

**TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG
PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR
KABUPATEN MAGELANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Faizal Nabila
NIM 20604224071

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

TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR KABUPATEN MAGELANG

Oleh:
Faizal Nabila
NIM 20604224071

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan senam lantai guling belakang peserta didik kelas V Sekolah Dasar/Madrasah Ibtida'iyah Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan penilaian tes berbasis kinerja. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas V Sekolah Dasar/Madrasah Ibtida'iyah Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dengan jumlah 147 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah data deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat kemampuan senam lantai guling belakang peserta didik kelas V Sekolah Dasar/Madrasah Ibtida'iyah Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang secara keseluruhan berada pada kategori "sangat baik" sebesar 4,08% (6 peserta didik), kategori "baik" 8,16% (12 peserta didik), kategori "cukup" 16,33% (24 peserta didik), kategori "kurang" 17,00% (25 peserta didik), dan kategori "sangat kurang" sebesar 54,43% (80 peserta didik). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan senam lantai guling belakang peserta didik kelas V Sekolah Dasar/Madrasah Ibtida'iyah Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang berada dalam kategori "sangat kurang".

Kata Kunci: Guling Belakang, Kemampuan, Senam Lantai

**LEVEL OF BACKWARD ROLL SKILLS OF THE FIFTH GRADE STUDENTS
OF ELEMENTARY SCHOOLS LOCATED IN NGLUWAR DISTRICT,
MAGELANG REGENCY**

ABSTRACT

The aim of this research is to find out how good the level of backward roll skills of fifth grade students in elementary schools/Madrasah Ibtida'iyah located in Ngluwar District, Magelang Regency.

This research was a descriptive quantitative study. The data collection techniques used performance-based test assessments. The research subjects were fifth grade students in elementary schools located in Ngluwar District, Magelang Regency with a total of 147 students. The data analysis technique used descriptive data analysis with percentages.

The results of this research show that the level of backward roll skills of fifth grade students in elementary schools located in Ngluwar District, Magelang Regency is as follows: in the "very high" level at 4.08% (6 students), in the "high" level at 8.16% (12 students), in the "medium" level at 16.33% (24 students), in the "low" level at 17.00% (25 students), and in the "very low" level at 54.43% (80 students). From these results, it can be concluded that the level of backward roll skills of fifth grade students in elementary schools located in Ngluwar District, Magelang Regency is in the "very low" level.

Keywords: Backward Roll, Floor Exercises, Skills

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Faizal Nabila

NIM : 20604224071

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Peserta Didik Kelas V SD/MI Swasta Se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang

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, 14 Maret 2024

Yang menyatakan,



Faizal Nabila

NIM 20604224071

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG
PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN
NGLUWAR KABUPATEN MAGELANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Faizal Nabila
NIM 200604224071**

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

Tanggal: 19 Maret 2024

Yogyakarta, Maret 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

a.n.

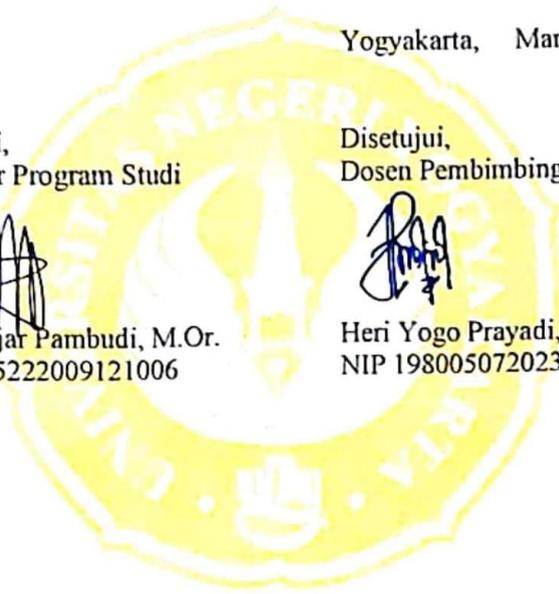


Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP 198205222009121006

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Heri Yogo Prayadi, M.Or.
NIP 198005072023211014



LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG
PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN
NGLUWAR KABUPATEN MAGELANG**

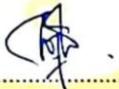
TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Faizal Nabila
NIM 200604224071**

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

Tanggal: 1 April 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Yogo Prayadi, M.Or Ketua Penguji		18/04/2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd Sekretaris Penguji		18/04/2024
Dr. Hari Yulianto, M.Kes Penguji Utama		18/04/2024

Yogyakarta, 19 April 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Chanad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198506262008121002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini sebagian dari ibadah saya kepada Allah SWT dalam mencari Ridho-Nya, dan sebagai peran seorang muslim dalam kewajiban dalam menimba ilmu, terima kasih atas segala Rahmat-Nya yang dilimpahkan kepadaku.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya Bapak Santoso Teguh Pambudi dan Almarhumah Ibu Isriyati tercinta yang tanpa lelah selalu mendoakan, menyayangi, serta mendukung semua pilihan-pilihan hidup saya.

Penulis sadari, karya ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya dorongan, bantuan, dan doa dari seluruh pihak, terima kasih.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbil'alamiin*, Puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas izin-Nya, atas kekuatan-Nya, atas kesempatan sehat baik secara jiwa maupun raga, sehingga penulis dapat menyelesaikan Penulisan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Peserta Didik Kelas V SD/MI Swasta Se-Kecamatan Ngluwar”, guna memenuhi syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada teladan sepanjang zaman, yaitu Rasulullah *Shalallahu 'alaihi Wasallam*, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya di hari akhir nanti. Semoga kita termasuk orang-orang yang berada dalam barisan beliau hingga hari akhir.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or., selaku Koordiantor Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Heri Yogo Prayadi, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan semangat dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Kedua orang tua saya, Bapak Santoso Teguh Pambudi dan Almarhumah Ibu Isriyati, yang selalu mendukung dan mendo'akan saya hingga detik ini.

6. Hafidz Budi Handoko, S.Pt., selaku kakak saya yang senantiasa mensupport dan mendo'akan saya.
7. Seluruh Kepala Sekolah SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar yang telah memberikan saya kesempatan untuk melakukan penelitian ini.
8. Kepada teman-teman PJSD C 2020 yang telah menemani dan memberikan semangat kepada saya. Semoga kalian selalu dilancarkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.
9. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga semua pihak yang sudah memberikan dukungan, senantiasa mendapatkan balasan oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi seluruh pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 4 Maret 2024

Penulis,



Faizal Nabila

NIM 20604224071

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kemampuan	9
2. Hakikat Senam	12
3. Senam Lantai	13
4. Kemampuan Guling Belakang	15
5. Kurikulum Kelas 5 Sekolah Dasar	21
6. Karakteristik anak SD	22
B. Kajian Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Pikir	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional Variabel	31
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	32
1. Instrumen Penelitian.....	32

2. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	34
G. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Gerakan Awal	39
2. Gerakan Pelaksanaan.....	41
3. Gerakan Akhir	43
B. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi Hasil Penelitian	47
C. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keterangan Subjek	31
Tabel 2. Instrumen Penilaian Guling Belakang.....	33
Tabel 3. Kualifikasi Nilai Guling Belakang.....	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Awal. .	39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Pelaksanaan.....	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Akhir.	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Urutan Langkah guling belakang	17
Gambar 2. Diagram Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.....	38
Gambar 3. Diagram Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se- Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Awal	40
Gambar 4. Diagram Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Pelaksanaan.....	42
Gambar 5. Diagram Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Akhir.	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Observasi dari Fakultas	53
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 3. Data Penelitian Peserta Didik Kelas V SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang	62
Lampiran 4. Hasil Olah Data Penelitian Peserta Didik Kelas V SD/MI Swasta se- Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang	66
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas. PJOK di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, pengetahuan tentang kesehatan, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, Tindakan moral, dan pengenalan lingkungan yang bersih (Taqwa, 2020, p. 54).

Pelaksanaan PJOK di sekolah dapat melibatkan beberapa komponen diantaranya, kurikulum PJOK, fasilitas, instruktur PJOK, penilaian dan evaluasi, keselamatan dan keamanan, dan pemberdayaan peserta didik. PJOK di sekolah juga dapat diwujudkan dalam bentuk latihan maupun tehnik dasar yang sudah menjadi materi pokok aktivitas fisik, dengan berbagai bentuk kegiatan atletik, renang, senam, pencak silat, dan berbagai macam permainan. Salah satu bentuk latihan atau kegiatan dari aktivitas fisik dari PJOK salah satunya senam, senam merupakan gerak fisik yang dilakukan secara teratur terstruktur sebagai upaya meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan,

keseimbangan, kelenturan, koordinasi, dan kebugaran secara umum.

Senam artistik sendiri merupakan senam yang menggabungkan aspek dari akrobatik dan keindahan yang menjadikannya sebagai senam artistik (Wahyuniati, 2019, p. 27). Dalam senam artistik yang dimana memiliki tuntutan dalam gerak untuk melakukan akrobatik dengan indah atau bahkan sesempurna mungkin, dalam hal ini juga keindahan yang dapat diartikan sebagai rangkaian gerak yang terkontrol hingga menciptakan sebuah rangkaian gerak yang indah. Dalam konteks pembahasan kali ini merupakan senam lantai yang dimana merupakan jenis dari senam artistik. Menurut Indrayogi (2019, p. 37) senam lantai merupakan latihan yang dilakukan pada matras atau di lantai dengan menggunakan matras, dengan memberikan unsur gerakan berupa mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang.

Senam dapat dilakukan sebagai aktivitas fisik yang mengarah dalam sifat rekreasi, sebagai bagian dari rutinitas kebugaran, atau sebagai bentuk olahraga kompetitif. Senam memiliki berbagai macam diantaranya yaitu ada senam sibuyung, senam irama, senam dasar, dan senam ketangkasan/senam artistik (Mulyaningsih, 2021, p. 17). Senam ketangkasan/senam artistik dikelompokkan menjadi 6 macam salah satunya yaitu senam lantai. Kegiatan tersebut merupakan aktivitas fisik yang membutuhkan kekuatan dan fleksibilitas yang baik, Gerakan yang mampu meningkatkan keterampilan motorik, koordinasi, dan ketangkasan tubuh. Macam-macam senam lantai ada

beberapa aktivitas yaitu guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, *head stand*, dan meroda.

