

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR TERHADAP
MATERI SENAM LANTAI GULING DEPAN SE-KALURAHAN
MULYODADI BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Sekar Lestari
NIM 20604224033

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

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR TERHADAP
MATERI SENAM LANTAI GULING DEPAN SE-KALURAHAN
MULYODADI BANTUL**

Oleh
Sekar Lestari
20604224033

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa sekolah dasar kelas V se-Kalurahan Mulyodadi.

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, instrumen berupa soal pilihan ganda yang berjumlah 20 butir. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kalurahan Mulyodadi yang berjumlah kurang lebih 25 siswa dalam satu kelas. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan pada persentase.

Hasil dari penelitian bahwa tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa Sekolah Dasar Kelas V Se-Kalurahan Mulyodadi yang berkategori sangat baik sebanyak 30 responden (28,3%), kategori baik sebanyak 62 responden (58,5%), kategori cukup sebanyak 12 responden (11,3%), kategori kurang sebanyak 2 responden (1,9%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0,0%).

Kata kunci: pengetahuan senam lantain guling depan, siswa kelas v

PRIMARY SCHOOL STUDENTS' KNOWLEDGE LEVEL OF FRONT ROLLING FLOOR GYMNASTICS MATERIALS IN MULYODADI BANTUL DISTRICT

Abstract

This research aims to find out how high the level of knowledge on the forward roll of the fifth grade students of elementary schools located in Mulyodadi Village.

This research was a descriptive quantitative study. The research method was a survey, the instrument was in the form of multiple choice question items totaling 20 items. The research subjects were fifth grade students of elementary schools located in Mulyodadi Village, totaling approximately 25 students in one class. The data analysis technique used descriptive quantitative analysis elaborated in percentages.

The results of the research show that the level of knowledge on the forward roll of fifth grade students of elementary schools located in Mulyodadi Village is as follows: in the very high level for about 30 respondents (28.3%), in the high level for about 62 respondents (58.5%), in the medium level for about 12 respondents (11.3%), in the low level for about 2 respondents (1.9%), and in the very low level for about 0 respondent (0.0%).

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

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sekar Lestari

NIM : 20604224033

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah
Dasar Kelas V Se-Kalurahan Mulyodadi

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

Yogyakarta, 4 April 2024

Yang menyatakan



Sekar Lestari

NIM. 20604224033

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN
SISWA SEKOLAH DASAR KELAS V SE-KALURAHAN
MULYODADI**



Disusun Oleh

Sekar Lestari

20604224033

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

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

Yogyakarta, 4 April 2024
Disetujui,
Dosen Pembimbing,

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

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

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR TERHADAP
MATERI SENAM LANTAI GULING DEPAN SE-KALURAHAN
MULYODADI BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

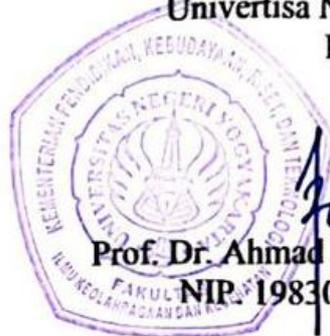
Sekar Lestari
NIM 20604224033

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 30 April 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd. (Ketua Penguji)		3/5-2024
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. (Sekretaris Penguji)		3-05-2024
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. (Penguji Utama)		3-5-2024

Yogyakarta, 3..Mei 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Univertisa Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or. f
NIP. 198306261008121002

MOTTO

Saya yakin bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku,
dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.

(Umar bin Khatab)

Allah tidak akan membebani seorang hambanya melainkan sesuai dengan
kesanggupannya.

(Q.S Al-Baqarah : 286)

Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama
orang-orang yang sabar.

(Q.S Al-Baqarah : 153)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Supardal dan Ibu Supariyah sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tak terhingga, aku persembahkan karya kecil ini kepada Bapak dan Ibu yang telah memberikan kasih sayang, doa, segala dukungan serta cinta kasih tulus tak terhingga, yang hanya bisa ku balas dengan selembar kertas ini. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Bapak dan Ibu bahagia dan bangga, karena aku sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk kedua orang tuaku terima kasih banyak untuk segala sesuatu yang telah diupayakan untuk kehidupanku selama ini. Kerja keras mereka yang telah membawaku sampai di titik ini. Semoga Allah senantiasa melindungimu dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Kakak tersayang Cahyani Putri, S.Pd yang juga berperan penting di kehidupanku, terimakasih Mba Putri yang sudah memabantu, mendukung dan memberiku semangat untuk mengerjakan skripsi hingga pada akhirnya skripsi ini selesai.
3. Seluruh keluarga besar dan sahabatku yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk tidak boleh menyerah, dan sudah menemaniku dalam keadaan suka maupun duka.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi (TAS) dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Kelas V se-Kalurahan Mulyodadi” penulis bisa menyelesaikan dengan baik. Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan tidak lepas dari bantuan serta kerjasama dengan pihak lain. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Departemen dan Koorprodi S1 PJSD beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan

bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kepada Sekolah Dasar Se-Kalurahan Mulyodadi yaitu SDN Tulasan, SDN Grogol, SD Muhammadiyah Mulyodadi, SDN Sribit, SDIT Insan Mulia yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Guru PJOK dan siswa Sekolah Dasar SDN Tulasan, SDN Grogol, SD Muhammadiyah Mulyodadi, SDN Sribit, SDIT Insan Mulia yang telah memberikan bantuan memperlancar dan mempermudah pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Sanggar senam Artistic Bantul Club (ABC) yang menjadi langkah awal saya masuk perkuliahan di UNY karena prestasi yang saya awali dan menggeluti di bidang Senam *Artistic*, dan di dalamnya terdapat tokoh-tokoh yang sangat berperan penting di perjalanan prestasi saya, Bapak Sukarman, Bapak Isbandana, Bapak Yoyok, Bapak Daliman Prastowo, Mas Triyanto, Mba Laras, Mba Sindy Nur Laila, Elmalia Virdania, Mba Shafira Cahya dan pelatih lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih atas didikan, doa, bantuan, dan motivasi selama ini.
9. Teman PJSD angkatan 2020 yang menjadi sebagian perjalanan saya menuju tugas akhir ini, terimakasih tawa, canda dan duka yang kita lewati selama 8

semester ini yang sudah memberikan support baik dan dukungan semangat untuk saya.

10. Teman PK dan KKN yang sangat baik memberikan dukungan dan doa untuk saya sehingga saya bisa menjalankan Tugas Akhir Skripsi saya dengan baik.
11. Teman REMASBA (Remaja Masjid Al-Barokah) karena dalam penyusunan skripsi saya ada mereka yang ikut serta mendukung dan membantu saya dalam Tugas Akhir Skripsi ini.
12. Untuk sahabat-sahabat saya Anna Fahmi, Riswanda Ayu, Lusi Anita, Nanda Prista, Zulfaida, Riza Anggita, Brigita Viona, Rainaya Tita Alasti, Andi Nurliaji, Anggi Kusuma, Dwilam sari, Fakhrun Nisa, Kavita Diah, Qotifah Nabila, mereka adalah saksi dimana saya jatuh bangun menghadapi masalah, tapi mereka yang tiada henti memberikan hal-hal nasihat positif, menemani saya dikala suka duka, memberikan semangat, doa dan bantuan untuk saya bisa sampai di titik ini.
13. Terakhir kepada seseorang yang pernah bersama saya selama 6 tahun, terima kasih untuk patah hati yang diberikan saat proses penyusunan skripsi yang sekarang menjadi pengingat untuk saya, sehingga dapat membuktikan bahwa anda akan tetap menjadi alasan saya untuk terus berproses menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih masa lalu, anda telah menjadi bagian menyenangkan dan menyakitkan dari proses pendewasaan saya.

Pada akhirnya semoga segala bantuan dan motivasi yang telah diberikan semua pihak di atas menjadikan amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan

dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini mampu menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 4 April 2024
Penulis



Sekar Lestari
NIM. 20604224033

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pengetahuan	8
2. Hakikat Pembelajaran.....	13
3. Hakikat Senam	17
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	23
B. Peneliti Yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir.....	27
BAB III	29
METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	29

D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian	30
2. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan	37
BAB V	41
SIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Implikasi hasil penelitian	41
C. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket Penelitian	31
Tabel 2. Norma Pengkategorian.....	33
Tabel 3. Deskripsi Tingkat Pengetahuan Siswa kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan	34
Tabel 4. Deskripsi Hasi Penelitian Faktor Pengertian Senam.....	35
Tabel 5. Deskripsi Hasi Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom	11
Gambar 2. Gerakan berguling ke depan dengan awalan jongkok.....	22
Gambar 3. Berguling ke depan awalan berdiri.....	22
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan.....	34
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam	35
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan ..	37
Gambar 7. Foto bersama Ibu Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Mulyodadi...	82
Gambar 8. Foto membagi dan pengerjaan Angket Di SD Muhammadiyah Mulyodadi	82
Gambar 9. Foto Bersama Guru Olahraga SD Grogol	83
Gambar 10. Peneliti Membagi Angket Penelitian Di SD Grogol	83
Gambar 11. Foto bersama Kepala Sekolah SD IT Insan Mulia.....	84
Gambar 12. Foto membagi dn pengerjaan Angket Penelitian Di SDIT Insan Mulia	84
Gambar 13. Foto bersama Guru Olahraga SD Sribit	85
Gambar 14. Foto membagi dan pengerjaan Angket Di SD Sribit.....	85
Gambar 15. Foto bersama Kepala Sekolah SD N Tulasan	86
Gambar 16. Foto membagi dan pengerjaan Angket Di SD Tulasan.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	47
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	49
Lampiran 3. Surat Keterangan Dari SD N Tulasan.....	49
Lampiran 4. Surat Keterangan dari SD Sribit	51
Lampiran 5. Surat Keterangan dari SD IT Insan Mulia	52
Lampiran 6. Surat Keterangan dari SD Grogol.....	53
Lampiran 7. Surat Keterangan dari SD Muhammadiyah Mulyodadi	54
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	55
Lampiran 9. Kisi-Kisi Penelitian.....	69
Lampiran 10. Instrumen Penelitian	69
Lampiran 11. Data Penelitian.....	75
Lampiran 12. Deskriptif Statistika	79
Lampiran 13. Deskriptif Presentase	80
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran penting dalam upaya peningkatan sumber daya manusia ke arah yang lebih baik. Pendidikan diharapkan mampu membentuk peserta didik yang dapat mengembangkan sikap, keterampilan dan kecerdasan intelektualnya agar menjadi manusia yang terampil, cerdas, serta berakhlak mulia. Pendidikan merupakan salah satu kunci bagi pembangunan bangsa. Hal tersebut sesuai dengan UU Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan yang dapat mewujudkan peserta didik menjadi siswa yang lebih baik dan aktif yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengah Atas / Kejuruan (SMA/SMK). pembelajaran PJOK berperan penting dalam kehidupan manusia. Di beberapa sekolah dasar se-Kalurahan Mulyodadi pembelajaran PJOK banyak diminati peserta didik sekarang. Alasan peserta didik banyak menyukai pembelajaran PJOK ini karena bagi mereka sangat mengesankan, menyenangkan, menantang, dan bisa menjadi hiburan di sela-

