peserta didik menarik kesimpulan tentang materi guling depan (**Comunication**)
PENUTUP (2 menit)

13. Guru memberikan refleksi dan menyampaikan materi selanjutnya

14. Berdo'a dipimpin salah satu peserta didik dan diakhiri dengan mengucapkan salam

Penilaian

Langkah-langkah dalam pelaksanaan penilaian

- Sikap : melalui pengamatan selama proses pembelajaran
- Pengetahuan : tes ujian lisan selama proses pembelajaran
- Keterampilan : tes unjuk kerja selama proses pembelajaran

sumber belajar dan media

- Buku Guru Sinorama, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga – Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Buku Siswa Sinorama, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga – Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta. Kementrian
- Gambar guling depan

Mengetahui
Kepala SD N I Wijirejo



(Didik Suwanto, S.Pd. M.Pd.)

Guru PJOK



(Suharti, S.Pd.)

Lampiran 11. Kisi-kisi penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan di SD Negeri 1 Wijirejo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul.	Pengertian senam	c. Pengertian senam lantai	1,2,3	3
		d. Pengertian guling depan	4,5,6,7,8,20	6
	Teknik melakukan gerakan guling depan		9,10,11,12,13	5
		d. Tahap persiapan	14,15,16,17,	4
		e. Tahap pelaksanaan	18,19.	2
		f. Tahap akhir		
Jumlah				20

Lampiran 12. Instrumen penelitian

Lembar Soal

Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

B. Petunjuk Umum

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

SELAMAT MENGERJAKAN

1. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelentukan adalah. . .
 - a. Senam kesegaran jasmani
 - b. Senam yoga
 - c. Senam lantai
 - d. Senam pagi
2. Di bawah ini yang merupakan jenis-jenis latihan senam lantai *kecuali*. . .
 - a. Guling Depan, Guling Tangan, Loncat Harimau
 - b. Guling Depan, Guling Belakang, Meroda
 - c. Guling Lenteng, Loncat Harimau, Lenteng Tangan
 - d. Loncat Tiga, Lenteng Tangan, Guling Belakang
3. Unsur utama yang di perlukan untuk melakukan gerakan guling kedepan adalah. . .
 - a. Keseimbangan

- b. Kekuatan otot
 - c. Kelincahan
 - d. Kelentukan
4. Guling depan adalah suatu gerakan yang diawali dengan berdiri di samping matras dan dilanjutkan dengan meletakkan. . .
- a. Kedua tangan
 - b. Kedua kaki
 - c. Pinggul
 - d. Punggung
5. Gerakan berguling dalam senam lantai guling depan dilakukan dengan cara...
- a. Menggulingkan badan kesamping
 - b. Membulatkan badan dan bergerak seperti benda bulat
 - c. Meluruskan tangan dengan kuat ke matras
 - d. Membulatkan kaki ke belakang
6. Posisi dagu pada saat guling depan adalah menempel di. . .
- a. Matras
 - b. Pangkal leher
 - c. Perut
 - d. Kaki
7. Sikap awal guling depan dilakukan dengan dua acara, yaitu. . .
- a. Sikap jongkok dan berdiri
 - b. Sikap jongkok dan berbaring
 - c. Sikap berdiri dan terlentang
 - d. Sikap terlentang dan berdiri
8. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan mengguling kedepan yang benar adalah. . .
- a. Tangan, Tenguk, Punggung, Pinggang, Pantat, Kaki
 - b. Tenguk, Tangan, Punggung, Pinggang, Pantat, Kaki
 - c. Punggung, Tenguk, Tangan, Pinggang, Pantat, Kaki
 - d. Kaki, Tenguk, Punggung, Pinggang, Tangan, Pantat

9. Posisi badan pada saat persiapan guling depan adalah. . .
 - a. Menghadap tembok di matras
 - b. Menghadap ke belakang di matras
 - c. Menghadap arah gerakan di matras
 - d. Menghadap ke samping di matras
10. Pada saat persiapan guling depan posisi kedua tangan saya adalah. . .
 - a. Menyentuh kaki
 - b. Tangan di lutut
 - c. Tangan di kepala
 - d. Telapak tangan di atas matras
11. Pandangan mata pada saat persiapan guling depan adalah. . .
 - a. Ke bawah
 - b. Ke samping
 - c. Ke belakang
 - d. Ke atas
12. Posisi kedua kaki pada saat persiapan guling depan adalah. . .
 - a. Di silang
 - b. Di buka selebar bahu
 - c. Di depan salah Satu
 - d. Rapat dan lurus
13. Sikap yang harus di perhatikan pada saat berguling ke depan adalah...
 - a. Sikap tengkuk
 - b. Sikap kaki
 - c. Sikap tangan
 - d. Sikap kepala
14. Pada saat melakukan gerakan guling depan, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu. . .
 - a. Tengkuk
 - b. Perut