Senam lantai khususnya pada aktivitas guling belakang di sekolah dasar merupakan salah satu bentuk latihan aktivitas jasmani dan juga sebagai mata pelajaran yang wajib dipelajari seluruh gerakan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kekuatan otot inti, *fleksibilitas*, sarana dan prasarana, koordinasi dan kontrol tubuh, Teknik yang benar, latihan, pengalaman, dan kepercayaan diri. Dengan adanya aktivitas guling belakang maka dapat meningkatkan tingkat kebugaran peserta didik dan dapat mencapai prestasi yang tinggi. Akan tetapi dalam setiap materi yang disampaikan berbanding dengan apa yang dilakukan secara langsung atau memiliki hambatan, hambatan-hambatan tersebut tidak hanya muncul pada satu hal namun beberapa seperti dapat terjadi oleh sarana dan prasarana, peserta didik, maupun dari guru dalam menyampaikan sebuah materi senam lantai terhadap guling belakang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan secara langsung di SD swasta Kecamatan Ngluwar ada permasalahan pokok atau hambatan yang menjadi penyebab pengaruhnya kemampuan peserta didik terhadap senam lantai guling belakang ini, secara garis besarnya, hambatan tersebut meliputi dari materi serta penyampaian oleh guru yang kurang kompleks atau jelas yang dapat diterima oleh peserta didik, kemudian sarana maupun prasarana sebagai penunjang peserta didik untuk dapat melakukan senam lantai guling belakang kurang mendukung, kemudian ketidakpercayaan diri peserta didik untuk

melakukan gerak bertahap dari senam lantai guling belakang sehingga tidak dapat memaksimalkan Gerakan tersebut dan menjadikan sebuah hambatan.

Penyampaian materi PJOK di sekolah memiliki hambatan dan tantangan yang beragam khususnya pada kelas V sekolah dasar (SD). Hal ini terjadi di SD/MI swasta di kecamatan Ngluwar dengan munculnya beberapa masalah. Pemikiran yang melekat pada peserta didik di sekolah tersebut, bahwa mata pelajaran PJOK kesempatan peserta didik untuk bergerak bebas di luar kelas sebagai penyegaran atas kejenuhan pembelajaran di dalam kelas. Peserta didik mungkin tidak memahami dengan baik teknik yang benar dalam melakukan senam lantai guling belakang. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk menguasai gerakan tersebut. peserta didik mungkin tidak memiliki waktu yang cukup untuk berlatih senam lantai guling belakang di sekolah.

Kurangnya latihan yang memadai dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menguasai gerakan ini. peserta didik kurang antusias ketika aktivitas olahraga senam guling belakang karena diatur dengan aturan atau ketentuan pelaksanaan. Akibatnya partisipasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam menjadi rendah dan mengakibatkan peserta didik menjadi kesulitan dalam melakukan guling belakang. Masalah yang sering terjadi pada pembelajaran senam lantai guling belakang di sekolah dasar, khususnya SD/MI swasta di kecamatan Ngluwar adalah peserta didik kurang maksimal dalam pembelajaran, kurang aktif dalam melaksanakan tugas yang diperintahkan oleh guru, dan ada beberapa peserta didik yang takut untuk melaksanakan guling belakang khususnya pada peserta didik perempuan.

Senam lantai khususnya pada guling belakang memiliki beberapa faktor penghambat dalam melakukannya, sebagai salah satu contoh yakni pada lingkungan atau teman yang mempengaruhi ataupun membuat tidak percaya diri dalam melakukan, kejadian tersebut merupakan hal yang sudah dianggap biasa pada jenjang anak Sekolah Dasar yang dimana anak selalu aktif dan memiliki gerak yang cenderung berkelanjutan arah permainan, maka dari itu penting juga lingkungan maupun pengaruh dari teman sekelas dalam melakukan suatu praktik sekaligus penilaian dalam senam lantai guling belakang. dari pengaruh teman ataupun lingkungan merupakan terciptanya kepercayaan diri bagi individu yang akan terbentuk untuk melakukan ataupun sebagai penghambat dalam melakukan.

Guling belakang merupakan salah satu teknik gerak dari cabang olahraga senam artistik yakni senam lantai, dalam suatu praktik Pendidikan jasmani dalam Sekolah dasar terdapat materi guling belakang yang melibatkan pengaruh peserta didik maupun guru. Dalam pembahasan ini sangat kental berpengaruh pada peserta didik yang dimana dapat dilihat dari karakteristik yang dimiliki baik karakteristik suatu daerah maupun karakteristik pada peserta didik sendiri atau bahkan karakteristik dalam tiap sekolah. Karakteristik SD se-Kecamatan Ngluwar pada peserta didik ini lebih cenderung diam dan tidak memunyai rasa kepercayaan diri termasuk dalam melakukan praktik senam lantai guling belakang, tentunya juga hal tersebut sebagai penghambat tidak bisanya peserta didik dalam melakukan guling belakang.

Hasil yang maksimal yang diinginkan oleh guru PJOK diantaranya dengan berkomitmen untuk berpartisipasi secara teratur, memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang peran dari gaya hidup aktif dan sehat. Untuk mencapai hal-hal tersebut sebagaimana yang diharapkan untuk maksimal tentunya guru juga harus menjadi sebagai contoh sewaktu pembelajaran, dan juga diharapkan kepada guru agar dapat menjadi pendidika yang dapat memberikan dorongan yang berarti dalam memperoleh hasil yang diinginkan. Dari hasil tersebut maka akan dapat dilihat setelah akhir dari keseluruhan pada peserta didik. Motivasi yang merupakan dorongan, keinginan, kebutuhan, serta daya yang sejenis untuk menggerakkan perilaku seseorang (Wahab, 2015, p. 127), hal tersebut yang perlu dilakukan sekaligus sikap yang perlu dimiliki oleh seorang guru.

Selain itu, dilihat secara langsung dapat dikatakan bahwa peserta didik kelas V yang di mana memiliki rata-rata umur 10 sampai 11 tahun lebih cenderung pasif, lebih banyak takut dalam melakukan dan juga terlebih tidak seperti melakukan praktik dalam olahraga lainnya. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh peserta didik yang berada di SD dengan kepadatan penduduk di tengah perkotaan. Dengan kondisi yang demikian, kemampuan peserta didik dalam melakukan senam lantai guling belakang kurang maksimal dalam secara praktik maupun secara pemahaman, maka pentingnya untuk dilakukan sebuah tahap awal seperti survei yang berlanjut pada kajian melalui penelitian “Tingkat Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Peserta Didik kelas V SD/MI Swasta Se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurang tersedianya matras yang memadai.
2. Masih banyak peserta didik yang takut melakukan senam lantai guling belakang pada kelas V SD/MI di Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.
3. Belum diketahui tingkat kemampuan melakukan guling belakang peserta didik kelas V SD/MI di Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah, maka peneliti membatasi masalah tentang “Tingkat kemampuan kelas V dalam melakukan guling belakang dalam senam lantai di SD/MI swasta Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, diajukan rumusan masalahnya yaitu “seberapa baik tingkat kemampuan senam lantai guling belakang kelas V di SD/MI swasta Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan senam lantai guling belakang kelas V di SD/MI swasta Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi pembaca untuk mengetahui tentang tingkat kemampuan senam lantai guling belakang kelas V di SD/MI Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang tingkat kemampuan senam lantai guling belakang kelas V di SD/MI Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui tentang tingkat kemampuan senam lantai guling belakang kelas V di SD/MI Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.
- b. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran guling belakang yang dilakukan di sekolah.
- c. Bagi peserta didik agar lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan

Kemampuan adalah kapasitas individu untuk melaksanakan berbagai tugas dalam aktivitas tertentu, kemampuan sendiri dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terletak di dalam diri seseorang yaitu faktor yang terletak pada internal seseorang, eksternal, maupun yang terdapat dalam lingkup sekolah dan lingkungan masyarakat. Greenberg dan Baron (2018) mendefinisikan kemampuan sebagai kapabilitas mental dan fisik untuk mengerjakan berbagai tugas. Pernyataan lain terkait pengertian tentang kemampuan oleh Riani (2014, p. 89) yang mengemukakan bahwa kemampuan yakni sebagai kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan untuk melakukan suatu kegiatan.

Kemampuan juga diartikan oleh Robbins & Timothy A (2015, p. 57) yakni sebagai kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Dengan artian kemampuan merupakan Sebagian aktivitas manusia yang dapat dilakukan dengan niat dan keinginan dari seseorang. Kemampuan tidak sebatas pernyataan yang menyangkut perilaku dari seseorang, menurut Latifah (2018, p. 87) kemampuan sendiri ada dua macam, yakni kemampuan intelektual dan kemampuan fisik.

a. Kemampuan intelektual

Kemampuan intelektual adalah kemampuan yang diperlukan untuk melakukan atau menjalankan kegiatan mental. (Robbins & Timothy A, 2015, p. 137) mencatat tujuh dimensi yang membentuk kemampuan intelektual, yakni:

- 1) Kecerdasan numerik, yaitu kemampuan berhitung dengan cepat dan tepat.
- 2) Pemahaman verbal, yaitu kemampuan memahami apa yang dibaca dan didengar.
- 3) Kecepatan perseptual, yaitu kemampuan mengenal kemiripan dan perbedaan visual dengan cepat dan tepat.
- 4) Penalaran induktif, yaitu kemampuan mengenal suatu urutan logis dalam suatu masalah dan pemecahannya.
- 5) Penalaran deduktif, yaitu kemampuan menggunakan logika dan menilai implikasi dari suatu argumen.
- 6) Visualisasi ruang, yaitu kemampuan membayangkan suatu objek akan tampak seandainya posisi dalam ruang diubah.
- 7) Ingatan, yaitu berupa kemampuan menahan dan mengenang kembali pengalaman masa lalu.

b. Kemampuan fisik

Kemampuan fisik dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut daya stamina, kecekatan dan keterampilan (Robbins & Timothy A, 2015, p. 137). Kalau kemampuan

intelektual berperan besar dalam pekerjaan yang rumit, kemampuan fisik hanya menguras kapabilitas fisik. Kinerja pegawai dapat ditingkatkan apabila terdapat kesesuaian yang cukup signifikan antara kemampuan dengan jabatannya. Demikian juga sebaliknya, apabila terdapat kesenjangan antara keduanya maka kinerja akan rendah dan pegawai tersebut dapat gagal dalam melaksanakan tugas.

Kemampuan fisik pada dasarnya hanya menguras kapabilitas fisik berbeda dengan kemampuan intelektual yang memang penggunaannya dominan dalam hal berfikir. Kemampuan sendiri adalah suatu dasar bagi seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil, hal tersebut menyangkut kental dengan keahlian dari individu seseorang (Hadiati, 2001, p. 34). Dengan kata lain kemampuan merupakan suatu hal yang benar-benar dilakukan hingga membuat hasil yang maksimal dalam tiap individu seseorang.

Manusia diciptakan sudah dengan kemampuan seperti gerak, sehingga dalam melakukan aktivitasnya memerlukan gerakan. Kegiatan yang dilakukan secara otomatis memerlukan suatu hal yang mendukung contohnya daya untuk berbagai aktivitas sehingga dapat terjadinya gerakan, hal tersebut sebagai salah satu contoh dasar kemampuan dari manusia. Dari beberapa ulasan di atas dapat disimpulkan mengenai kemampuan yakni merupakan suatu teknik yang dimiliki oleh individu manusia, hal tersebut berhubungan kuat dengan kemampuan dasar yang

diartikan sebagai seseorang melakukan teknik-teknik dasar secara sederhana dan mudah efisien maupun efektif.