sela pembelajaran yang cukup sulit. Selain itu pendidikan jasmani bisa untuk mengeksplor diri bagi siswa yang mungkin memiliki bakat dalam bidang olahraga.

Keaktifan siswa dalam pembelajaran PJOK juga didukung adanya sarana prasarana. Sarana dan prasarana merupakan hal yang sangat vital dan sangat penting dalam menunjang kelancaran atau kemudahan dalam proses pembelajaran, dalam kaitannya dengan pendidikan yang membutuhkan sarana prasarana dan juga pemanfaatannya baik dari segi intensitas maupun kreatifitas dalam penggunaannya oleh pendidik maupun oleh peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Sarana dan prasarana adalah fasilitas yang diperlukan dalam proses belajar mengajar baik dan berguna untuk mencapai tujuan pendidikan yang dapat berjalan dengan lancar, teratur, efektif dan efisien. Sarana dan prasarana pendidikan merupakan sarana penunjang bagi proses belajar mengajar. Hal ini merupakan faktor yang harus diperhatikan oleh sebuah lembaga pendidikan karena mempengaruhi kelangsungan proses belajar mengajar di sekolah. Adanya sarana dan prasarana banyak membantu kelangsungan belajar mengajar di sekolah. Sarana dan prasarana sangat diperlukan untuk menunjang proses belajar mengajar, agar peserta didik lebih berminat dan mudah menerima penjelasan dari pendidik.

Survei sarana dan parasana yang peneliti amati dari beberapa sekolah yang ada di Kalurahan Mulyodadi ini memiliki jumlah yang berbeda. Kelengkapan sarana dan prasaran yang dimiliki masing-masing sekolah juga berbeda. Peneliti mengamati sarana prasaran yang terdapat di Sekolah Dasar se-Kalurahan Mulyodadi rata-rata masih kurang dalam pembelajaran senam lantai. Kurangnya sarana prasarana yang digunakan pembelajaran senam sangat berpengaruh bagi

pendidik dan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran, dengan demikian dapat menyebabkan pembelajaran senam lantai kurang maksimal. Namun pendidik bisa menggunakan sarana prasarana itu dengan sebaik mungkin untuk mengajar peserta didik.

Hal ini dilakukan pendidik agar nantinya dapat mencapai tujuan dalam proses mengajar. Karena pendidik sangat berperan penting bagi siswa dalam meningkatkan pengetahuan anak khususnya guru PJOK. Guru PJOK harus bisa membimbing dan memastikan peserta didik agar bisa belajar dengan maksimal dengan peralatan atau fasilitas yang ada, nantinya pembelajaran motorik dan nilai-nilai fungsional bisa mencakup kognitif, afektif, dan sosial.

Pembelajaran PJOK yang ada di Sekolah Dasar se-kalurahan Mulyodadi ini salah satunya yaitu pembelajaran senam lantai yang diberikan oleh pendidik. Pertemuan pertama dalam mengajar materi senam lantai, pendidik memberikan teori terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan praktik. Pada tahap ini beberapa pendidik di Sekolah Dasar se-Kalurahan Mulyodadi menerapkan 30 menit pertama digunakan teori kemudian 3 jam pelajaran berikutnya digunakan untuk praktik. Mayoritas Sekolah Dasar se-Kalurahan Mulyodadi dalam proses belajar mengajar ini, pendidik PJOK masih menggunakan sistem pada teori pembelajaran yang banyak menggunakan praktik daripada teori sedangkan pada pembelajaran PJOK yang seharusnya dilandasi dengan teori terlebih dahulu.

Banyak peserta didik yang beranggapan bahwa gerakan guling depan pada senam lantai itu mudah dipahami dan dilakukan, akan tetapi pada kenyataannya peserta didik belum bisa bahkan ada yang tidak bisa sama sekali ketika melakukan

gerakan guling depan. Hal ini dikarenakan bekal teori yang diberikan masih kurang. Pembelajaran senam lantai itu selain praktik yang baik juga harus diimbangi dengan teori yang benar-benar di mengerti. Pendidik memberikan materi senam lantai guling depan berdasarkan buku, media gambar, atau video yang dibuat oleh guru sendiri bisa juga dari *Youtube* saat kegiatan belajar dirumah. Hal tersebut bisa dilakukan karena di Era sekarang ini hampir semua memiliki *Gadget*, sehingga akan lebih mudah mencari berbagai informasi. Maka dari itu siswa akan lebih mudah memahami materi senam lantai guling depan atau bahkan bisa mempraktikkan gerakan tersebut.

Adanya *gadget* justru siswa terpengaruh dengan canggihnya teknologi yang ada di era sekarang khususnya *games* (Aplikasi *Game Online*) sehingga kegiatan siswa dalam pembelajaran terhambat dan materi yang dipelajari bisa terkalahkan dengan *games* tersebut. Sehingga saat pengulangan materi banyak siswa yang tidak bisa menjawab bahkan tidak tahu sama sekali dan waktu praktik siswa banyak yang kurang benar bahkan ada yang tidak bisa. Jadi, siswa tersebut hanya bisa melakukannya namun tidak tahu bagaimana cara atau teknik yang benar.

Hal lain yang menyebabkan pengetahuan senam lantai guling depan anak kurang yaitu karena siswa tidak suka dengan materi tersebut. Dari rasa kurang suka tersebut menjadi rasa takut dalam melakukan gerakan sehingga pada saat praktik banyak gerakan yang kurang sempurna. Maka dari itu guru selain mengajarkan melalui media guru harus bisa mencontohkan gerakan dengan benar saat proses pembelajaran berlangsung.

Kurangnya sarana prasarana dalam pembelajaran senam lantai juga sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa dalam pembelajaran PJOK senam lantai. Dari beberapa Sekolah Dasar (SD) se-Kalurahan Mulyodadi fasilitas untuk proses belajar mengajar materi senam lantai sangat minim, dengan matras yang seadanya dan jumlah yang kurang memadai. Hampir semua Sekolah Dasar di Kalurahan Mulyodadi masih dengan menggunakan alat seadanya seperti yang seharusnya kasur untuk fasilitas di UKS dijadikan dengan alat sebagai praktik pembelajaran senam lantai. Selain itu alat pendamping seperti papan miring sebagai alat bantu melakukan awalan gerakan guling depan lainnya juga tidak ada untuk pembelajaran PJOK khususnya senam lantai. Hasil tersebut sangat menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang senam lantai guling depan sangat kurang.

Dari pernyataan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Kelas 5 se- Kalurahan Mulyodadi “.

B. Identifikasi Masalah

1. Adanya rasa takut pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar saat melakukan gerakan guling depan.
2. Kurangnya pengetahuan siswa karena dalam proses belajar mengajar kebanyakan praktik di banding teori.
3. Kurangnya fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai.
4. Belum adanya penelitian tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa Sekolah Dasar kelas 5 se-Kalurahan Mulyodadi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang nantinya permasalahan ini tidak menjadi luas dan ruang lingkup penelitian menjadi jelas maka batasan masalah tersebut yaitu: “Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Kelas 5 se-Kalurahan Mulyodadi”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan senam lanati guling depan siswa Sekolah Dasar kelas 5 se-Kalurahan Mulyodadi?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa Sekolah Dasar kelas 5 se-Kalurahan Mulyodadi.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak terkait baik secara teoritis dan praktis.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pendidikan bagi peserta didik dalam bidang pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran senam lantai. Selain itu hasil penelitian diharapkan juga dapat memberikan manfaat bagi proses belajar mengajar mata pembelajaran PJOK di sekolah, khususnya materi Senam Lantai Guling Depan di Sekolah Dasar se-Kalurahan Mulyodadi.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai referensi dalam upaya dan perencanaan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya serta proses pembelajaran senam lantai pada khususnya.

b. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini selain dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, juga berfungsi sebagai masukan serta memberikan motivasi kepada peserta didik agar lebih antusias lagi untuk mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya gerakan guling depan.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan agar lebih meningkatkan proses pembelajaran secara daring dan memberikan informasi kepada pihak Sekolah Dasar se-Kalurahan Mulyodadi tentang kemampuan siswa kelas V dalam hal kemampuan memahami Senam Lantai Guling Depan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba Notoatmodjo (Alini 2021, p.18). Pendapat lain (Sugihartono 2012, p.105) pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui mengenai hal atau sesuatu pengetahuan dapat mengetahui perilaku seseorang. Menurut pendapat Mubarak dalam (Darsini dkk 2019; p. 97) beliau mendefinisikan pengetahuan sebagai segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang didapatkan melalui pangindaraan berdasarkan interaksi dengan lingkungan dan pengalaman yang dialami.