- c. Kepala
 - d. Kaki
15. Gerakan pinggul dan kaki saat akan mengguling ke depan adalah. . .
- a. Pinggul di angkat dan kaki lurus
 - b. Pinggil tidak di angkat dan kaki di buka
 - c. Pinggul diam dan kaki di angka satu
 - d. Pinggul miring dan kaki di tekuk
16. (1) Saat menumpu kedua tangan saya lurus
 (2) Saat menumpu kedua tangan saya kuat
 (3) Saat menumpu kedua tangan saya selebar bahu
 (4) Saat menumpu kedua tangan saya tidak sejajar
- Peristiwa di atas merupakan penyebab gerakan guling depan tidak sempurna yaitu nomor. . .
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
17. Jika kedua tangan saat menumpu membukanya sempit maka gerakannya akan menjadi. . .
- a. Berhasil dengan baik
 - b. Gerakan sempurna
 - c. Tidak sempurna
 - d. Sangat baik dan benar
18. Posisi kepala saat mengguling kedepan adalah. . .
- a. Diantara kaki
 - b. Diantara lutut
 - c. Diantara jari tangan
 - d. Diantara kedua lengan
19. Posisi akhir ketika selesai melakukan guling depan adalah. . .
- a. Kedua lengan lurus pandangan ke depan

- b. Lengan ke belakang pandangan ke belakang
 - c. Lengan di silang pandangan ke samping
 - d. Lengan di kepala pandangan ke bawah
20. Berikut ini merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, *kecuali*. .
- a. Guling depan
 - b. Guling belakang
 - c. Kayang
 - d. Senam pagi

Lampiran 13. Data penelitian

LEMBAR JAWABAN SISWA																										
ANGKET PENELITIAN SISWA KELAS IV dan V SD N 1 WIJIREJO																										
NO	NAMA	JAWABAN SISWA																				TOTAL	NILAI	KATEGORI	KODE	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1	Bening Oktaviana R	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	11	55	Cukup	3	
2	Dida Bintang Wahyu	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	7	35	Kurang	4	
3	Wulan Oktaviana Dewi	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	10	50	Cukup	3	
4	Muhammad Rayhan F	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	8	40	Kurang	4	
5	Sarifka Putri	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	9	45	Cukup	3	
6	Fathan Heria Nova	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	10	50	Cukup	3	
7	Ferdi Dwi Kurniawan	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	6	30	Kurang	4	
8	Krisna Eka Putra	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	9	45	Cukup	3	
9	M. Saiful	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	7	35	Kurang	4	
10	Dimas Angger K	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	10	50	Cukup	3	
11	Aninda Galuh Febriana	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	10	50	Cukup	3	
12	Rafindra Ardani Putra	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	14	70	Baik	2	
13	Adit	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9	45	Cukup	3	
14	Tristan	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	13	65	Baik	2	
15	Zaskia Adelia N	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	9	45	Cukup	3	
16	Naura Mia A	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	9	45	Cukup	3	
17	Dimas Arya	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	8	40	Kurang	4	
18	Ari Maulana	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	10	50	Cukup	3	
19	Rafif Narrantaka A	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	10	50	Cukup	3	
20	M. Wahyu Nugroho	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	9	45	Cukup	3	
21	Rahmat Darmawan	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	9	45	Cukup	3	
22	M. Ilyas Aditama	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	13	65	Baik	2	
23	Kelvin Putra A	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	10	50	Cukup	3	
24	Elkkiansah Calara C.L	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	11	55	Cukup	3	
25	Syifa Nur F	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	13	65	Baik	2	
26	Dimas Alvaro R	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	8	40	Kurang	4	
27	Nasir A	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	8	40	Kurang	4	
28	Fattaah S	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	10	50	Cukup	3	
29	Zahra Oktafia	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	10	50	Cukup	3	
30	Afiha Zafarani S	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	12	60	Cukup	3	
31	Nuika Nur L. R	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14	70	Baik	2	
32	Fariz Anjan A	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	25	Kurang	4	
33	Erni Rahmawati	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12	60	Cukup	3	
34	Naira Lutfiana Anggraini	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	20	Sangat Kurang	5
35	Habsyah Puspita Rahmawati	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	13	65	Baik	2	
36	Rahma Talitha Z	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	7	35	Kurang	4	
37	Aanisah Meisya Putri	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	13	65	Baik	2	
38	Adena	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	6	30	Kurang	4	
39	Syafiq	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5	25	Kurang	4	
40	Erlita Arsifa Salsabila	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	25	Kurang	4	
41	Wahyu Tri Utami	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	10	50	Cukup	3	
42	Rianita Dwi Astuti	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	12	60	Cukup	3	
43	Novita Darmayanti	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	8	40	Kurang	4	
44	Wanda Khaira Khanzabila	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	25	Kurang	4
45	Dani	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	8	40	Kurang	4	
46	Meila Khoirunnisa	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4	20	Sangat Kurang	5	
47	Zan	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	14	70	Baik	2	
48	Sistandya Rama Khairunnisa	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	9	45	Cukup	3	
49	Putri Callista Sari	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	10	50	Cukup	3	
50	Diah Ayuni Fitrianiingsih	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	6	30	Kurang	4	
51	Ayu Sekar Melati Galih Apsari	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	8	40	Kurang	4	
52	M. Ghaizan	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	6	30	Kurang	4	
53	Ardina Candra	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	10	50	Cukup	3	
54	Amay Putri Salsabila	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	15	Sangat Kurang	5	
55	Fauzan	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	7	35	Kurang	4	
56	Athaya Yumna F	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	9	45	Cukup	3	
57	Jahu	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	15	Sangat Kurang	5	
58	Azwa Zaila	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	9	45	Cukup	3	
59	Miko	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	8	40	Kurang	4	
60	Azka	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	20	Sangat Kurang	5	
61	Faris Reza Pamungkas	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	8	40	Kurang	4	
62	Gibran Ahmad Razin	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9	45	Cukup	3	
63	Adnan	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	15	Sangat Kurang	5	
64	Galih Dirgantara	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	11	55	Cukup	3	
65	Bima Nur Azizah	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	9	45	Cukup	3	