2. Hakikat Senam

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang secara umum berawal dari kata *Gymnos* yakni terjemahan kata dari Bahasa Yunani dengan artian telanjang, kemudian diterjemahkan kembali dengan Bahasa Inggris yakni dari kata *Gymnastics*. Kata tersebut merupakan hal yang diperlukan atau digunakan untuk sebuah perumpamaan untuk menggunakan telanjang atau setengah telanjang dalam melakukan tugas-tugas fisik yang membutuhkan keleluasaan gerak yang dijelaskan dalam istilah *Gymnos* tersebut di atas. Hal ini juga terjadi karena teknologi pada saat itu tidak memungkinkan untuk menciptakan pakaian yang lentur dalam melakukan aktivitas fisik seperti senam.

Menurut Sumarni (2017, p. 9) senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu yang menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan. Kemudian pendapat tersebut ditambahkan oleh Listyarini (2019, p. 24) yang menyatakan bahwa senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan metodis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi keseluruhan yang harmonis, dengan artian dari pendapat-pendapat

tersebut senam yakni olahraga dasar yang menggunakan komponen motorik, kekuatan, keseimbangan dengan sistematis.

Senam merupakan aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, kelenturan, kekuatan otot, keseimbangan dan koordinasi. Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan (Muhajir 2017, p. 211) yakni senam merupakan kegiatan bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Latihan dapat dilakukan secara individu atau kelompok dan sering kali disertai dengan musik atau instruksi yang mengarahkan gerakan tertentu.

3. Senam Lantai

Senam lantai merupakan olahraga dari rumpun senam, disebut senam lantai karena gerakan senam dilakukan di matras. Tidak jauh berbeda arti dengan artian senam, senam lantai memiliki artian atau istilah bebas karena saat melakukan tidak menggunakan benda atau perkakas lain melainkan hanya dengan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Senam lantai merupakan salah satu aspek dalam lingkup pendidikan jasmani. Senam lantai merupakan olahraga yang melibatkan komponen fisik dan tidak menggunakan alat. adapun gerakan yang tidak menggunakan alat salah satunya adalah guling belakang yang mana hanya

memanfaatkan gerak tubuh dan matras hanya sebagai alat bantu (Akbar Rumekso, 2018, p . 14)

Menurut (Arwih, 2019) Pengertian senam lantai, dapat dikatakan bahwa senam lantai adalah kemampuan menguasai teknik-teknik gerakan dari senam lantai atau senam dasar yang terdiri dari berbagai jenis gerakan, hal tersebut ditambah dengan pernyataan Taqwa (2020, p, 30) Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Secara umum telah dikemukakan dalam pengertian senam lantai yaitu pelaksanaan gerakan senam lantai dilakukan dengan tanpa alat dan dengan memakai alat.

Senam lantai adalah suatu jenis latihan atau olah raga yang dilakukan di atas lantai dengan menggunakan gerakan-gerakan tubuh, kekuatan dan kelenturan untuk mencapai berbagai tujuan, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kekuatan otot, meningkatkan keseimbangan dan meningkatkan koordinasi. Senam lantai sering kali menjadi bagian dari program latihan bagi para atlet, penggiat senam, atau bukan dari penggiat senam, namun juga dapat menjadi aktivitas olah raga atau kebugaran yang menyenangkan bagi mereka yang ingin menjaga kebugaran jasmaninya terlebih untuk tujuan melatih otot dan keseimbangan pada fisik.

4. Kemampuan Guling Belakang

Guling Belakang merupakan salah satu materi utama dalam pendidikan jasmani termasuk pada cabang olahraga senam artistik. Guling belakang atau biasa disebut roll belakang adalah gerakan tubuh yang berguling ke belakang dimulai dari belakang pinggul, belakang pinggang, dan belakang leher. Saat melakukan, gerakan pelepasan yang benar adalah lurus, tidak jatuh ke kanan atau kiri, lalu diakhiri dengan posisi tegak. Menurut Sari (2018, p. 76) roll atau guling belakang adalah gerakan menggulingkan badan yang dilakukan di atas matras ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Guling belakang adalah salah satu nomor dari senam lantai yang diajarkan di sekolah dasar, guling belakang sendiri merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (Sabar, 2015, p. 15). Pernyataan tersebut juga ditambahkan oleh Antoni & Sudarso (2019, p. 14) yang dimana guling belakang merupakan salah satu gerakan dasar senam lantai, guling belakang juga merupakan salah satu materi yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Maka dari itu perlu adanya tindak lanjut guna mengetahui secara menyeluruh baik proses maupun Batasan dari guling belakang. Tidak hanya itu peserta didik juga akan belajar bagaimana cara guling belakang dengan baik dan benar.

Standar kompetensi dari materi pembelajaran guling belakang di sekolah dasar kelas atas khususnya kelas V yaitu mempraktikkan senam

lantai dengan kompleksitas gerak yang lebih tinggi dan nilai-nilai yang ada di dalamnya. Untuk kompetensi dasarnya yaitu dengan mempraktikkan senam lantai tanpa alat dengan koordinasi yang baik serta nilai Kerjasama. Untuk materi pokok dalam senam lantai tanpa alat dan indikator pelaksanaannya yakni dengan melakukan gerakan memutar tubuh saat meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik, kemudian melakukan Gerakan guling ke depan dengan kontrol yang baik, melakukan gerakan guling ke belakang dengan kontrol yang baik.

Pada dasarnya guling belakang adalah suatu gerakan dimana seseorang menggulingkan atau memutar badan ke belakang, biasanya dimulai dari posisi berdiri atau berlutut dan diakhiri dengan menggulingkan badan di tanah dan kembali ke posisi berdiri atau berlutut. Ikal punggung sering kali dilakukan dalam berbagai konteks, termasuk senam, olah raga, seni bela diri, atau bahkan sebagai bentuk rekreasi. Dalam dunia senam, guling belakang seringkali menjadi bagian dari rutinitas dasar dan merupakan salah satu keterampilan yang diajarkan kepada pesenam, khususnya pada senam artistik. Hal ini mencakup gerakan yang hati-hati dan teknik yang baik untuk menjamin keamanan dan kualitas gerakan.

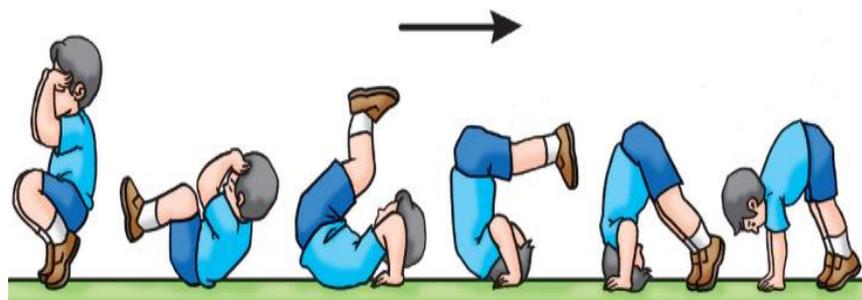
Adapun menurut Farida Mulyaningsih, dkk yang berada dalam jurnal Prasetyo & Sunarti (2016, pp. 6-7) urutan guling ke belakang dijelaskan sebagai berikut:

- a. Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.

- b. Kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
- c. Berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir pundak (posisi punggung melengkung).
- d. Kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala.
- e. Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat.
- f. Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.

Jika dimuat dalam gambar dapat dilihat sebagai berikut.

Gambar 1. Urutan Langkah Guling Belakang



Kemudian menurut Triyanto (2015, p. 36) cara untuk melakukan gerakan guling belakang yakni sebagai berikut:

- a. Diawali dengan pemanasan yang mengarah ke materi inti.
- b. Menjelaskan tentang materi guling belakang.

Awalan sikap jongkok:

- a. Lakukan dengan sikap jongkok membelakangi arah gerakan (matras).
- b. Kedua tangan di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas.
- c. Daggu menemppek di dada.

Sikap gerakan pelaksanaan:

- 1) Jatuhkan pinggul ke matras bersamaan badan digulingkan ke belakang hingga kedua lutut dengan tetap ditekuk mengikuti gerakan badan dan kedua telapak tangan menempel matras.
- 2) Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga kedua telapak tangan menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan telapak tangan posisi badan jongkok.

Akhir gerakan:

- 1) Jongkok dengan kedua lengan lurus kedepan.
- 2) Pandangan ke depan.

Dalam materi olahraga Guling belakang adapun aspek yang perlu diperhatikan antara lain sebagai berikut:

b. Fisik dan Psikologis Peserta Didik

Fisik serta psikologis siswa merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, olah karena itu sangat berpengaruh terhadap setiap materinya, salah satu materi PJOK yang berada di SD yakni guling belakang. Guling belakang sendiri

masih banyak siswa yang belum paham atau mengerti tentang aturan dan Teknik dasar secara benar, maka dari itu banyak anak yang salah artian hingga tidak percaya diri dalam melakukannya. Hal tersebut masuk ke dalam aspek psikologis serta fisik yang saling berkaitan satu sama lain mengenai senam lantai guling belakang.

Hal tersebut juga diperjelas oleh Rustiana, (2015, p. 197) yang menyatakan bahwa dasar dari pendidikan jasmani adalah gerakan. Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa gerakan-gerakan dalam takaran dan kondisi tertentu dapat memberi atau membawa efek positif bagi seseorang yang melakukannya, baik secara fisik, mental, termasuk kognitif dan emosional, maupun sosial.

c. Penguasaan Materi Guru

Telah terjadi krisis identitas di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani termasuknya Indonesia. Banyak sekolah-sekolah yang ketika mendekati masa ujian akhir mengambil kebijakan untuk meniadakan pendidikan jasmani dan menggantinya dengan mata pelajaran IPA atau Matematika tambahan. Banyak pula guru-guru penjas yang kemudian merasa kurang percaya diri, kurang yakin apakah mata pelajaran yang diampunya betul-betul bermanfaat. Padahal banyak penelitian menunjukkan bahwa penjas adalah mata pelajaran yang penting dan amat bermanfaat bagi siswa, baik secara fisik maupun psikologis.