Pendapat Bloom dalam Dewi (2020, p. 6) pengetahuan dengan aspek kognitif yang dijabarkan seperti:

- a. Mengetahui, artinya mengenali hal umum atau khusus, mengenal kembali metode serta proses, mengenali struktur serta perangkat.
- b. Mengerti artinya memahami.

- c. Mengaplikasikan artinya kemampuan menggunakan abstrak dalam keadaan kongkrit.
- d. Menganalisis artinya menjabarkan ledalam unsur bagian/ komponen sederhana yang dinyatakan dalam komunikasi.
- e. Mensintesisakan artinya menyatakan unsur atau bagian sedemikian untuk membentuk kesatuan yang utuh.
- f. Mengevaluasi artinya kemampuan untuk menetapkan nilai dari metode komunikasi untuk suatu tujuan Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali dan memiliki struktur serta isi yang relative stabil.

b. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah umur, pendidikan, paparan media massa, sosial ekonomi (pendapat), hubungan sosial, pengalaman. Untuk pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari 9 subjek penelitian atau responden. “Kedalaman Pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada (Natoatmodjo dalam Ardiyanto, 2017; p. 8). Pendapat Kholid yang dikutip Susanti (2019:11-12) “Dalam kontek pendidikan, terdapat tiga domain atau kawasan tentang perilaku individu serta sub domain dari masing-masing domain tersebut”.

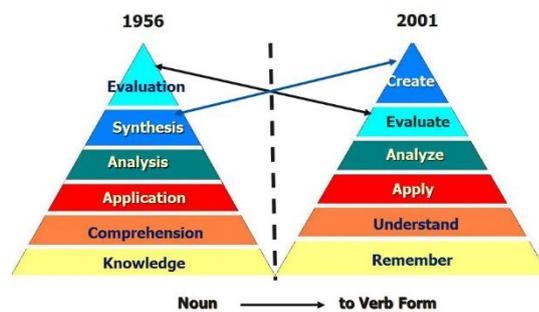
Pendapat Fitriani dalam Yuliana (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

1. Pendidikan Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. Pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.
2. Media massa/ sumber informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediatee impact*), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.
3. Sosial budaya dan ekonomi kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk

kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4. Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.
5. Pengalaman pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.
6. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom



(<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=HdIXSZGg&id=1F096C59DDAE>)

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

- a. Aspek pengetahuan merupakan aspek kognitif yang paling dasar.
- b. Aspek pemahaman meliputi juga aspek pengetahuan.

- c. Aspek penerapan meliputi aspek pemahaman dan pengetahuan.
- d. Aspek analisis meliputi aspek penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.
- e. Aspek sintesis meliputi aspek analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.
- f. Aspek penilaian meliputi aspek sintesis, analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.

Pendapat Bloom dalam Rusmini (199, p. 47), pengetahuan di sama artikan dengan aspek kognitif. Secara garis besar aspek kognitif dapat dijabarkan sebagai berikut:

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

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal saja, tetapi juga diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua

aspek inilah yang bisa menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, maka sikap positif semakin tumbuh terhadap objek tersebut. Pengukuran pengetahuan bisa diketahui dengan cara, orang yang bersangkutan mengungkapkan tentang apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik itu secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

2. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Dalam keseluruhan proses pendidikan di perguruan tinggi, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Hal ini berarti bahwa keberhasilan suatu individu dalam pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Pembelajaran merupakan suatu proses yang dilakukan dengan memberikan pendidikan dan pelatihan kepada peserta didik untuk mencapai hasil belajar. Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat diajukan dalam berbagai bentuk seperti berubahnya pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan dan kemampuan, daya reaksi, daya penerimaan dan lain lain aspek yang ada pada individu yang belajar (Sudjana,2000).

Istilah pembelajaran pada dasarnya mencakup dua konsep yang saling terkait, yaitu belajar dan mengajar. Menurut teori belajar kognitif, belajar adalah perubahan persepsi dan pemahaman. Kleden berpendapat bahwa belajar pada dasarnya berarti mempraktekkan sesuatu, sedangkan belajar sesuatu berarti mengetahui sesuatu. Cronbach memberikan arti belajar: "*learning is shown by a change behavior as a result of experience*" Harold Spears memberikan batasan

tentang belajar yaitu: “*Learning is to observe, to read, to imitate, to try something themselves, to listen, to follow direction*” sedangkan Geoch, mengatakan: “*Learning is a change in performace as a result of practice*” (Sadirman, 201, p. 48).

Pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik. (Asyar, 2011). Belajar menurut pengertian psikologis merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam menentukan kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Menurut psikologi klasik, hakikat belajar adalah *all learning is a prosses of developing or training of mind*. Belajar adalah melihat objek dengan menggunakan substansi dan sensasi. Menurut teori mental State, Belajar adalah memperoleh pengetahuan malalui alat indra yang disampaikan dalam bentuk perangsang-perangsang dari luar. Pengalaman-pengalaman berasosiasi dan bereproduksi. Oleh karena itu latihan memegang peranan penting.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, tetapi sebenarnya mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, pendidik mengajar agar peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik, namun proses pengajaran ini memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan pengajar saja. Sedangkan pembelajaran menyiratkan adanya interaksi antara pendidik dengan peserta didik.

Secara umum, pengertian pembelajaran sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa sehingga tingkah laku siswa berubah kearah yang lebih baik. Sedangkan secara khusus pembelajaran dapat diartikan melalui beberapa teori sebagai berikut:

- a) Teori Behavioristik, mendefinisikan pembelajaran sebagai usaha guru membentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan (stimulus). Agar terjadi hubungan stimulus dan respon (tingkah laku yang diinginkan) perlu latihan dan setiap latihan yang berhasil harus diberi hadiah atau *reinforcement* (penguatan).
- b) Teori kognitif, menjelaskan pengertian pembelajaran sebagai cara guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfikir agar dapat mengenal dan memahami apa yang sedang dipelajari.
- c) Teori Gestalt, menguraikan bahwa pembelajaran merupakan usaha guru untuk memberikan materi pembelajaran sedemikian rupa, sehingga siswa lebih mudah mengorganisirnya (mengaturnya) menjadi suatu gestalt (pola bermakna).
- d) Teori humanistik, menjelaskan bahwa pembelajaran adalah memberikan kebebasan kepada siswa untuk memilih bahan pelajaran dan cara mempelajarinya sesuai dengan minat dan kemampuannya.

Dari berbagai pengertian pembelajaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud pembelajaran adalah suatu proses kegiatan yang memungkinkan guru dapat mengajar dan siswa dapat menerima materi pelajaran yang diajarkan oleh guru secara sistematis, dan saling mempengaruhi dalam

kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan pada suatu lingkungan belajar serta hasil yang mengacu kepada perubahan dengan hasil yang positif.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan upaya guru sebagai pendidik untuk membantu peserta didik melakukan kegiatan belajar. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik. Agar terlibat langsung dalam kegiatan belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara teratur. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendapat lain dari Paturusi (2012, p. 4), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan pengertian di atas pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani yang dipilih. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

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

Kesimpulan dari beberapa pendapat para ahli di atas, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik dengan mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif, untuk memperoleh hidup sehat, kemampuan fisik yang baik, mental, emosional, intelektual bahkan spiritual.

3. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

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

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang berarti berlatih atau melatih diri. Pada zaman kekaisaran Romawi,

kata *gymnos* atau *gymnastics*, mengandung arti yang luas, tidak terbatas pada pengertian, seperti dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjukkan pada kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta tinju. Dan seiring berkembangnya zaman arti *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhan.

Pengertian Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis. Senam adalah olahraga, di mana atlet disebut pesenam, melakukan prestasi akrobatik-lompatan, membalik, dan banyak lagi. Sedangkan gerak yang dilakukan di sebuah alat adalah balok keseimbangan, atau dengan sebuah alat, seperti tali atau pita (Adi, 2018: 10). Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Pengertian senam adalah latihan fisik yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi (Adi, 2018, p. 10).

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

tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di Sekolah Dasar bersifat fleksibel dan tidak bergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa di Sekolah Dasar salah satu pembelajaran diberikan adalah senam irama dan senam lantai. Senam sendiri memiliki arti gerakan untuk melatih tubuh yang dilakukan secara sadar. Pembelajaran senam atau senam Kependidikan sasaran utamanya adalah untuk mencapai suatu tujuan pendidikan. Disini senam hanya sebagai alat, kemudian untuk tujuannya adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan yang bertema senam

b. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai merupakan latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan. Senam lantai dilakukan di atas area seluas 12×12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m berfungsi untuk keamanan pesenam. Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan.

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

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

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

c. Pengertian Senam Lantai Guling Depan

Pengertian gerakan guling depan adalah aktivitas tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain (roll) dengan posisi badan mengguling atau menggelinding ke depan membulat bola. Posisi awal dilakukan dengan posisi badan jongkok menghadap matras.

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Pendapat Abidin (1999, p. 23) menyatakan bahwa, guling depan adalah menggelinding ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Muhajir dalam Susanti, (2019) berpendapat bahwa guling depan adalah berguling kedepan atas bagian belakan badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Tahap melakukan guling depan:

1. Tahap persiapan

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

2. Tahapan Gerakan

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

3. Akhir gerakan

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

Gambar 2. Gerakan berguling ke depan dengan awalan jongkok

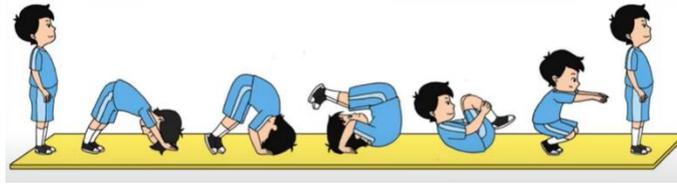


(<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/672365-1670250981.pdf>)

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

- a. Tahap persiapan berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas dan di samping telinga, pandangan ke depan.
- b. Tahap gerakan letakkan kedua telapak tangan pada matras, dengan kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Masukkan kepala diantara kedua lengan, dagu menempel di dada, kedua sikut tertekuk kesamping dan pundak menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga bagian tengkuk, punggung, pinggang, serta panggul bagian belakang menyentuh matras.
- c. Akhir gerakan setelah posisi jongkok langsung ambil sikap berdiri dengan kedua tangan rapat, kedua lengan lurus ke samping telinga pandangan lurus ke depan.