Lampiran 14. Data Analisis Tingkat Kesukaran

No	NAMA	JAWABAN SISWA																				TOTAL	NILAI	KATEGORI	KODE	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1	Besing Oltoviana R	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	11	55	Cukup	3	
2	Dida Bintang Wahyu	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	7	35	Cukup	4	
3	Vulan Oltoviana Dewi	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	10	50	Cukup	3	
4	Mukhammad Fuyhan F	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	7	35	Kurang	4	
5	Sarifika Putri	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	9	45	Cukup	3	
6	Fathan Heris Nova	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	10	50	Cukup	3	
7	Ferdi Dwi Kusnawati	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	6	30	Kurang	4	
8	Krisna Eka Putra	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	9	45	Cukup	3	
9	M. Satrio	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	25	Kurang	4	
10	Dimas Angger K	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	10	50	Cukup	3	
11	Anindo Galuh Febrians	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	10	50	Cukup	3	
12	Rafiandra Ardiast Putr	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	14	70	Baik	2	
13	Adir	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	45	Cukup	3	
14	Trihan	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	13	65	Baik	2
15	Zackio Adolis N	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3	45	Cukup	3	
16	Naura Mira A	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	45	Cukup	3	
17	Dimas Anya	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	8	40	Kurang	4	
18	Ari Mahabisa	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	10	50	Cukup	3	
19	Rafiz Nuransaha A	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	10	50	Cukup	3	
20	M. Wahyu Nugroho	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	45	Cukup	3	
21	Rahmat Darmawan	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3	45	Cukup	3	
22	M. Ilyaz Aditama	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	13	65	Baik	2	
23	Kolvin Putra A	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	10	50	Cukup	3
24	Elkhasnash Calara C.L	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	10	50	Cukup	3	
25	Syifa Nur F	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	13	65	Baik	2	
26	Dimas Alvaro R	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	8	40	Kurang	4	
27	Nazir A	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	8	40	Kurang	4	
28	Fatmash S	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	10	50	Cukup	3	
29	Zakra Gultis	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	10	50	Cukup	3	
30	Afliz Zulfariz S	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	12	60	Cukup	3	
31	Naila Nur L R	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14	70	Baik	2	
32	Faris Anjan A	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	25	Kurang	4	
33	Eri Rahmawati	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	12	60	Cukup	3	
34	Nara Lutfiana Aggrasari	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	20	Sangat Kurang	5	
35	Habasyah Purpita Rahmawati	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	13	65	Baik	2	
36	Rahma Talitha Z	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	7	35	Kurang	4	
37	Anisrah Meisya Putri	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	13	65	Baik	2
38	Adesa	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	6	30	Kurang	4	
39	Syafriz	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5	25	Kurang	4	
40	Erlina Anzira Salasabils	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5	25	Kurang	4	
41	Wahyu Tri Utami	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	10	50	Cukup	3
42	Risnato Dwi Astuti	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	12	60	Cukup	3	
43	Norita Darmayanti	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	8	40	Kurang	4	
44	Wanda Khaira Khanasabils	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	25	Kurang	4	