Bila guru-guru penjas memahami secara dasar pun sudah melengkapi dari aspek untuk kepercayaan diri siswa terhadap materi

(Rustiana, 2015, p. 197) terutama dalam senam lantai guling belakang. Guru selain mengajarkan ketrampilan fisik juga dapat menjelaskan manfaat-manfaat terlebih manfaat yang tercipta saat melakukan guling belakang dengan benar kepada peserta didik, serta membina suasana yang menyenangkan dalam pendidikan jasmani. Dengan demikian para guru akan lebih membawa peserta didik lebih maksimal dalam melakukan senam lantai guling belakang.

d. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah menjadi salah satu aspek yang dapat mempengaruhi maksimal dan tidaknya saat melakukan senam lantai guling belakang pada peserta didik, sebab banyak faktor antara lain dari sarana, prasarana, kondusif saat proses pembelajaran. Dikatakan sebagai berikut karena siswa akan lebih maksimal jika lingkungan tempat dia belajar kondusif tidak banyak anak yang diluar materi Pendidikan jasmani ikut dalam kegiatan senam lantai guling belakang, dan juga tempat serta peralatan harus dimaksimalkan agar memunculkan peserta didik yang dapat secara percaya diri melakukan guling belakang sesuai dengan aturan dasar.

e. Materi Guling Belakang

Pada aspek materi senam lantai guling belakang telah dijelaskan dan dicantumkan pada kurikulum Merdeka, karena kelas 5 saat ini sudah menggunakan kurikulum Merdeka, maka senam lantai pada guling belakang sudah tercantum dan termasuk ke dalam materi yang

harus dilakukan sebagai penilaian pada aktivitas jasmani kelentukan peserta didik.

5. Kurikulum Kelas 5 Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang secara utuh terbentuk ke dalam pendidikan dengan konteks aktivitas fisik atau kebugaran jasmani, guna mencapai tujuan dalam pendidikan jasmani. perlu adanya capaian yang maksimal hal ini sebagai bentuk tujuan nasional dalam proses pendidikan, oleh karena itu dalam mencapai tujuan pendidikan termasuk pada pendidikan jasmani dibentuk sebuah sistem untuk mengatur serta membuat sistem rencana dalam kegiatan belajar mengajar di Sekolah. System tersebut adalah kurikulum yang mengatur serta memberikan rancangan pembelajaran dari setiap jenjang Pendidikan yang ada di Indonesia.

Kurikulum sendiri sebagai pembuat rencana atau sebuah web untuk rancangan dalam Pendidikan kegiatan pembelajaran sehari-hari di kelas, juga mempengaruhi kecepatan dan metode mengajar yang digunakan guru untuk memenuhi kebutuhan peserta didik. Implementasi kurikulum di SD kelas 5 sendiri pada saat ini adalah Kurikulum Merdeka yang diterapkan bersamaan dengan kelas 1, 2, dan 4 selama 2 tahun terakhir. Kurikulum Merdeka sendiri memiliki fokus yang berkonsep pada kemandirian bagi Pendidikan di Indonesia salah satu tujuannya untuk menentukan sendiri cara atau metode terbaik yang dapat digunakan selama proses belajar mengajar (Mawarni, 2022, p. 428)

6. Karakteristik anak SD

Pada perkembangan anak SD masa sekolah ini merupakan anak yang mengalami perubahan jauh secara mental dan fisik pada usia muda di sekolah, mulai usia 6 sampai 12 tahun. Pada usia SD terutama kelas 5 di usia 10-11 tahun sendiri pertumbuhan seorang anak gencar dalam perubahan fisik, karena mengalami masa pubertas. Selain itu juga memiliki pertumbuhan pada perkembangan otak, tulang serta otot. Pada masa ini juga anak perempuan tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki, dan hal tersebut tidak seterusnya berjalan karena seiring dengan waktu pertumbuhan remaja laki-laki akan semakin meningkat.

Dalam pertumbuhannya pada saat kelas 5 SD anak perempuan mulai tumbuh dengan pesat seperti tangan dan kaki yang mulai berkembang dan lebih tinggi serta berat badan yang lebih kuat dari anak laki-laki. Berbeda dengan anak usia 9 tahun yang di mana perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan dalam perkembangannya tidak jauh berbeda dan hampir sama, namun ada beberapa anak laki-laki yang sudah mulai berkembang lebih pesat di umur 11 tahun, hal ini perlu diperhatikan untuk jalannya aktivitas fisik seperti senam lantai guling belakang, kemudian hal tersebut dapat terjadi dengan kemampuan tiap individu yang berbeda-beda.

Menurut Kuraesin, (2011) Karakteristik dan kebutuhan peserta didik dibahas sebagai berikut:

- a. Ciri anak sekolah dasar yang pertama adalah kecintaannya pada bermain. Fitur ini mengharuskan guru sekolah dasar untuk menjadikan

kegiatan pendidikan lebih penuh permainan – lebih banyak untuk kelas yang lebih rendah. Guru sekolah dasar hendaknya merancang model pembelajaran yang memasukkan unsur menyenangkan, guru hendaknya membangun model pengajaran yang serius namun nyaman. Penyusunan kurikulum hendaknya bergantian antara mata pelajaran serius seperti sains dan matematika dan pelajaran dengan unsur menyenangkan seperti pendidikan jasmani atau seni, budaya, dan keterampilan (SBK).

- b. Ciri yang kedua adalah suka gerak, orang dewasa bisa duduk berjam-jam, sedangkan anak SD bisa duduk diam maksimal sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berolahraga dan bergerak. Memaksa anak duduk tegak dalam jangka waktu lama seperti penyiksaan bagi mereka.
- c. Ciri anak SD yang ketiga adalah kecintaannya bekerja dalam kelompok. Melalui interaksi dengan kelompok teman sebaya, anak mempelajari aspek-aspek penting dalam sosialisasi, seperti: belajar menghargai aturan kelompok, belajar setia pada teman, belajar tidak bergantung pada penerimaan dari lingkungan, belajar menerima tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (spiritual), belajar olah raga dan implikasinya bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak bekerja atau belajar dalam kelompok dan belajar tentang keadilan dan demokrasi. Sifat ini mengandung makna bahwa guru harus merancang

model pembelajaran yang memungkinkan anak bekerja atau belajar dalam kelompok. Guru dapat meminta peserta didik membentuk kelompok kecil beranggotakan 3-4 orang untuk belajar atau menyelesaikan tugas kelompok.

- d. Ciri anak SD yang keempat adalah suka merasakan atau melakukan/mengekspresikan sesuatu secara langsung. Menurut teori perkembangan kognitif, peserta didik sekolah dasar memasuki tahap operasional konkrit. Melalui apa yang dipelajarinya di sekolah, ia belajar bagaimana menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Berdasarkan pengalaman ini, peserta didik membentuk konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi tubuh, peran gender, etika, dan banyak lagi. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan guru terhadap materi akan lebih mudah dipahami jika anak melakukannya sendiri dan juga memberikan contoh kepada orang dewasa. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpartisipasi langsung dalam proses pembelajaran. Misalnya anak akan lebih memahami arah utama, langsung menuntunnya keluar kelas dan menunjuk langsung ke setiap arah mata angin, bahkan sedikit menjulurkan lidah untuk mengetahui secara pasti arah mata angin tersebut.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Muthia (2018) dengan judul “Tingkat Kesulitan dalam Pembelajaran Guling Belakang Siswa Kelas v sd Negeri Kotagede 1 Kecamatan Kotagede Kota Yogyakarta”. Target dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V yang terdapat hambatan atau kendala dalam melakukan senam lantai guling belakang dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kesulitan dalam pembelajaran senam lantai guling belakang siswa kelas V SD Negeri Kotagede Kota Yogyakarta, yang menunjukkan hasil tingkat kesulitan siswa kelas V dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SD N Kotagede 1 Kota Yogyakarta adalah terdapat 4 siswa (6,7%) yang mengalami kesulitan pembelajaran guling belakang pada kategori sangat tidak sulit, 13 siswa (21,7%) berada pada kategori tidak sulit, 25 siswa (41,7%) berada pada kategori sedang, 12 siswa (20%) pada kategori sulit dan 6 siswa (10%) pada kategori sangat sulit.
2. Penelitian Rifa’i (2021) dengan judul “Analisis Tingkat Kecemasan dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang (*back roll*) Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sukasada Tahun Pembelajaran 2019/2020”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah 80 peserta didik kelas VIII A dan B, terdiri dari 37 peserta didik laki-laki dan 43 peserta didik perempuan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil kecemasan berat sekali sebanyak 24 peserta

didik (30%), tingkat kecemasan berat sebanyak 32 peserta didik (40%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 12 peserta didik (15%), tingkat kecemasab ringan sebanyak 7 peserta didik (8.75%), dan sebanyak 5 peserta didik (6.25%) tidak mengalami kecemasan. Dengan demikian berdasarkan hasil analisis data tersebut disimpulkan bahwa peserta didik kelas VIII SMPN 4 Sukasada masuk dalam kategori kecemasan berat yaitu sebanyak 32 peserta didik dengan persentase mencapai 40%.

3. Penelitian Yuliandra (2020) dengan judul “Peningkatan Gerak Dasar Guling Belakang bagi Siswa Sekolah Dasar”. Pada penelitian ini membahas mengenai peningkatan untuk siswa SD terhadap senam lantai guling belakang dengan tujuan mengetahui peningkatan senam lantai guling belakang Siswa. Hingga mendapatkan hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan terhadap keterampilan gerak dasar guling belakang pada siswa sekolah dasar melalui penggunaan alat bantu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 52,94 %, dan siklus kedua 82,35 %. Ini menunjukkan bahwa sanya peningkatan yang terjadi sangat baik.
4. Penelitian Banyuntoro (2015) dengan judul “Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/2015”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan

VI SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul. Adapun hasil yang diperoleh dapat disimpulkan berada dalam kategori “sangat kurang” sebesar 38,89% (14 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 38,89% (14 siswa), “baik” sebesar 19,44% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 2,78% (1 siswa).

C. Kerangka Pikir

Senam merupakan salah satu materi wajib yang berada dalam kurikulum lingkup Sekolah Dasar yang wajib dilaksanakan, namun pada kenyataannya pencapaian tersebut tidak maksimal. Tidak semua peserta didik bisa atau bahkan tertarik dengan pembelajaran senam, oleh karena itu diperlukan kreativitas guru sebagai pendidika yang dapat menyampaukan materi pembelajaran agar peserta didik mampu memaksimalkan dalam pembelajaran senam terutama pada senam lantai guling belakang. Dilain sisi perlu adanya sistem penunjang yang juga harus maksimal seperti sarana dan prasarana dengan kpndisi yang baik dan harus selalu diperhatikan agar tidak menimbulkan cedera pada peserta didik.

Dalam konteks ini yang merupakan bentuk proses pembelajaran dukungan dari Sekolah juga sangat diperlukan agar peserta didik menjadi lebih termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran yang merujuk pada senam khususnya senam lantai guling belakang. Materi pembelajaran senam untuk peserta didik merupakan alat guna mencapai perkembangan secara menyeluruh baik fisik, mental, sosial, emosional, maupun moral. Senam sendiri sebagai alat Pendidikan yang bertujuan memperkaya pengalaman

gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani bagi peserta didik. Senam lantai merupakan jenis olahraga yang penting.