Gambar 3. Berguling ke depan awalan berdiri



(<https://www.deborahsilvermusic.com/?m=pjok-kelas-semester-kombinasi-senam-lantai-guling-depan-guling-vv-dkYQdxUy>)

d. Pembelajaran Senam Lantai

Pembelajaran mempunyai hakikat perencanaan atau perancangan (desain) sebagai upaya membelajarkan peserta didik sehingga peserta didik akan mengalami perubahan melalui proses kegiatan pembelajaran. Hasil dari proses pembelajaran tersebut yaitu penguasaan dan yang ditunjukkan dengan nilai tes yang diperoleh dari evaluasi. Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik, maka guru sebagai pendidik seharusnya mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, interaktif edukatif yaitu interaksi antara peserta didik dengan guru yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma pendidikan yang terarah untuk tercapainya tujuan pendidikan.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakter merupakan perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang memiliki kecenderungan kearah positif maupun negatif. Dalam pendidikan tentu saja karakter positif yang ingin ditanamkan dalam diri peserta didik. Peserta didik yang berkarakter inilah yang selalu diharapkan oleh semua pihak.

Pada setiap peserta didik mempunyai karakteristik dan ciri yang beragam, Tirtaharja dalam (Siswoyo, 2011, p. 97) mengemukakan 4 karakteristik peserta didik yaitu:

- 1) Individu yang memiliki fisik dan psikis yang khas, sehingga merupakan makhluk yang unik atau beda dari yang lain. Peserta didik mempunyai potensi-potensi sejak ia dilahirkan.
- 2) Individu yang sedang berkembang, anak mengalami perubahan dalam dirinya secara wajar, baik ditunjukkan kepada diri sendiri maupun ke arah penyesuaian dengan lingkungan. Perbedaan perkembangan tersebut harus dipahami oleh pendidik pada tiap fasenya, sehingga atas dasar itu pendidik dapat mengatur kondisi dan strategi yang relevan dengan kebutuhan peserta didik.
- 3) Individu yang membutuhkan bimbingan individu dan perlakuan manusiawi. Dalam proses perkembangannya anak didik membutuhkan kebutuhan peserta didik.
- 4) Individu yang memiliki kemampuan anak mandiri. Pada diri anak ada kecenderungan untuk memerdekakan diri, sehingga menimbulkan kewajiban bagi peserta didik untuk secara bertahap memberi kebebasan dan pada akhirnya pendidik mengundurkan diri dari usaha bantuan kepada anak, apabila anak benar-benar dipastikan telah mandiri.

Pendapat Suharjana dalam (Zuchdi, 2011, p. 28) yang dimaksud karakter adalah sebuah cara berfikir, bersikap, dan bertindak yang menjadi ciri khas seseorang yang menjadi kebiasaan yang ditampilkan dalam kehidupan

bermasyarakat. Karakteristik peserta didik didefinisikan sebagai ciri dari kualitas perorangan peserta didik yang ada pada umumnya meliputi antara lain kemampuan akademik, usia dan tingkat kedewasaan, motivasi terhadap mata pelajaran, pengalaman, ketrampilan, psikomotorik, kemampuan kerjasama, serta kemampuan sosial Suparman dalam (Taufik, 2019: 2)

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

Karakteristik siswa Sekolah Dasar biasanya memiliki sifat yang sering terjadi yaitu pemalu dan pendiam. Contoh dari perilaku tersebut biasanya pendidikan sedang menjelaskan materi kemudian peserta didik disuruh untuk menjawab atau menampilkan di depan namun peserta didik saling berebut menunjuk teman yang lain, namun jika pendidik memintanya secara langsung biasanya siswa langsung mau untuk ke depan. Biasanya peserta didik bisa menampilkan dirinya sendiri karena mendapat pujian atau motivasi semangat, jadi peserta didik merasa senang dan tidak malu atau bahkan takut untuk maju ke depan. Sebenarnya peserta didik itu mampu namun terhalang oleh rasa malu dan takut, terlepas dari itu ada beberapa peserta didik yang senang mengajukan diri bahkan aktif bertanya. Sifat-sifat tersebut banyak terjadi pada peserta didik perempuan maupun laki-laki.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar anak kelas rendah cenderung memuji dirinya sendiri dan membanding-bandingkan dengan orang lain, maka tidak jarang anak kelas rendah sangat menginginkan nilai yang bagus tetapi sering kali menyepelekan soal jika tidak bisa terselesaikan. Kalau dalam permainan anak kelas rendah sangat patuh peraturan. Sedangkan anak kelas atas sangat aktif bergerak melakukan permainan dengan membentuk kelompok sebaya, tetapi mereka membuat peraturan sendiri untuk bermain. Anak mulai membutuhkan guru dan tumbuh rasa ingin tahu sehingga muncul minat terhadap apa yang diminati secara khusus pada mata pelajaran yang digemari di sekolah.

B. Peneliti Yang Relevan

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

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

“sangat baik” 30,741 %, “baik” 29,63 %, “cukup” 22,22 %, “kurang” 37,03 % dan “sangat kurang” 3,70 %.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Darojatun Joko Semedi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV tentang gerak dasar renang gaya *crawl* di SD Negeri Punukan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan instrumen berupa tes pilihan ganda (*multiple choice*). Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD Negeri Punukan yang berjumlah 24 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang berada pada kategori “sangat kurang” 0%, kategori “kurang” 0%, kategori “cukup” 8,3% (2 peserta didik), kategori “baik” 54,2% (13 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 37,5% (9 peserta didik).

C. Kerangka Berfikir

Terkait Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru dirasa kurang memperhatikan penyampaian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang terdapat dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama materi pembelajaran senam lantai guling depan. Dalam pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk

meningkatkan kebugaran jasmani agar siswa memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik.

Namun disayangkan jika pendidikan kurang memperhatikan aspek pengetahuan dari ranah kognitif dalam proses pembelajaran di sekolah, peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktik atau mengarah pada aspek psikomotor saja, sedangkan aspek pengetahuan kurang dikembangkan pada siswa. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama pengetahuan tentang senam lantai kurang maksimal, padahal pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh yaitu tiga aspek pendidikan jasmani, aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Mengetahui adalah salah satu aspek ranah kognitif bagi seorang guru pendidikan jasmani dalam tujuan umum pengajaran. Benjamin S Bloom berpendapat bahwa pengetahuan merupakan sebuah domain yang spesifik dan kontekstual. Pengetahuan merefleksikan spesifikasi domain ini dan peran pengalaman dan konteks sosial dalam mengkonstruksi dan mengembangkan pengetahuan. Maka apabila siswa dapat mengetahui tentang senam lantai guling depan diharapkan dapat berperan penting dalam memajukan prestasi cabang olahraga melalui sekolah. Tingkat pengetahuan tentang senam lantai guling depan di bagi menjadi dua faktor, yaitu pengertian senam dan teknik melakukan guling depan. Instrumen yang digunakan adalah tes pilihan ganda/*multiple choice* untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas IV terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar se-Kalurahan Mulyodadi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di SD Negeri se-Kalurahan Mulyodadi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2024.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri se-Kalurahan Mulyodadi yang masing-masing Sekolah Dasar berjumlah kurang lebih 25 peserta dalam satu kelas. Keseluruhan populasi tersebut dijadikan sampel sehingga teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Sugiono (2016, p. 81) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian yaitu tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa sekolah dasar kelas V se-Kalurahan Mulyodadi. Definisi

operasionalnya adalah pengetahuan peserta didik kelas V terhadap pengertian senam lantai dan teknik melakukan guling depan yang meliputi tahap persiapan, tahapan gerakan, gerakan akhir. Hal tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mengetahui, memahami dan mempraktikkan teknik senam lantai. Berdasarkan pada definisi oprasional variabel, penelitian ini menggunakan soal dalam bentuk pilihan ganda atau *multiple choice*.

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

E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Pendapat Arikunto (2013, p. 203) bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Pendapat lain dari Riduwan (2013, p. 25) menyatakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat bantu peneliti dalam pengumpulan data, mutu instrumen akan menentukan mutu data yang dikumpulkan, sehingga tepatlah dikatakan bahwa hubungan instrumen dengan data adalah sebagai jantungnya penelitian yang saling terkait.

Pendapat Sugiyono (2018, p. 166) instrumen penelitian adalah sesuatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan soal tes pilihan ganda (*multiple choice*) di mana responden dapat menjawab benar bernilai 1 dan salah bernilai 0.

Pada tabel di bawah akan dijabarkan terkait kisi-kisi angket penelitian yang diadopsi dari Fevi Susanti (2019) tentang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri se-Kalurahan Mulyodadi. Dari kisi-kisi tersebut telah dilakukan Uji coba Validitas dan Realibilitas dengan hasil validitas 5 soal tidak valid karena r tabel kurang dari 0,378 dan realibilitas 0,882.

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Σ
Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kalurahan Mulyodadi	Pengertian Senam	Pengertian senam lantai	1, 2, 3	3
		Pengertian guling depan	4, 5, 6, 7, 8, 9	6
	Tahap Persiapan	10, 11, 12, 13	4	
	Teknik Melakukan Guling Depan	Tahap Gerakan	14, 15, 16, 17, 18	5
		Tahap Akhir	19, 20	2
Jumlah				20

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan dauntukkeperluan penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan soal tes. Adapun mekanisme sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah terutama kepala sekolah dan guru Penjas untuk melakukan penelitian
- b. Peneliti mencari data siswa kelas V SD se-Kalurahan Mulyodadi
- c. Peneliti menentukan jumlah siswa kelas V SD se-Kalurahan Mulyodadi sebagai subjek penelitian.