45	Dwi Nur F	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	40	Kurang	4	
46	Mulia Khoirunnisa	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4	20	Sangat Kurang	5	
47	Zan	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	14	70	Baik	2	
48	Sistandya Rama Khairunnisa	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	3	45	Cukup	3	
49	Perti Callista Satri	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	10	50	Cukup	3	
50	Olak Ayuni Firmawati	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	5	25	Kurang	4	
51	Ayu Salsar Melati Galih Apzari	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	8	40	Kurang	4	
52	M. Ghazien	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	6	30	Kurang	4	
53	Ardina Candra	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	10	50	Cukup	3	
54	Aisyah Putri Salasabils	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	3	15	Sangat Kurang	5	
55	Fauzan	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	7	35	Kurang	4	
56	Ahmay Yumna F	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	3	45	Cukup	3	
57	Julu	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	15	Sangat Kurang	5	
58	Azwar Zulis	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	3	45	Cukup	3	
59	Milko	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	8	40	Kurang	4	
60	Ashli	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5	25	Kurang	4	
61	Faris Raza Pamengkaz	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	8	40	Kurang	4	
62	Gibran Ahmad Razin	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	3	45	Cukup	3	
63	Adesa	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	15	Sangat Kurang	5	
64	Galih Dirgantara	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	11	55	Cukup	3	
65	Bimo Nur Adibah	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	4	20	Sangat Kurang	5	
Jumlah Jawaban Benar		34	17	14	50	25	28	23	35	32	46	44	25	13	12	15	30	31	21	34	65	60				
Jumlah Responden		65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65			
Tingkat Keseluruhan		0,523076923	0,261538	0,215	0,76923	0,385	0,431	0,354	0,538	0,432	0,708	0,677	0,385	0,2	0,185	0,231	0,462	0,477	0,323	0,523	0,615					
Kategori		Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang				
		Rentang TK	Kategori																							
		0,00 - 0,32	Sedang																							
		0,33 - 0,66	Sedang																							
		0,67 - 1,00	Mudah																							
		Kategori	Jumlah																							
		Sedang	5																							

Lampiran 15. Deskriptif Statistika

Statistics

TingkatPemahamanSiswa

N	Valid	65
	Missing	0
Mean		8.7538
Median		9.0000
Mode		9.00 ^a
Std. Deviation		2.82307
Minimum		3.00
Maximum		14.00
Sum		569.00

Statistics

		Pengertian Senam	Teknik Melakukan Guling Depan
N	Valid	65	65
	Missing	0	0
Mean		4.0923	4.6615
Median		4.0000	5.0000
Mode		4.00	6.00
Std. Deviation		1.72955	1.86478
Minimum		1.00	1.00
Maximum		8.00	8.00
Sum		266.00	303.00

Lampiran 16. Deskriptif Persentase

Tingkat Pemahaman Siswa					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurang	6	9.2	9.2	9.2
	Kurang	21	32.3	32.3	41.5
	Cukup	30	46.2	46.2	87.7
	Baik	8	12.3	12.3	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Pengertian Senam					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurang	5	7.7	7.7	7.7
	Kurang	17	26.2	26.2	33.8
	Cukup	28	43.1	43.1	76.9
	Baik	14	21.5	21.5	98.5
	Sangat Baik	1	1.5	1.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Teknik Melakukan Guling Depan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurang	10	15.4	15.4	15.4
	Kurang	19	29.2	29.2	44.6
	Cukup	25	38.5	38.5	83.1
	Baik	11	16.9	16.9	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Lampiran 17. Dokumentasi penelitian



Gambar 8. Peneliti foto bersama dengan Bapak Kepala Sekolah SD 1 Wijirejo



Gambar 9. Peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud dan tujuan



Gambar 10. Peneliti menjelaskan tata cara mengerjakan



Gambar 11. Peneliti membagikan angket



Gambar 12. Peneliti memantau proses pengerjaan angket



Gambar 13. Peneliti mengambil angket yang sudah selesai dikerjakan