Kurangnya kemampuan peserta didik dalam melakukan guling belakang dimungkinkan dengan rendahnya pemahaman atau hasil belajar dari peserta didik, untuk dapat mengatasi masalah ini perlu diketahui penyebab dari kurangnya kemampuan dalam pembelajaran guling belakang. Dari hal tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Survei Tingkat Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Peserta Didik Kelas V SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar”. Dari hasil penelitian diharapkan dapat diidentifikasi kesalahan-kesalahan peserta didik dalam melakukan Gerakan guling belakang, dari Gerakan awalan, inti, hingga Gerakan akhir, sehingga guru dapat memberikan solusi yang tepat guna mengatasi masalah tersebut.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2020, p. 16) metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan terhadap filsafat *positivism* atau ilmu yang valid dengan menjadikan suatu objek pengetahuan, digunakan dalam meneliti pada sampel atau populasi penelitian. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data dalam jumlah banyak berupa angka sebagai alat menganalisis pada apa yang ingin diketahui. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik suatu populasi, objek kondisi, suatu pemikiran atau kelompok pada manusia. Metode deskriptif digunakan untuk membuat gambaran secara sistematis dan akurat.

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara signifikan dan tergolong apa adanya dengan bukti berupa data-data angka dari kondisi sebenarnya. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data melalui penilaian tes berbasis kinerja, sampel yang digunakan dalam penelitian yakni pada peserta didik kelas V SD Swasta se-Kecamatan Ngluwar yang berstatus aktif pada sekolah. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yakni teknik analisis data kuantitatif dan teknik analisis data deskriptif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar pada bulan Februari 2024, dengan rincian MI Ma'arif Plosogede pada 12 Februari 2024, SD Muhammadiyah Ngluwar dan MI Ma'arif Bligo 1 pada 13 Februari 2024, MI Ma'arif Bligo 2 dan MI Ma'arif Ngluwar pada 16 Februari 2024, MI Ma'arif Blongkeng pada 17 Februari 2024, MI Ma'arif Karangtalun pada 19 Februari 2024, MI Ma'arif Jamus pada 20 Februari 2024.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi, 2006) jika seseorang ingin meneliti seluruh elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, kemudian pada subjek yakni tempat variabel yang melekat. Populasi dapat didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, populasi dalam sebuah penelitian disebut sebagai jumlah total objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Didik SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar yang berjumlah 8 sekolah sebagai subjek penelitian sehingga disebut penelitian populasi atau *total sampling*. Dalam penelitian ini yakni Peserta Didik kelas V SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar dengan jumlah 147 peserta didik yang dapat dilihat klasifikasinya sebagai berikut:

Tabel 1. Populasi Penelitian

Nama Sekolah	Jumlah Peserta Didik
SD Muhammadiyah Ngluwar	66
MI Ma'arif Ngluwar	7
MI Ma'arif Karangtalun	11
MI Ma'arif Jamus	15
MI Ma'arif Blongkeng	16
MI Ma'arif Plosogede	20
MI Ma'arif Bligo 1	9
MI Ma'arif Bligo 2	3
Jumlah	147

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah objek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2016). Untuk lebih menitik jelaskan pada variabel penelitian. Definisi operasional digunakan dalam perumusan variabel dalam penelitian kuantitatif, definisi operasional juga memberikan penjelasan maksud dari istilah yang digunakan dalam penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini yakni Tingkat Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Peserta Didik Kelas V SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar. Aktivitas yang menjurus dalam senam lantai guling belakang kemudian menghasilkan luaran yang diukur menggunakan penilaian berbasis tes.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah sebagai alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi lebih tertata dan diatur secara sistematis hingga menjadikan mudah pada peneliti (Arikunto, 2016). Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah penilaian tes berbasis kinerja guling belakang peserta didik. Instrumen penelitian ini menggunakan penelitian dari Saiffudin (2010) yang telah diuji oleh *expert judgement*. Penilaian tes berbasis kinerja tersebut menggunakan rubrik sebagai dasar penilaian dalam proses pengambilan data dalam penelitian ini.

Instrumen merupakan alat untuk mengukur perilaku, sikap, preferensi, pendapat dan hal-hal yang ingin diketahui dalam jumlah yang relatif besar dengan biaya yang relatif lebih murah dan kecepatan yang lebih efisien dibandingkan dengan metode lainnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen unjuk kerja rubrik penilaian guling belakang peserta didik. Dalam instrumen tersebut, terdapat tiga aspek penilaian yaitu gerakan awal, gerakan pelaksanaan, dan gerakan akhir yang terdiri dari beberapa indikator penilaian dimana skor maksimal yang akan didapat setiap peserta didik adalah 9 jika semua indikator terpenuhi saat dilakukan tes. Adapun skor minimal apabila peserta didik tidak melakukan tes guling belakang adalah 0.

Tabel 2. Instrumen Penilaian Guling Belakang

Faktor	Indikator	Kriteria Skor	Skor
Gerakan awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi jongkok membelakangi matras 2. Kedua kaki rapat. 3. Kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas 	<ol style="list-style-type: none"> a. Indikator muncul semua skor 3 b. Indikator muncul 2, skor 2 c. Indikator muncul 1, skor 1 d. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0 	
Gerakan pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Panggul diletakkan di matras 2. Kedua lutut ditarik ke belakang 3. Kedua ujung kaki menyentuh matras 4. Kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dan kepala terangkat 	<ol style="list-style-type: none"> a. Indikator muncul semua skor 4 b. Indikator muncul 3, skor 3 c. Indikator muncul 2, skor 2 d. Indikator muncul 1, skor 1 e. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0 	
Gerakan akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi jongkok setelah mengguling 2. Kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri. 	<ol style="list-style-type: none"> a. Indikator muncul semua skor 2 b. Indikator muncul 1, skor 1 c. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0 	
Jumlah			

(Mulyaningsih,dkk., 2010)

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}}$$

Penelitian ini memerlukan data berupa kemampuan yang diperoleh dari peserta didik pada proses pembelajaran guling belakang. Setiap peserta didik harus melakukan tahapan guling belakang sebagai teknik pengumpulan data. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan guling belakang dari tiga tahapan yaitu gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir. Peserta didik akan melakukan tahapan-tahapan dan dinilai sesuai dengan kriteria yang

sudah ditentukan. Setiap gerakan yang dilakukan peserta didik memiliki rentang skor yaitu 1-9 dengan skor terendah yaitu 0 dan skor tertinggi 9.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan melakukan penilaian tes kepada peserta didik kelas V SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Observasi ke sekolah yang akan diteliti.
- b. Koordinasi dan meminta surat izin penelitian.
- c. Perizinan dari sekolah (Kepala tiap SD/MI).
- d. Arahan dari peneliti kepada wali kelas tentang penilaian tes guling belakang.
- e. Pelaksanaan penilaian tes guling belakang oleh peserta didik.
- f. Selanjutnya peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data.
- g. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

a. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas yakni taraf sejauh mana sebuah perangkat tes diukur kevalidannya. Semakin tinggi kesahihan suatu perangkat tes itu dapat dikatakan semakin menunjuk apa yang seharusnya diukur (Dantes, 2012, p. 125). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Banyuntoro (2015), bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan teknik korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen

tersebut valid dan reliabel, dengan hasil koefisien validitas sebesar 0,798 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,753.

Reliabilitas adalah hasil data yang sama dalam waktu yang berbeda (Kinasih, 2017, p. 13). Hasil penelitian dapat disebut reliabel jika terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Misalkan data yang dihasilkan sebelumnya baik, sekarang baik dan besok baik maka data disebut reliabel. Instrumen penelitian juga akan reliabel jika menghasilkan data yang sama setelah mengukur berulang-ulang. Jadi instrumen yang baik yaitu instrumen yang valid dan reliabel. Instrumen yang menghasilkan data yang sama baik relita maupun ekspektasi, dan instrumen juga dapat digunakan dalam waktu yang berbeda namun hasilnya sama.

b. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif yaitu penyajian dan alat pengumpulan data. Dalam memahami kemampuan senam lantai guling belakang yang dilakukan peserta didik selama dengan teknik analisis ini. Setelah pengambilan data pada seluruh sekolah yang sesuai dengan subjek penelitian ini langkah selanjutnya yaitu menganalisis data-data yang diperoleh untuk dapat ditarik kesimpulan. Adapun cara perhitungan untuk mencari nilai frekuensi relatif persentase menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Anas, 2009, p. 40)

Tabel 3. Kualifikasi Nilai Guling Belakang

No	Rentang Nilai	Kategori
1	86-100	Sangat Baik
2	76-85	Baik
3	66-75	Cukup
4	56-65	Kurang
5	<56	Sangat Kurang

(Mulyaningsih,dkk.,2010)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada rentang tanggal 12-20 Februari 2024 subjek penelitian ini adalah Peserta Didik kelas V SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar. Tes penilaian guling belakang peserta didik terbagi atas tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir.

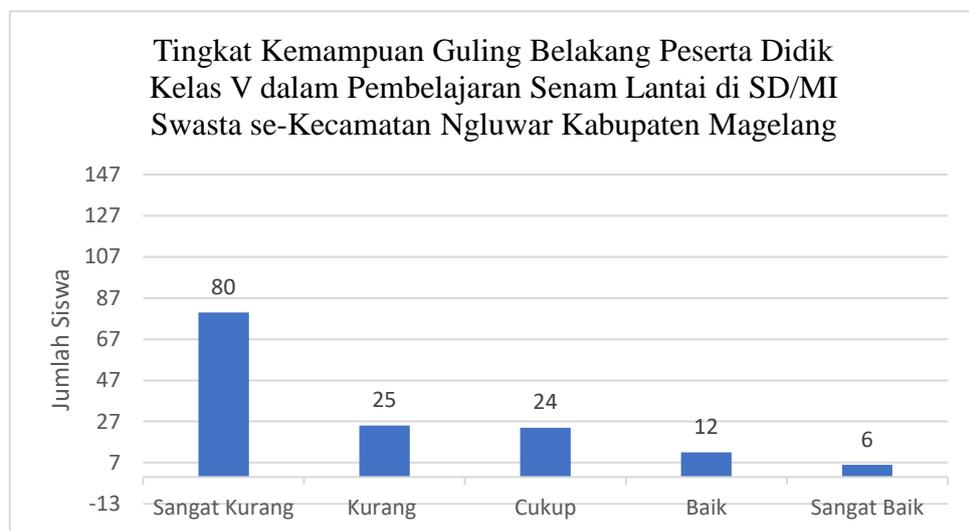
Distribusi frekuensi data berdasarkan hasil pengambilan data tingkat Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar terdapat skor terendah (*minimum*) adalah 30,56, skor tertinggi (*maksimum*) adalah 100, rerata (*mean*) adalah 55,87, nilai tengah (*median*) 55,56, nilai yang sering muncul (*mode*) 38,38, *standar deviasi* (SD) 17,75. Hasil distribusi frekuensi disajikan pada tabel 4, sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	86-100	Sangat Baik	6	4.08%
2	76-85	Baik	12	8.16%
3	66-75	Cukup	24	16.33%
4	56-65	Kurang	25	17.00%
5	<56	Sangat Kurang	80	54.43%
Jumlah			147	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar dapat disajikan dalam bentuk diagram batang pada gambar 2 sebagai berikut :

Gambar 2. Diagram Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang.