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

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut kemudian ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentase, rumus untuk deskriptif persentase sebagai berikut (Sudjono dalam Agustina Sintya Dewi, 2020) :

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Untuk memperjelas proses analisis maka perlu dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Pendapat Azwar (2010, p. 43) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian

Acuan Patokan (PAP) dalam skala dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Norma Pengkategorian

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

Sumber : Sugiyono dalam Agustina Sintya Dewi, (2020)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian data tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa Sekolah Dasar Kelas V se-Kelurahan Mulyodadi secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 20 butir pernyataan. Berdasarkan hasil penelitian data di

lapangan diperoleh skor minimum sebesar = 8; skor maksimum= 20; rerata= 15,04; median= 15; modus= 16 dan standard deviasi= 2,679. Setelah data diolah dan dianalisis menggunakan excel dan program SPSS 21, kemudian dikategorisasi dalam deskripsi hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Tingkat Pengetahuan Siswa kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	30	28.3
61 – 80	Baik	62	58.5
41 – 60	Cukup	12	11.3
21 – 40	Kurang	2	1.9
0 – 20	Sangat Kurang	0	0.0
Jumlah		106	100.0

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

Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan



Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa Sekolah Dasar Kelas V se-Kalurahan Mulyodadi yang

berkategori sangat baik sebanyak 30 responden (28,3%), kategori baik sebanyak 62 responden (58,5%), kategori cukup sebanyak 12 responden (11,3%), kategori kurang sebanyak 2 responden (1,9%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0,0%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa sekolah dasar kelas V se-Kalurahan Mulyodadi sebagian besar adalah Baik.

Tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa Sekolah Dasar Kelas V se-Kalurahan Mulyodadi dalam penelitian ini didasarkan pada pengetahuan. Pengertian senam dan pengetahuan Teknik melakukan guling depan. Hasil penelitian masing-masing faktor dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Faktor Pengertian Senam

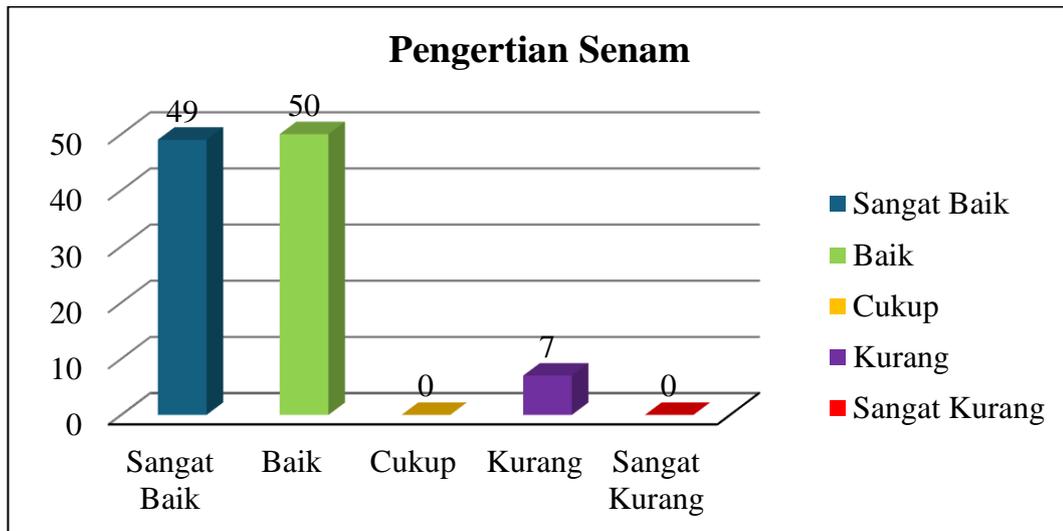
Hasil penelitian pada pengetahuan pada Faktor Pengertian senam dalam penelitian ini diukur dengan butir pernyataan sebanyak 3 butir. Hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar = 1; skor maksimum = 3 rerata = 2,40; median = 2; modus = 2 dan standard deviasi = 0,612. Deskripsi hasil penelitian pada Faktor Pengertian senam dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	49	46.2
61 – 80	Baik	50	47.2
41 – 60	Cukup	0	0.0
21 – 40	Kurang	7	6.6
0 – 20	Sangat Kurang	0	0.0
Jumlah		106	100.0

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

Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pengetahuan pada Faktor Pengertian senam yang berkategori sangat baik sebanyak 49 responden (46,2%), kategori baik sebanyak 50 responden (47,2%), kategori cukup sebanyak 0 responden (0,0%), kategori kurang sebanyak 7 responden (6,6%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0,0%).

2. Faktor Teknik Melakukan Guling Depan

Hasil penelitian pada pengetahuan pada Faktor Teknik Melakukan Guling Depan dalam penelitian ini diukur dengan butir pernyataan sebanyak 17 butir. Hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar = 6; skor maksimum = 17 rerata = 12,64; median = 13; modus = 13 dan standard deviasi = 2,446. Deskripsi hasil penelitian pada Faktor Teknik Melakukan Guling Depan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan

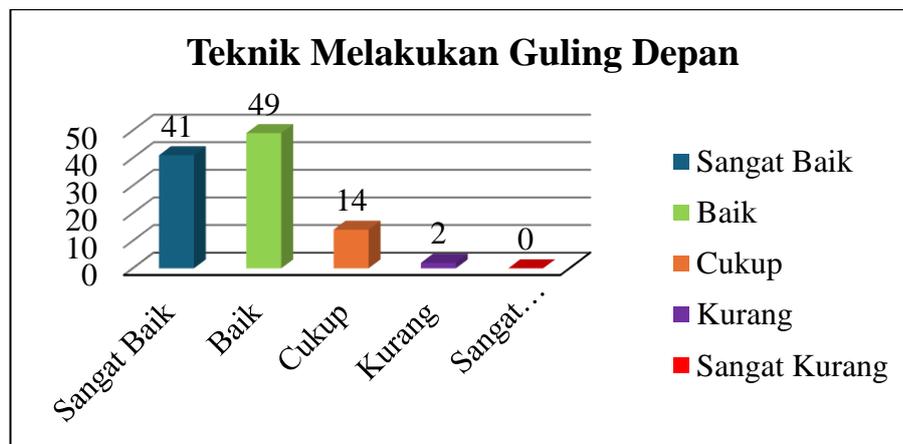
Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	41	38.7
61 – 80	Baik	49	46.2
41 – 60	Cukup	14	13.2

21 – 40	Kurang	2	1.9
0 – 20	Sangat Kurang	0	0.0
Jumlah		106	100.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah

ini :

Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pengetahuan pada Faktor Teknik Melakukan Guling Depan yang berkategori sangat baik sebanyak 41 responden (38,7%), kategori baik sebanyak 49 responden (46,2%), kategori cukup sebanyak 14 responden (13,2%), kategori kurang sebanyak 2 responden (1,9%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0,0%).

B. Pembahasan

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

mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincihan, dan ketepatan (Muhajir, 2007, p. 69). Salah satu contoh gerakan senam lantai adalah berguling yang dimana gerakan ini merupakan gerakan berguling kedepan atau bisa disebut guling depan. Berguling yaitu bergerak dengan membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat dengan menggunakan tubuh bagian belakang yaitu tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang.

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

Berdasarkan tabel dan gambar diketahui tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa Sekolah Dasar Kelas V se-Kalurahan Mulyodadi yang berkategori sangat baik sebanyak 30 responden (28,3%), kategori baik sebanyak 62 responden (58,5%), kategori cukup sebanyak 12 responden (11,3%), kategori kurang sebanyak 2 responden (1,9%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0,0%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa sekolah dasar kelas V se-Kalurahan Mulyodadi sebagian besar adalah Baik.

Hal tersebut menyatakan bahwa sebagian besar siswa memang memahami dengan maksimal bagaimana pembelajaran senam lantai guling depan. Hal itu terjadi karena PJOK materi senam lantai guling depan diminati oleh siswa sehingga dalam belajar siswa menangkap dengan baik, untuk mengulang materi saja hampir semua siswa bisa melakukan sehingga pengetahuan hanya diterima saat pembelajaran berlangsung. Bahkan ketika praktik terdapat gerakan siswa yang sudah sempurna dalam melakukan gerakan bahkan ada yang sudah berani untuk melakukan. Terkadang ketakutan siswa dalam melakukan gerakan guling depan bisa terjadi karena siswa belum paham betul bagaimana cara melakukan dengan benar atau karena pernah mengalami cedera. Hal tersebut merupakan permasalahan yang terjadi pada psikologi anak, karena dalam aktivitas olahraga psikologi anak sangat dibutuhkan terutama pada materi senam lantai guling depan.

1. Faktor pengertian senam

Berdasarkan tabel dan gambar diketahui pengetahuan pada Faktor Pengertian senam yang berkategori sangat baik sebanyak 49 responden (46,2%), kategori baik sebanyak 50 responden (47,2%), kategori cukup sebanyak 0 responden (0,0%), kategori kurang sebanyak 7 responden (6,6%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0,0%). Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa anak bisa memahami pengertian senam, serta jenis-jenis dari senam lantai. Untuk pengetahuan siswa dalam hal ini hanya sebatas pengetahuan yang diperoleh saat pembelajaran berlangsung dan hanya didengar secara lisan. Dalam pelaksanaan praktik siswa belum begitu menguasai materi ini karena kemungkinan besar siswa tidak mengulang materi ketika di rumah. Tugas dari

seorang guru adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa serta memberikan contoh untuk teknik dan pelaksanaan guling depan, selain itu guru juga memberikan motivasi agar siswa mau mempelajari ulang materi yang sudah diberikan.