Berdasarkan tabel dan grafik tersebut, dapat menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 54,43% (80 peserta didik), kategori “kurang” 17,00% (25 peserta didik), kategori “cukup” 16,33% (24 peserta didik), kategori “baik” 8,16% (12 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 4,08% (6 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 55,87 kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta

se- Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dalam kategori “sangat kurang”.

Secara rinci, tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang, dari tahap gerakan awal, gerakan pelaksanaan, dan gerakan akhir sebagai berikut :

1. Gerakan Awal

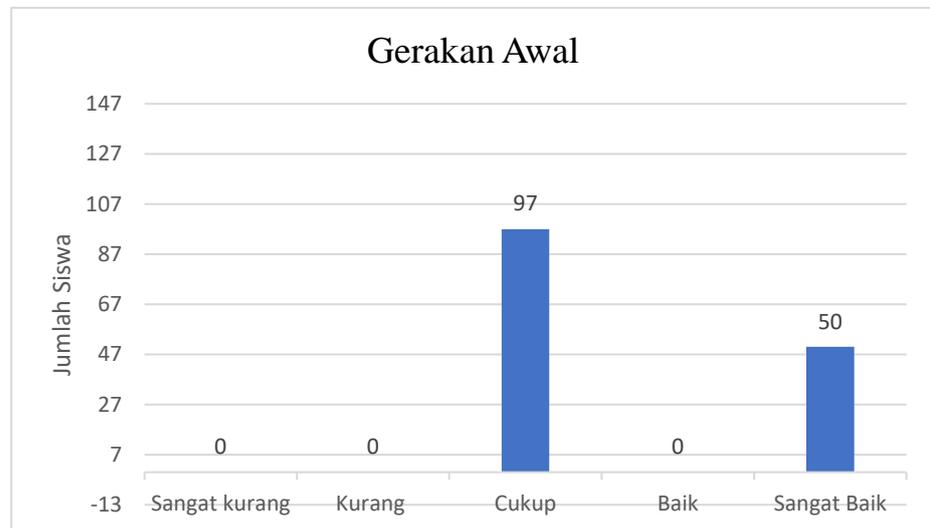
Distribusi frekuensi data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari tahap gerakan awal didapat skor terendah (*minimum*) adalah 66,67, skor tertinggi (*maksimum*) adalah 100, rerata (*mean*) adalah 78,01, nilai tengah (*median*) 66,67, nilai yang sering muncul (*mode*) 66,67, *standar deviasi* (SD) 15,84. Hasil distribusi disajikan dalam tabel 5 berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Awal.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	86-100	Sangat Baik	50	34.01%
2	76-85	Baik	0	0.00%
3	66-75	Cukup	97	65.99%
4	56-65	Kurang	0	0.00%
5	<56	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			147	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar dari tahap awal dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 3 sebagai berikut :

Gambar 3. Diagram Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se- Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Awal.



Berdasarkan tabel dan diagram tersebut, dapat menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang pada tahap gerakan awal berada pada kategori , “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), kategori “kurang” 0,00% (0 peserta didik),, kategori “cukup” 65,99% (97 peserta didik), kategori “baik” 0,00% (0 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 34,01% (50 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 78,01 kemampuan gulilng belakang peserta didik kelas V dalam

pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se- Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang pada tahap gerakan awal dalam kategori “baik”.

2. Gerakan Pelaksanaan

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari tahap gerakan pelaksanaan didapat skor terendah (*minimum*) adalah 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) adalah 100, rerata (*mean*) adalah 66,50, nilai tengah (*median*) 75,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 75,00, *standar deviasi* (SD) 22,95. Hasil distribusi disajikan dalam tabel 6 berikut :

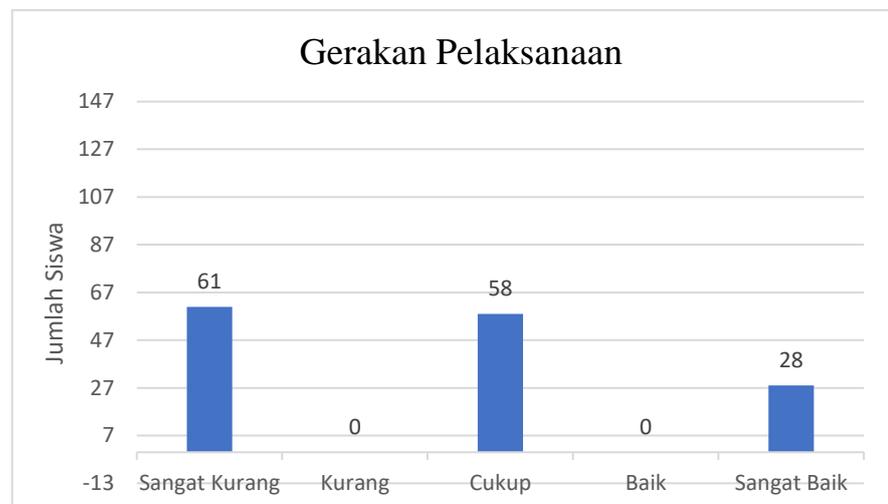
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Pelaksanaan.

No	Rentang Nilai	Kategori	Absolut	%
1	86-100	Sangat Baik	28	19.05%
2	76-85	Baik	0	0.00%
3	66-75	Cukup	58	39.45%
4	56-65	Kurang	0	0.00%
5	<56	Sangat Kurang	61	41.50%
Jumlah			147	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar

Kabupaten Magelang dari tahap pelaksanaan dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 4 sebagai berikut :

Gambar 4. Diagram Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Pelaksanaan.



Berdasarkan tabel dan diagram tersebut, dapat menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor gerakan pelaksanaan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 41,50% (61 peserta didik), kategori “kurang” 0,00% (0 peserta didik), kategori “cukup” 39,45% (58 peserta didik), kategori “baik” 0,00% (0 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 19,05% (28 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 66,50 kemampuan gulilng belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se- Kecamatan

Ngluwar Kabupaten Magelang dari faktor gerakan pelaksanaan dalam kategori “cukup”.

3. Gerakan Akhir

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari faktor gerakan akhir didapat skor terendah (*minimum*) adalah 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) adalah 100, rerata (*mean*) adalah 23,13, nilai tengah (*median*) 0,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 0,00 , *standar deviasi* (SD) 31,66. Hasil distribusi disajikan dalam tabel 7 berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Akhir.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	86-100	Sangat Baik	11	7.48%
2	76-85	Baik	0	0.00%
3	66-75	Cukup	0	0.00%
4	56-65	Kurang	0	0.00%
5	<56	Sangat Kurang	136	92.52%
Jumlah			147	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten

Magelang dari faktor gerakan akhir dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 5 sebagai berikut :

Gambar 5. Diagram Tingkat Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari Faktor Gerakan Akhir



Berdasarkan tabel dan diagram tersebut, dapat menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dari faktor gerakan akhir berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 92,52% (136 peserta didik), kategori “kurang” 0,00% (0 peserta didik), kategori “cukup” 39,45% (0 peserta didik), kategori “baik” 0,00% (0 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 7,48% (11 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 23,13 kemampuan gulilng belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se- Kecamatan Ngluwar

Kabupaten Magelang dari faktor gerakan akhir dalam kategori “sangat kurang”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang yang terbagi dari tiga faktor, yaitu tahap awal, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Berdasarkan data hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang berada pada kategori “sangat kurang” dengan nilai rata-rata 55,87. Peserta didik yang masuk dalam kategori “sangat baik” dengan presentase 4,08% (6 peserta didik, kemudian diikuti kategori “baik” dengan presentase 8,16% (12 peserta didik), kategori “cukup” memiliki presentase 16,33% (24 peserta didik), kategori “kurang” memiliki presentase 17,00% (25 peserta didik), dan kategori “sangat kurang” pada presentase 54,43% (80 peserta didik).

Pada materi senam lantai bagian guling belakang sendiri termasuk dalam kategori sulit bagi peserta didik. Hal ini dilihat dari hasil analisis pengambilan data yang secara keseluruhan termasuk dalam kategori “sangat kurang”. Terdapat tiga gerakan dalam tes penilaian guling belakang peserta didik, yaitu gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir. Dari ketiga tahapan tersebut, tahap paling sedikit muncul indikator pada tahap gerakan akhir. Karena, tahap gerakan akhir

merupakan tahapan penyempurnaan dari gerakan awal dan gerakan pelaksanaan. Jika peserta didik tidak dapat melakukan gerakan awal ataupun gerakan pelaksanaan, maka dapat dipastikan bahwa peserta didik tidak dapat melakukan gerakan akhir.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan saat melakukan penelitian pada masing-masing sekolah, masih banyak sekolah yang belum memiliki matras sebagai sarana untuk melakukan materi senam lantai sehingga peserta didik merasa takut saat melakukan gerakan pelaksanaan. Kurang tersedianya matras sebagai sarana pembelajaran pada senam lantai guling belakang dapat memicu terjadinya cedera peserta didik. Ketidaksiwaan peserta didik juga dapat berpengaruh dalam proses pembelajaran guling belakang. Hal ini juga berpengaruh pada intensitas berlatih peserta didik untuk melakukan materi senam lantai khususnya guling belakang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa seberapa baik kemampuan guling belakang peserta didik kelas V di SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 54,43% dengan jumlah 80 peserta didik, “kurang” sebesar 17,00% dengan jumlah 25 peserta didik, “cukup” sebesar 16,33% dengan jumlah 24 peserta didik, “baik” sebesar 8,16% dengan jumlah 12 peserta didik, dan “sangat baik” sebesar 4,08% dengan jumlah 6 peserta didik. Perolehan nilai peserta didik dengan rata-rata 55,87 termasuk dalam kategori “sangat kurang”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditarik kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan implikasi bahwa rendahnya kemampuan guling belakang peserta didik kelas V SD/MI Swasta se-Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang dalam kategori sangat rendah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar evaluasi pembelajaran PJOK khususnya pada materi guling belakang. Sehingga, perlu adanya peningkatan dan perbaikan kualitas juga sarana dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang perlu paparkan, antara lain :

1. Bagi Peserta Didik, diharapkan dapat belajar lebih giat terkait pelajaran PJOK khususnya pada materi senam lantai guling belakang.
2. Bagi Guru, diharapkan dapat lebih memperhatikan tingkat kemampuan guling belakang dan selalu memberi motivasi kepada peserta didik agar lebih giat berlatih.
3. Bagi Sekolah, diharapkan sekolah yang belum mempunyai matras untuk dapat memfasilitasi dengan menyediakan matras yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
4. Bagi Peneliti lain, diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai tingkat kemampuan guling belakang peserta didik dengan menggunakan metode lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, S. (2009). Pengantar statistik pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Anggiat M, Sinaga dan sri Hadiati (2001) 34. Konsep dan Makna Pembelajaran.
- Antoni, M. F., & Sudarso. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Dan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 07(02), 180.
- Arikunto, S., & Suharsimi, A. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Handstand Pada Olahraga Senam Lantai Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 Kelas B Fkip Uho. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan* (Vol. 17, Issue 2, p. 54).
- Banyuntoro, S. (2015). Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V Dan Vi Dalam Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/2015 Skripsi, 151, 10–17.
- Bolton, M. J., Ault, L. K., Greenberg, D. M., & Baron-Cohen, S. (2018). *Exploring the Human Side of Meteorology: A Brief Report on the Psychology of Meteorologists*. *Journal of Operational Meteorology*, 6(3).
- Dantes, N. (2012). *Desain Eksperimen Dan Analisis Data*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Indrayogi. (2019). Berlatih Senam Lantai Untuk Kebugaran Jasmani. <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/berlatih-senam-lantai-untuk-kebugaran-jasmani/>
- Kinasih, D. (2017). *Validitas dan Reliabilitas: Cara Mudah Analisis Secara Manual, Microsoft Exel dan SPSS* (Ayuni (ed.)). Adi Buana University Press.
- Latifah. (2018). Analisis Pengaruh Kompetensi dan Kemampuan Personal terhadap Kinerja Kantor Camat Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu. *Forum Ekonomi FEB UNMUL*, 20(2), 87–96.
- Listyarini, E. (2019). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(2), 1689–1699.
- Mawarni, T. W., Alfiansyah, M., & Zahra, F. (2022). Pendekatan Strategi

- Pembelajaran Kurikulum Merdeka. *Education and Learning Journal*, 1(January), 248–249.
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud
- Muhrisin. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran 2020/2021. *Pendidikan Jurnal Mandala*, 8(1), 221–228.
- Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai, (2024). <https://www.Ringkasanku.com>
- Mulyaningsih, F. (2021). *Dasar-Dasar Senam*.
- Muthia, R. (2018). Tingkat Kesulitan Dalam Pembelajaran Guling Belakang Siswa Kelas V Sd Negeri Kotagede 1 Kecamatan Kotagede Kota Yogyakarta. 1–26.
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–10.
- Riani, W. (2014). *Kemampuan*.
- Rifa'i, M. (2021). Analisis tingkat kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling belakang (*back roll*) siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sukasada tahun pembelajaran 2019/2020. *UNDIKSH Repository*.
- Robbins, S. p, & Timothy A, J. (2015a). Perilaku Organisasi: *Organizational Behavior* (16th ed.). Salemba Empat.
- Robbins, S. p, & Timothy A, J. (2015b). Perilaku Organisasi (16th ed.). Jakarta Salemba Empat.
- Rumekso, G. A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Senam Ketangkasan *Roll* Belakang dengan Menggunakan Media Matras Bidang Miring Peserta Didik Kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga. 1–121.
- Rustiana, E. R. (2015). Efek psikologis dari pendidikan jasmani ditinjau dari teori neurosains dan teori kognitif sosial. *Sport Science Journal*, 1(2), 198–200.
- Sabar. (2015). Meningkatkan Kesulitan Belajar Guling Belakang Siswa Kelas

V Sd Negeri Jambe Wonosari Gunungkidul. 16.1.2015.

- Saifuddin, A. (2010). Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sari, Y., Pujiyanto, D., & Insanisty, B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 75–80. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9190>
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- Sumarni, T. (2017). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 18 Kota Pekanbaru Titin Sumarni Guru SD Negeri 18 Pekanbaru. *Jurnal Pigur*, 01(2), 40–48. <https://pigur.ejournal.unri.ac.id/index.php/pigur/article/view/5472/0>
- Taqwa, M. Q. D. (2020). Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Guling Belakang Di Sd Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.
- Triyanto, R. (2015). Tingkat Kesulitan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Jambidan Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul. 151, 10–17.
- Wahab, R. (2015). Psikologi Belajar. Rajawali Pers.
- Wahyuniati, C. F., Rini Sukanti, E., Budiarti, R., & Chrisnanda, A. (2019). Dasar-Dasar Senam Lantai Gerak Dasar Senam Untuk Pemula (S. Amalia (ed.); 1st ed.). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiwin Kuraesin. (2011). 18 Nilai dalam pengembangan pendidikan budaya dan karakter bangsa .
- Yulindra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi dari Fakultas

	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>
<hr/>	
Nomor : B/96/UN34.16/DL.16/2023	18 September 2023
Lampiran : -	
Hal : Permohonan Izin Observasi	
 Yth . Kepala SD Muhammadiyah Ngluwar	
<p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi" atas nama :</p>	
Nama	: Faizal Nabila
NIM	: 20604224071
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi	: Rabu, 20 September 2023
Judul / Keperluan	: Observasi tingkat awal Tugas Akhir Skripsi (TAS)
<p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya. Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.</p>	
	<p>Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni,</p>  <p>Prof. Dr. Guntur, M.Pd. NIP. 19810926 200604 1 001</p>
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kepala Layanan Administrasi;2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
<small>CS Dijadai dengan CamScanner</small>	

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

a. SD Muhammadiyah Ngluwar

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/843/UN34.16/PT.01.04/2024

5 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Muhammadiyah Ngluwar

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

Nama : Faizal Nabila
NIM : 20604224071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR
Waktu Penelitian : Rabu, 7 Februari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

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

b. MI Ma'arif Plosogede

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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

Nomor : B/837/UN34.16/PT.01.04/2024

5 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. MI Ma'arif Plosogede

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

Nama : Faizal Nabila
NIM : 20604224071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR
Waktu Penelitian : 12 - 20 Februari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

c. MI Ma'arif Karangtalun

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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

Nomor : B/838/UN34.16/PT.01.04/2024

5 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . MI Ma'arif Karangtalun

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

Nama : Faizal Nabila
NIM : 20604224071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR
Waktu Penelitian : 12 - 20 Februari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

d. MI Ma'arif Jamus

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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

Nomor : B/839/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

5 Februari 2024

Yth . MI Ma'arif Jamus

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

Nama : Faizal Nabila
NIM : 20604224071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR
Waktu Penelitian : 12 - 20 Februari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

e. MI Ma'arif Ngluwar

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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

Nomor : B/840/UN34.16/PT.01.04/2024

5 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. MI Ma'arif Ngluwar

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

Nama : Faizal Nabila
NIM : 20604224071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR
Waktu Penelitian : 12 - 20 Februari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

f. MI Ma'arif Bligo 1

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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

Nomor : B/842/UN34.16/PT.01.04/2024

5 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **MI Ma'arif Bligo 1**

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

Nama : Faizal Nabila
NIM : 20604224071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR
Waktu Penelitian : 12 - 20 Februari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

g. MI Ma'arif Bligo 2

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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

Nomor : B/841/UN34.16/PT.01.04/2024

5 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. MI Ma'arif Bligo 2

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

Nama : Faizal Nabila
NIM : 20604224071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR
Waktu Penelitian : 12 - 20 Februari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

h. MI Ma'arif Blongkeng

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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

Nomor : B/836/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

5 Februari 2024

Yth. MI Ma'arif Blongkeng

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

Nama : Faizal Nabila
NIM : 20604224071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK KELAS V SD/MI SWASTA SE-KECAMATAN NGLUWAR
Waktu Penelitian : 12 - 20 Februari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 3. Data Penelitian Peserta Didik Kelas V SD/MI Swasta se-Kecamatan

Ngluwar Kabupaten Magelang

No	Nama	Guling Belakang			Skor
		Gerakan Awal	Gerakan Pelaksana	Gerakan Akhir	
1	ASR	2	3	1	6
2	APA	2	3	0	5
3	FHM	2	2	0	4
4	FAB	2	3	1	6
5	HRA	3	2	1	6
6	LWP	2	3	1	6
7	MYS	3	3	1	7
8	MHR	3	4	1	8
9	RHA	3	3	1	7
10	YR	2	3	1	6
11	ZAF	2	2	1	5
12	ZIM	2	2	0	4
13	AFO	2	3	1	6
14	AMGA	2	2	0	4
15	DHF	3	4	1	8
16	FM	3	3	1	7
17	GS	2	3	0	5
18	HNP	2	3	1	6
19	MAK	3	3	1	7
20	MF	2	2	0	4
21	MZA	2	3	1	6
22	MN	2	4	1	7
23	FJR	2	3	1	6
24	ATP	2	3	1	6
25	FAA	3	3	0	6
26	FAR	3	2	0	5
27	FARO	3	4	1	8
28	GVZ	2	1	0	3
29	HA	2	4	1	7
30	HJW	2	3	0	5
31	MRAS	2	3	0	5
32	RAF	2	2	0	4

33	RM	3	4	1	8
34	WP	2	3	1	6
35	ANI	3	4	1	8
36	ANR	3	2	0	5
37	KAD	3	2	0	5
38	KPW	2	1	0	3
39	NQA	2	1	0	3
40	IZAJ	3	2	1	6
41	RDA	2	2	0	4
42	SAD	3	3	1	7
43	AWB	2	1	0	3
44	ANA	2	1	0	3
45	ANK	3	4	1	8
46	A	2	1	0	3
47	GA	2	3	0	5
48	HSL	2	4	1	7
49	DDBL	2	4	0	6
50	ISL	2	2	0	4
51	MKA	2	3	1	6
52	NKM	2	2	0	4
53	MAP	2	3	0	5
54	UATS	3	2	0	5
55	ANAR	2	1	0	3
56	AA	2	1	0	3
57	AD	3	1	0	4
58	AHR	2	1	0	3
59	AKF	2	4	0	6
60	DPH	3	3	0	6
61	MMNN	3	3	0	6
62	NPM	2	2	0	4
63	NRP	2	1	0	3
64	SKAD	3	4	0	7
65	ZN	2	3	0	5
66	BQR	2	4	0	6
67	ARH	3	3	0	6
68	DM	3	3	0	6
69	HRM	2	2	0	4
70	LLJM	2	2	0	4
71	RMYA	2	3	1	6