2. Teknik melakukan guling depan

Berdasarkan tabel dan gambar diketahui pengetahuan pada Faktor Teknik Melakukan Guling Depan yang berkategori sangat baik sebanyak 41 responden (38,7%), kategori baik sebanyak 49 responden (46,2%), kategori cukup sebanyak 14 responden (13,2%), kategori kurang sebanyak 2 responden (1,9%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0,0%). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pengetahuan siswa tentang teknik melakukan guling depan baik, hal ini menyebabkan penguasaan materi teknik melakukan menjadi baik sehingga dalam melakukan gerakan guling depan siswa cenderung lebih sempurna. Siswa juga bisa mengalami kesulitan atau tidak berani dalam melakukan gerakan. Dalam hal ini tugas guru adalah memberikan contoh dan pengarahan secara bertahap untuk teknik melakukan guling depan, agar siswa lebih mudah dalam mengingat teknik-teknik tersebut. Jadi untuk hal teknik gerakan guru tidak hanya menjelaskan tetapi juga mempraktikkan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan di bab sebelumnya diketahui tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa Sekolah Dasar Kelas V se-Kalurahan Mulyodadi yang berkategori sangat baik sebanyak 30 responden (28,3%), kategori baik sebanyak 62 responden (58,5%), kategori cukup sebanyak 12 responden (11,3%), kategori kurang sebanyak 2 responden (1,9%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0,0%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa sekolah dasar kelas V se-Kalurahan Mulyodadi sebagian besar adalah Baik.

B. Implikasi hasil penelitian

Dari kesimpulan di atas, hasil penelitian memiliki implikasi diantaranya:

1. Dapat menjadi masukan untuk Sekolah Dasar Kelas V se-Kalurahan Mulyodadi terkait pengetahuan siswa pada materi pembelajaran senam lantai guling depan
2. Guru bisa menjadikan hasil ini untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan siswa pada pembelajaran senam lantai guling depan, dengan memberikan proses pembelajaran yang lebih baik, mudah diterima siswa, dan mampu menarik siswa agar pembelajaran senam lantai guling depan lebih disukai dan diminati oleh siswa.

C. **Saran**

Dari kesimpulan di atas dapat disampaikan beberapa saran diantaranya:

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

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin A. (1999). *Pembelajaran Senam Lantai*. Diambil dari: www.yahoo.com tersedia pada: http://xpresiriau.com/artikel-tulisan_pendidikan/senam-lantai-guling-depan/. Diakses pada tanggal 20 Mei 2021.
- Adi, S. (2018). *Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang:UM Press
- Agustina, N. (2018). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: CV.Budi Utama Al
- Alini, T. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sika Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA*. *Jurnal Ilmiah Maksitek*. 6 (3), 18-25
- Arfani, L. (2018). *Mengurai Hakikat Pendidikan, Belajar dan Pembelajaran*. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 11(2).

- Arifin, B. (2013). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM ROLL DEPAN (Siswa Kelas V MI Al-Azhar Modung Bangkalan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1).
- Bangun, Y. S. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia*. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 3, 156-157
- Darsini, Fahrurrozi. & Cahyono, A.E. (2019). *Pengetahuan ; Artikel Review*. *Jurnal Keperawatan*. 95-107.
- Depdikbud. (2003). Undang-Undang RI Nomor 20. Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional. Aka, B.A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan SENAM LANTAI*. Grasindo.
- Depdikbud. (1989). Undang-Undang RI Nomor 2. Tahun 1989, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Farisi, S., Iqbal, R., & Nurwansyah, R. (2020). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Tentang Permainan Sepak Bola Di SMPN 2 Telukjambe Timur Kabupaten Karawang*. *Jurnal Literasi Olahraga*. 2 (1), 76-80
- Nurjanah, S. (2012). Peningkatan senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Ngunggrung. *Skripsi sarjana*. Tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Patursi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pedoman Penulisan Tugas Akhir. (2016). Universitas Negeri Yogyakarta. Poerwadarminto. (2002). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prastowo, A. (2015). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Putri C. (2022). *TINGKAT PENGETAHUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KAREN KABUPATEN BANTUL 2021/2022*. *Skripsi*.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori teori belajar dan aplikasi pembelajaran pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Roji. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusmini, S. (1995). *Pikologi umum*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta. Situmeang, I. R. V. O. (2021). Hakikat Filsafat Ilmu dan Pendidikan dalam Kajian Filsafat Ilmu Pengetahuan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1-17.

- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Renika Cipta. Jakarta.
- Sugihartono, dkk. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
Sugihartana. (2013). *Psikologi Pendidikan*: Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Rn D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar dasar penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka, A. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Sumarni, T. (2017). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 18 Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Guru*, 1(2), 40-48.
- Suryobroto, A.S. (2004). *Diktat mata kuliah teknologi pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wulandari P. (20223). TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD 2 WIJIREJO KECAMATAN PANDAK TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan



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

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 44/PJSD/III/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Sekar Lestari
NIM : 20604224033
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Kelas 5 se- Kalurahan Mulyodadi.

Dengan hormat, mohon Ibu:

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

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

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Yogyakarta, 21 Maret 2024
Koorprodi S1-PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006



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

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : SEKAR LESTARI
Dosen Pembimbing : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIM : 20604224033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Kelas V. Se. Kalurahan Mulyadadi

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Rabu, 10 Mei 2023	Materi Judul	Revisi	[Signature]
2.	Selasa, 27 Juni 2023	Calon belokan	Di Sarankan	[Signature]
3.	Kamis, 12 Juli 2023	Revisi Latarbelak.	Di Setujui	[Signature]
4.	Jum'at, 25 Agustus 2023	Identifikasi Materi	Di Setujui	[Signature]
5.	Selasa, 12 September 2023	Tujuan Penelitian	Sesuai	[Signature]
6.	Senin, 23 Oktober 2023	Bab II.	Revisi	[Signature]
7.	Kamis, 16 Nov 2023	Revisi Bab II	Sesuai	[Signature]
8.	Senin, 11 Desember 2023	Bab III.	Sesuai	[Signature]
9.	Rabu, 31 Januari 2024	Revisi proposal	Sesuai	[Signature]
10.	Kamis, 1 Feb 2024	Angket Penelitian	Sesuai	[Signature]
11.	Jum'at, 8 Maret 2024	Pembahasan	Sesuai	[Signature]
12.	Senin, 18 Maret 2024	Kesimpulan	Sesuai	[Signature]
13.	Selasa, 2 April 2024	cek Keseluruhan	Sesuai	[Signature]

Mengetahui
Koord. Prodi S1 PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820122 200912 1 006

Yogyakarta, 3 April 2024

Mahasiswa,

Sekar Lestari
NIM. 20604224033

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas

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/1204/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

20 Maret 2024

Yth . SDN Tulasan,
SDN Grogol
SDN Sribit
SD Muhammadiyah Mulyodadi
SDIT Insan Mulia

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

Nama : Sekar Lestari
NIM : 20604224033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Kelas V Se-Kalurahan Mulyodadi
Waktu Penelitian : Senin - Jumat, 25 - 29 Maret 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. Surat Keterangan Dari SD N Tulasan

Lampiran 4. Surat Keterangan dari SD Sribit



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
KORWIL KAPANEWON BAMBANGLIPURO
SD SRIBIT**

Alamat : Sribit, Mulyodadi, Bambanglipuro, Bantul, Yogyakarta
e-mail : sdsribit20400112@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : 424/276/BAM.D.08/III/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Kusendarwati, S.Pd.
NIP : 196806011991032009
Pangkat/Gol : IVa / Pembina
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Sribit

Menerangkan Bahwa

Nama : Sekar Lestari
NIM : 20604224033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Kelas V Se-Kelurahan Mulyodadi.
Waktu Penelitian : Senin-Jumat, 25-29 Maret 2024

Mahasiswa tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian untuk memenuhi syarat penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS). Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 26 Maret 2024

Mengetahui
Kepala Sekolah,



Dwi Kusendarwati, S.Pd.
NIP. 196806011991032009

Lampiran 5. Surat Keterangan dari SD IT Insan Mulia



YAYASAN INSAN MULIA SEMESTA SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU INSAN MULIA

Kampus : Jl. Ganjuran-Mulyodadi, Bebekan, Mulyodadi, Bambanglipuro, Bantul
Telp. (0274) 2811963 - 081233933882

Nomor : 344/SK/KEPSEK/SDIT_IM/III/2024

Hal : Penelitian

Lampiran :

Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

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

Nama : Sekar Lestari

NIM : 20604224033

Program studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1

Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah benar-benar melakukan penelitian dan pengambilan data di Sekolah Islam Terpadu Insan Mulia, pada tanggal 25 – 29 Maret 2024, dengan judul penelitian :

“Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Kelas V se-Kalurahan Mulyodadi”

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bambanglipuro, 25 Maret 2024



Lampiran 6. Surat Keterangan dari SD Grogol

7



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SD NEGERI GROGOL

ꦒꦫꦒꦺꦴꦏ꧀ꦫꦺꦴꦩꦸꦲꦢꦶꦧꦩꦁꦭꦶꦥꦸꦫꦺ

Alamat : Ngambah, Mulyodadi, Bambanglipuro, Bantul, Kode Pos 55764

☎ 08112800891; Email: sd.grogolbambanglipuro@gmail.com

SURAT KETERANGAN

421/485/BAM.D-04/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : PONIYEM S.Pd.
NIP : 196709111988042001
Unit Kerja : SDN Grogol Korwil Bambanglipuro
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : Ngambah, Mulyodadi, Bambanglipuro, Bantul

Menerangkan bahwa :

Nama : SEKAR LESTARI
NIM : 20604224033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar UNY
Tujuan : Telah melakukan penelitian/mencari data untuk Penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Se-Kalurahan Mulyodadi
Waktu Penelitian : Senin, 25 Maret 2024

Telah melakukan penelitian di SDN Grogol Kapanewon Bambanglipuro Bantul

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bambanglipuro, 25 Maret 2024

Kepala Sekolah

PONIYEM S.Pd
NIP. 196709111988042001

Lampiran 7. Surat Keterangan dari SD Muhammadiyah Mulyodadi



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SD MUHAMMADIYAH MULYODADI
Alamat : *Bekang Mulyodadi Sambanglipuro Bantul Yogyakarta*

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423/ BAM.D.15 /III/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **HANAH TRI MARLINA, S.Pd. I.**
NIP : -
Pangkat/Golongan Ruang : -
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Muhammadiyah Mulyodadi

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Sekar Lestari
NIM : 20604224033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (UNY)

Telah melakukan Penelitian guna memenuhi Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul “**Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Sekolah Dasar Kelas V Se-Kalurahan Mulyodadi** “ mulai tanggal 21-23 Maret 2024.. Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mulyodadi, 22 Maret 2024

Kepala SD Muh. Mulyodadi



Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN Tulasan
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Ganjil
Tema : Pola Gerak Dasar Senam Lantai
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 3 JP (3x 25 menit)

A. KOMPETENSI INTI

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahunya tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah
KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.6 Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1. Menjelaskan gerakan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok 3.6.2. Menganalisis gerakan senam lantai guling depan dengan awalan berdiri
4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/ loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1. Mempraktikkan secara berulang berbagai rangkaian gerak dominan senam sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab. 4.6.2. Memodifikasi berbagai rangkaian gerak dominan senam sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan Pembelajaran dari IPK pengetahuan Setelah mengikuti pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik, metode diskusi dan ceramah, dan model pembelajaran Discovery Learning dalam pembelajaran ini, diharapkan Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan bertanggungjawab dalam menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan, memberi saran dan kritik, serta dapat:

1. Setelah mengamati gambar/ video Peserta didik mampu menjelaskan gerakan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok dengan benar
2. Setelah mengamati gambar/ video Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas guling depan awalan berdiri benar
3. Setelah mengamati gambar/ video Peserta didik mampu Mempraktikkan secara berulang berbagai rangkaian gerak dominan senam sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dengan baik dan benar
4. Setelah mengamati gambar/video peserta didik dapat Memodifikasi berbagai rangkaian gerak dominan senam sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dengan baik dan benar

D. MATERI PEMBELAJARAN

Senam Lantai

1. Guling Depan Awalan Jongkok
2. Guling Depan Awalan Berdiri

E. MODEL, PENDEKATAN, DAN METODE PEMBELAJARAN

Model : *Problem Basic Learning*

Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/ mencoba, mengasosiasi/ mengolah informasi, dan mengkomunikasikan)

Metode : Permainan/ simulasi

F. MEDIA, ALAT DAN BAHAN

Media : Video, power point

Alat : laptop

Sumber : buku PJOK kls IV, buku petunjuk Guru PJOK kls IV

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan		
Orientasi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru dan peserta didik saling memberi salam dan menjawab salam serta bertanya kabarnya masing-masing. ▪ Guru mengajak semua peserta didik berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. (Religius) ▪ Peserta didik dan guru menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan sikap sempurna secara khidmat. (Nasionalis) ▪ Guru memeriksa kehadiran peserta didik ▪ Guru memotivasi peserta didik dengan menampilkan tayangan gerakan gulung ke depan 	15 menit
Apersepsi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengaitkan materi pembelajaran dengan materi sebelumnya 2. Menanyakan dengan peserta didik tentang materi sebelumnya yang sudah dipelajari ? (Communication - 4C) Bagaimana cara berguling dengan benar yang sudah dipelajari pada saat kelas 3? 3. Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan 4. Guru memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada saat pembelajaran. 6. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indicator, dan KKM pada saat pertemuan berlangsung. 7. Guru melakukan apersepsi dengan bermain. (Communication – Collaboration –Critical Thinking –Creativity – 4C) 	

Kegiatan Inti		75 Menit
	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topic. (Mengamati) 2. Guru menampilkan gambar gerakan guling ke depan awalan jongkok <p><i>Perhatikan gambar!</i></p>  <p><small>Sumber: Dokumen Peneliti</small></p> <p>Gambar 3.2 Guling depan awalan jongkok</p> 3. Guru menampilkan gambar gerakan guling ke depan awalan berdiri  <p><small>Sumber: Dokumen Peneliti</small></p> <p>Gambar 3.3 Guling depan awalan berdiri</p> 5. Guru memutarakan video variasi gerakan guling ke depan dengan benar (ICT) (siswamelakukan guling depan awalan berdiri) 6. Peserta Didik mengamati gambar-gambar dan video-video yang di sajikan oleh guru (Saintifik) <p>Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar/ video yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar.</p>	

a. *Guling depan awalan jongkok*

Cara melakukan latihan guling depan awalan jongkok, yaitu sebagai berikut.

1. Posisi awal kaki jongkok dengan kedua telapak tangan menapak di matras.
2. Pantat diangkat ke atas dan kedua sikut dibengkokkan.
3. Kepala dimasukkan di antara kedua tangan.
4. Berat badan berada di depan dan bertumpu pada pundak.
5. Gulingkan badan lurus ke depan.
6. Kedua tangan memeluk lutut sehingga posisi badan bulat.
7. Mendarat dengan kedua kaki ditekuk.
8. Badan jongkok dengan kedua tangan diluruskan ke depan.

Perhatikan gambar!



Gambar 3.2 Guling depan awalan jongkok

b. *Guling depan awalan berdiri*

Cara melakukan gerakan guling depan awalan berdiri adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di samping badan serta pandangan lurus ke depan.
2. Gerakannya sama seperti pada gerakan guling ke depan dari sikap awal jongkok, tetapi pada waktu badan berguling ke depan kedua tungkai tetap lurus.
3. Pada waktu kedua tumit menyentuh lantai, secepat mungkin badan didorong ke depan sehingga berat badan terbawa ke depan.
4. Kedua telapak tangan ditolakkan pada lantai untuk membantu mendorong badan ke atas sehingga badan berdiri tegak.
5. Sikap akhir berdiri tegak dan kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas agak serong ke belakang, serta badan agak melenting ke belakang. Pandangan lurus ke depan.



Gambar 3.3 Guling depan awalan berdiri

Mengumpulkan informasi

Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan :

- Mengamati objek/ kegiatan
- Membaca sumber lain di buku teks atau sumber lain
- Mengumpulkan informasi melalui diskusi kelompok

Menalar

1. Peserta didik diminta untuk melakukan gerak dasar senam lantai (guling depan) dilandasi dengan disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
2. Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan terlebih dahulu, salah satu kegiatan pemanasan yang bisa dilakukan adalah dengan peregangan yang mengarah kepada materi yang akan di ajarkan.
3. Sebelum mempraktekkan guling depan peserta didik diberi permainan berupa permainan melewati holahop dan permainan beranting tepuk pundak kawan.

	<p>4. Kemudian Guru meminta salah satu peserta didik untuk memperagakan apa yang sudah diamati pada gambar dan video yang telah diberikan. (HOTS)</p> <p>5. Peserta didik mencoba melakukan secara perorangan gerakan guling ke depan</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta untuk berdiskusi menganalisis tentang berbagai jenis cara melakukan awalan gerakan guling depan Ada awalan jongkok dan ada awalan berdiri. (HOTS) 2. Peserta didik di tanya tentang gerakan guling ke depan yang benar. 3. Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran. 4. Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai senam lantai guling depan. 	
KEGIATAN PENUTUP		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran. Tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan 2. Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. 3. Guru memeriksa pekerjaan peserta didik yang sudah selesai. 4. Peserta didik yang selesai mengerjakan dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian. 5. Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik 6. Guru merencanakan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok /perorangan (jika diperlukan). 7. Mengagendakan pekerjaan rumah 8. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuanberikutnya 9. Berdoa dan menyanyi 	15 menit

H. Penilaian Hasil Pembelajaran, Remedial, Pengayaan

a. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dilakukan dengan pengamatan/ observasi disaat proses pembelajaran berlangsung

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	RIKY							
2	SAPRI							
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Keterangan :

BS : Bekerja Sama

JJ : Jujur

TJ : Tanggung Jawab

DS : Disiplin

b. Penilaian Pengetahuan

Ujian Tulis Pilihan Ganda

No	Soal
1.	<p>Coba perhatikan pernyataan dibawah ini:</p> <p>Posisi awal kaki jongkok dengan kedua telapak tangan menapak pada matras</p> <p>Pantat diangkat ke atas dan kedua sikut dibengkokkan</p> <p>Kepala dimasukan di antara kedua tangan</p> <p>Berat badan berada di depan dan bertumpu pada pundak</p> <p>Gulingkan badan lurus ke depan</p> <p>Kedua tangan memeluk lutut sehingga posisi badan bulat</p> <p>Mendarat dengan kedua kaki ditekuk</p> <p>Badan jongkok dengan kedua tangan diluruskan ke depan</p> <p>Dari keterangan di atas, merupakan gerakan guling depan dengan awalan.....</p> <ol style="list-style-type: none">JongkokBerdiriberlariduduk

2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap awal berdiri tegak , kedua kaki rapat, dan kedua tangan disamping badan 2. Saat berguling ke dua tungkai lurus 3. Pada waktu kedua tumit menyentuh lantai, secepat mungkin badan didorong ke depan 4. Kedua telapak tangan ditolakkan pada lantai 5. Sikap akhir berdiri tegak <p>Dari keterangan di atas, merupakan salah satu gerakan dalam senam lantai dengan awalan...</p> <ol style="list-style-type: none"> a. jongkok b. berdiri c. berlari d. duduk
3.	<p>Ketika melakukan gerakan roll depan, bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu yaitu ...</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tengku b. Perut c. Punggung d. Kepala
4.	<p>Sikap awal guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ...</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap jongkok dan berdiri b. Sikap jongkok dan berbaring c. Sikap jongkok dan terlentang d. Sikap berdiri dan terlentang
5.	<p>Senam lantai juga disebut dengan istilah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tiger sprong b. Floor exercises c. Kopro d. Cart wheel