72	ZLA	2	2	0	4
73	ZK	2	2	0	4
74	ABK	2	2	0	4
75	AKR	2	3	0	5
76	AM	2	4	1	7
77	BKI	2	3	0	5
78	IKR	2	1	0	3
79	JFN	2	4	1	7
80	MQA	2	3	0	5
81	MSM	2	3	0	5
82	MSA	2	4	1	7
83	MZMZ	2	3	0	5
84	MNR	2	4	1	7
85	RKHR	2	3	0	5
86	RW	2	2	0	4
87	SKM	2	1	0	3
88	SMAF	2	4	1	7
89	AI	3	3	0	6
90	AZP	3	2	0	5
91	AP	3	4	0	7
92	BMA	2	4	0	6
93	BPI	3	2	0	5
94	MZA	2	2	0	4
95	MKAB	3	3	0	6
96	MNY	3	4	1	8
97	NAZ	2	2	0	4
98	RRA	3	4	2	9
99	RAR	3	4	2	9
100	SLN	2	2	0	4
101	TRA	2	2	0	4
102	ZRA	2	2	0	4
103	AT	2	1	0	3
104	JSM	2	3	0	5
105	AS	3	2	0	5
106	AFK	3	3	1	7
107	AYKW	2	3	1	6
108	ASY	2	3	0	5
109	AMR	2	2	1	5
110	FL	3	4	2	9

111	GEN	3	3	2	8
112	HN	2	3	2	7
113	II	2	2	0	4
114	KMF	2	3	2	7
115	KAP	3	4	0	7
116	MBP	3	2	1	6
117	MKF	2	3	2	7
118	MRF	2	3	2	7
119	MYA	2	3	2	7
120	MSM	3	2	0	5
121	RIS	2	2	0	4
122	RAP	2	3	0	5
123	SMK	2	1	0	3
124	MNM	2	2	0	4
125	NAA	2	1	0	3
126	EAM	3	3	1	7
127	ENN	2	1	0	3
128	EAK	2	3	0	5
129	MNF	2	3	1	6
130	AWN	3	2	0	5
131	FNN	2	2	0	4
132	RII	2	3	1	6
133	OAP	2	3	0	5
134	NW	3	3	0	6
135	ZS	2	2	0	4
136	FZS	2	4	1	7
137	LF	3	4	2	9
138	MR	2	2	0	4
139	NMU	3	3	1	7
140	PSH	3	3	1	7
141	SR	3	2	0	5
142	TSKAPJ	3	3	1	7
143	UAF	3	2	0	5
144	YZM	2	4	2	8
145	FZS	2	4	1	7
146	LF	3	4	2	9
147	MR	2	2	0	4

Lampiran 4. Hasil Olah Data Penelitian Peserta Didik Kelas V SD/MI Swasta se-
Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang

No	Nama	Guling Belakang			Nilai
		Gerakan Awal	Gerakan Pelaksana	Gerakan Akhir	
1	ASR	66.67	75	50	63.89
2	APA	66.67	75	0	47.22
3	FHM	66.67	50	0	38.89
4	FAB	66.67	75	50	63.89
5	HRA	100	50	50	66.67
6	LWP	66.67	75	50	63.89
7	MYS	100	75	50	75
8	MHR	100	100	50	83.33
9	RHA	100	75	50	75
10	YR	66.67	75	50	63.89
11	ZAF	66.67	50	50	55.56
12	ZIM	66.67	50	0	38.89
13	AFO	66.67	75	50	63.89
14	AMGA	66.67	50	0	38.89
15	DHF	100	100	50	83.33
16	FM	100	75	50	75
17	GS	66.67	75	0	47.22
18	HNP	66.67	75	50	63.89
19	MAK	100	75	50	75
20	MF	66.67	50	0	38.89
21	MZA	66.67	75	50	63.89
22	MN	66.67	100	50	72.22
23	FJR	66.67	75	50	63.89
24	ATP	66.67	75	50	63.89
25	FAA	100	75	0	58.33
26	FAR	100	50	0	50
27	FARO	100	100	50	83.33
28	GVZ	66.67	25	0	30.56
29	HA	66.67	75	50	63.89
30	HJW	66.67	75	0	47.22

31	MRAS	66.67	50	0	38.89
32	RAF	66.67	100	0	55.56
33	RM	100	100	50	83.33
34	WP	66.67	75	50	63.89
35	ANI	100	100	50	83.33
36	ANR	100	50	0	50
37	KAD	100	50	0	50
38	KPW	66.67	25	0	30.56
39	NQA	66.67	25	0	30.56
40	IZAJ	100	50	50	66.67
41	RDA	66.67	50	0	38.89
42	SAD	100	75	50	75
43	AWB	66.67	25	0	30.56
44	ANA	66.67	25	0	30.56
45	ANK	100	100	50	83.33
46	A	66.67	25	0	30.56
47	GA	66.67	75	0	47.22
48	HSL	66.67	100	50	72.22
49	DDBL	66.67	100	0	55.56
50	ISL	66.67	50	0	38.89
51	MKA	66.67	75	50	63.89
52	NKM	66.67	50	0	38.89
53	MAP	66.67	75	0	47.22
54	UATS	100	50	0	50
55	ANAR	66.67	25	0	30.56
56	AA	66.67	25	0	30.56
57	AD	100	25	0	41.67
58	AHR	66.67	25	0	30.56
59	AKF	66.67	100	0	55.56
60	DPH	100	75	0	58.33
61	MMNN	100	75	0	58.33
62	NPM	66.67	50	0	38.89
63	NRP	66.67	25	0	30.56
64	SKAD	100	100	0	66.67
65	ZN	66.67	75	0	47.22
66	BQR	66.67	100	0	55.56

67	ARH	100	75	0	58.33
68	DM	100	75	0	58.33
69	HRM	66.67	50	0	38.89
70	LLJM	66.67	50	0	38.89
71	RMYA	66.67	75	50	63.89
72	ZLA	66.67	50	0	38.89
73	ZK	66.67	50	0	38.89
74	ABK	66.67	50	0	38.89
75	AKR	66.67	75	0	47.22
76	AM	66.67	100	50	72.22
77	BKI	66.67	75	0	47.22
78	IKR	66.67	25	0	30.56
79	JFN	66.67	100	50	72.22
80	MQA	66.67	75	0	47.22
81	MSM	66.67	75	0	47.22
82	MSA	66.67	100	50	72.22
83	MZNZ	66.67	75	0	47.22
84	MNR	66.67	100	50	72.22
85	RKHR	66.67	75	0	47.22
86	RW	66.67	50	0	38.89
87	SKM	66.67	25	0	30.56
88	SMAF	66.67	100	50	72.22
89	AI	100	75	0	58.33
90	AZP	100	50	0	50
91	AP	100	100	0	66.67
92	BMA	66.67	100	0	55.56
93	BPI	100	50	0	50
94	MZA	66.67	50	0	38.89
95	MKAB	100	75	0	58.33
96	MNY	100	100	50	83.33
97	NAZ	66.67	50	0	38.89
98	RRA	100	100	100	100
99	RAR	100	100	100	100
100	SLN	66.67	50	0	38.89
101	TRA	66.67	50	0	38.89
102	ZRA	66.67	50	0	38.89

103	AT	66.67	25	0	30.56
104	JSM	66.67	75	0	47.22
105	AS	100	50	0	50
106	AFK	100	75	50	75
107	AYKW	66.67	75	50	63.89
108	ASY	66.67	75	0	47.22
109	AMR	66.67	50	50	55.56
110	FL	100	100	100	100
111	GEN	100	75	100	91.67
112	HN	66.67	75	100	80.56
113	II	66.67	50	0	38.89
114	KMF	66.67	75	100	80.56
115	KAP	100	100	0	66.67
116	MBP	100	50	50	66.67
117	MKF	66.67	75	100	80.56
118	MRF	66.67	75	100	80.56
119	MYA	66.67	75	100	80.56
120	MSM	100	50	0	50
121	RIS	66.67	50	0	38.89
122	RAP	66.67	75	0	47.22
123	SMK	66.67	25	0	30.56
124	MNM	66.67	50	0	38.89
125	NAA	66.67	25	0	30.56
126	EAM	100	75	50	75
127	ENN	66.67	25	0	30.56
128	EAK	66.67	75	0	47.22
129	MNF	66.67	75	50	63.89
130	AWN	100	50	0	50
131	FNN	66.67	50	0	38.89
132	RII	66.67	75	50	63.89
133	OAP	66.67	75	0	47.22
134	NW	100	75	0	58.33
135	ZS	66.67	50	0	38.89
136	FZS	66.67	100	50	72.22
137	LF	100	100	100	100
138	MR	66.67	50	0	38.89

139	NMU	100	75	50	75
140	PSH	100	75	50	75
141	SR	100	50	0	50
142	TSKAPJ	100	75	50	75
143	UAF	100	50	0	50
144	YZM	66.67	100	100	88.89
145	YA	66.67	50	0	38.89
146	TN	100	75	0	58.33
147	NS	100	50	0	50.00

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian

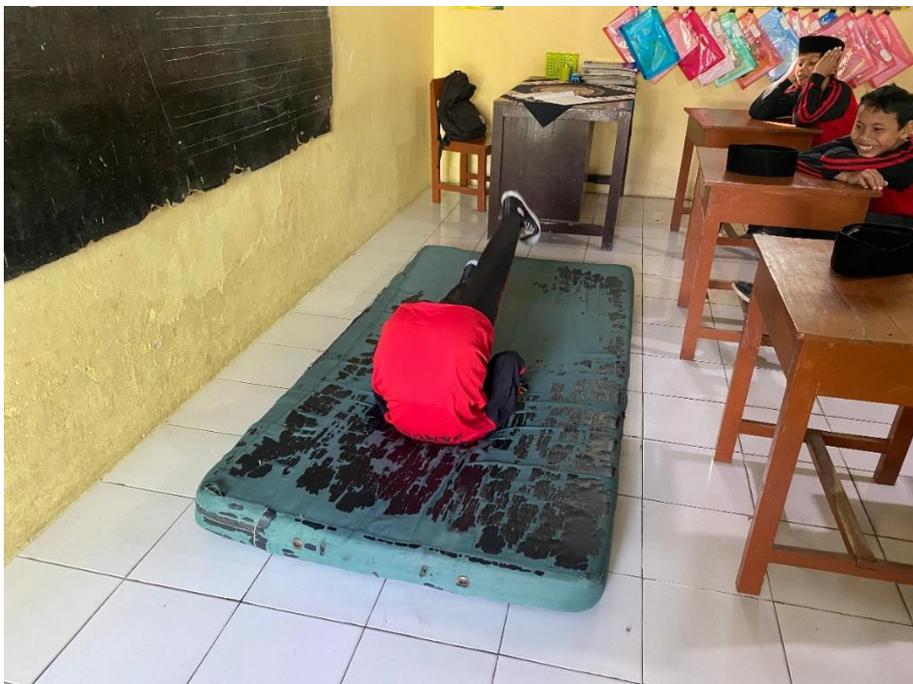
a. SD Muhammadiyah Ngluwar



b. MI Ma'arif Ngluwar



c. MI Ma'arif Jamus Kauman



d. MI Ma'arif Blongkeng



e. MI Ma'arif Plosogede



f. MI Ma'arif Karangtalun



g. MI Ma'arif Bligo 1



h. MI Ma'arif Bligo 2