Pedoman Penskoran Pilihan Ganda

No	Rubrik	Skor
1.	Jika peserta didik menjawab dengan benar	1
2.	Jika peserta didik menjawab dengan salah	0
	Skor Maksimal	5

Nilai = Skor Perolehan : skor maksimal x 100

Daftar Nilai Peserta Didik

No	Nama Peserta Didik	Jumlah Benar	Nilai
1.	Riky	5	100
2.	Sapri	4	80
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.		-	-

c. Penilaian Keterampilan (Tes praktik)

No	Kriteria	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
		4	3	2	1
1.	Sikap Awal	Posisi kaki dan tangan sesuai dengan petunjuk di buku ajar	Posisi kaki dan tangan hampir sesuai mendekati petunjuk buku ajar	Hanya posisi kaki atau tangan yang sesuai petunjuk buku ajar	Posisi kaki dan tangan tidak sesuai petunjuk buku ajar
2.	Saat Berguling	Gerakan berguling mengenai bahu terlebih dahulu sesuai contoh gambar di buku	Gerakan berguling hampir mendekati contoh gambar di buku	Dapat melakukan gerakan tetapi rotasi berguling belum sesuai	Belum mampu melakukan gerakan yang dicontohkan gambar di buku
3.	Pendaratan	Kedua kaki di tekuk dengan benar	Kedua kaki hampir benar dalam pendaratan	Tidak ditekuk dengan benar kedua kaki	Tidak mampu melakukan gerakan pendaratan dengan baik
4.	Sikap Akhir	Sikap akhir sempurna sesuai dengan petunjuk	Sikap akhir mendekati sempurna	Sikap akhir tidak sempurna	Tidak mampu melakukan sikap akhir dengan baik

1. Sikap Awal

NO	Nama Siswa	Sangat Baik 4	Baik 3	Cukup 2	Kurang 1
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Tes Unjuk Kerja / Keterampilan

Keterangan Skor :

Baik Sekali	4
Baik	3
Cukup	2
Kurang	1

Keterangan:

Skor maksimal = banyaknya kriteria x skor tertinggi setiap kriteria.
 Pada contoh di atas, skor maksimal = 4 x 4 = 16.

$$\text{Nilai Praktik} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

MATERI AJAR

A. Pengertian senam lantai

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah aktivitas pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Menurut Budi sutrisno (2010). **Senam lantai** adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan **senam lantai**, kamu harus melakukan banyak latihan secara teratur.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran senam lantai sendiri adalah juga sebagai aktivitas pembelajaran yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/gerakan senam dengan alat.

B. Manfaat melakukan aktivitas senam lantai

1. Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, siswa akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.
2. Ketika mengikuti senam, siswa dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya

Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai

1. Aktivitas pembelajaran gerak dominan guling depan (*forward roll*)

Gerakan guling depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi, dalam gerakan guling depan, gerakan tubuh harus dibulatkan. Aktivitas guling depan dapat terbagi atas dua bagian, yaitu guling depan dan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

Tujuan rangkaian gerakan senam lantai adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan rangkaian gerakan senam lantai yang telah dipelajari. Rangkaian gerakan senam lantai dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan

Guling ke depan atau guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri

a. *Guling depan awalan jongkok*

Cara melakukan latihan guling depan awalan jongkok, yaitu sebagai berikut.

1. Posisi awal kaki jongkok dengan kedua telapak tangan menapak di matras.
2. Pantat diangkat ke atas dan kedua sikut dibengkokkan.
3. Kepala dimasukkan di antara kedua tangan.
4. Berat badan berada di depan dan bertumpu pada pundak.
5. Gulingkan badan lurus ke depan.
6. Kedua tangan memeluk lutut sehingga posisi badan bulat.
7. Mendarat dengan kedua kaki ditekuk.
8. Badan jongkok dengan kedua tangan diluruskan ke depan.

Perhatikan gambar!



Gambar 3.2 Guling depan awalan jongkok

b. *Guling depan awalan berdiri*

Cara melakukan gerakan guling depan awalan berdiri adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di samping badan serta pandangan lurus ke depan.
2. Gerakannya sama seperti pada gerakan guling ke depan dari sikap awal jongkok, tetapi pada waktu badan berguling ke depan kedua tungkai tetap lurus.
3. Pada waktu kedua tumit menyentuh lantai, secepat mungkin badan didorong ke depan sehingga berat badan terbawa ke depan.
4. Kedua telapak tangan ditolakkan pada lantai untuk membantu mendorong badan ke atas sehingga badan berdiri tegak.
5. Sikap akhir berdiri tegak dan kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas agak serong ke belakang, serta badan agak melenting ke belakang. Pandangan lurus ke depan.



Sumber: Dokumen Peneliti
Gambar 3.3 Guling depan awalan berdiri

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Nama :
Kelas / Semester : IV/I
Tema/ Materi : POLA GERAK DASAR SENAM LANTAI

Tujuan Pembelajaran :

1. Setelah mengamati gambar/ video Peserta didik mampu menjelaskan gerakan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok dengan benar
2. Setelah mengamati gambar/ video Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas guling depan awalan berdiri benar
3. Setelah mengamati gambar/ video Peserta didik mampu mempraktikkan secara berulang berbagai rangkaian gerak dominan senam sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dengan baik dan benar
4. Setelah mengamati gambar/video peserta didik dapat memodifikasi berbagai rangkaian gerak dominan senam sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dengan baik dan benar

HASIL KEGIATAN

1. Amatilah Video Pembelajaran Guling Kedepan
2. Temukan permasalahan-permasalahan dari pengamatan video Senam Lantai Guling Depan

No	Gerakan Yang di Amati	Hasil pengamatan	Permasalahan yang ditemui	Solusi dari permasalahan	Kesimpulan
1	Guling Depan Awalan Jongkok				
2	Guling Depan Awalan Berdiri				

3. lakukanlah Langkah-langkah gerakan guling awalan jongkok dengan baik dan benar
4. lakukanlah Langkah-langkah gerakan guling depan awalan berdiri dengan baik dan benar

TES FORMATIF

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Apabila guling ke depan diawali dengan sikap berdiri, maka sikap kedua lengan yang benar pada akhir gerakannya adalah.....
 - a. Diluruskan ke depan
 - b. Diluruskan ke samping badan
 - c. Diluruskan ke atas, agak serong ke belakang
 - d. Dientangkan sejajar, disamping bahu
2. Sikap awal guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu . . .
 - a. Sikap jongkok dan berdiri
 - b. Sikap jongkok dan berbaring
 - c. Sikap jongkok dan terlentang
 - d. Sikap berdiri dan terlentang
3. Saat melakukan gerakan guling ke depan bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah.....
 - a. Pinggang
 - b. Punggung
 - c. Tengkuik
 - d. kepala
4. Gerakan guling ke depan memerlukan unsur.....
 - a. Kelincahan
 - b. Kecepatan
 - c. Kelenturan
 - d. Daya tahan
5. Berikut ini yang merupakan gerakan senam lantai tanpa alat adalah.....
 - a. Lompat kangkang di atas peti lompat
 - b. Lompat jongkok di atas peti lompat
 - c. Guling ke belakang di atas peti lompat
 - d. Guling kedepan di atas matras

Lampiran 9. Kisi-Kisi Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Σ
Tingkat Pengetahuan Senam Lantai	Pengertian Senam	Pengertian senam lantai	1, 2, 3	3
Guling Depan		Pengertian guling depan	4, 5, 6, 7, 8, 9	6
Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kalurahan Mulyodadi		Tahap Persiapan		4
			10, 11, 12, 13	
	Teknik Melakukan Guling Depan	Tahap Gerakan Tahap Akhir	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	5 2
Jumlah				20

Lampiran 10. Instrument Penelitian

Instrument penelitian

Lembar Soal
Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
Sekolah :

B. Petunjuk Umum

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

SELAMAT MENGERJAKAN!

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

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

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

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

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

- a. Kedua lengan lurus pandangan ke depan
- b. Lengan ke belakang pandangan kebelakang
- c. Lengan di silang pandangan kesamping
- d. Lengan di kepala pandangan ke bawah

Lampiran 11. Data Penelitian

LEMBAR JAWAB SISWA-A1:Z66A1:Z68A2A1:Z65A1:Z67A1:Z66A1:Z65																									
ANGKET PENELITIAN SISWA KELAS V SD SE- KALURAHAN MULYODADI																									
No.	Nama	JAWABAN SISWA																				TOTAL	Kategori Total	Kode	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Nabila	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	18	90	Sangat Baik	1
2	Tiffany	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	15	75	Baik	2
3	Marwa Ayu Faturonan	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	9	45	Cukup	3	
4	Muhammad Arsyad Wicaksono	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	13	65	Baik	2	
5	Dwi Istanto	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	9	45	Cukup	3	
6	Deandra	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	18	90	Sangat Baik	1	
7	Muhammad Nizam Nursusilo	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	16	80	Baik	2	
8	Nafisa Putri	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	8	40	Kurang	3	
9	Atha Deska	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	17	85	Sangat Baik	1	
10	Muhammad Ravyan	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	8	40	Kurang	4	
11	Bima Nurseto	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	14	70	Baik	3	
12	Daffa Rizki	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	18	90	Sangat Baik	1	
13	Ramadhan Lanang Santoso	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	18	90	Sangat Baik	1	
14	Fabryan Caiya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19	95	Sangat Baik	1	
15	Sheva Noah	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	16	80	Baik	2	
16	Muhammad Haikal	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	16	80	Baik	2	
17	Muhammad Hafid	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	17	85	Sangat Baik	1	
18	Muhammad Zaki	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	16	80	Baik	2	
19	Zyo Remond	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	90	Sangat Baik	1	
20	Arwenda Ayu Giavanessa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	Sangat Baik	1	
21	Muhammad Iqbal	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	16	80	Baik	2	
22	Azka N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	Sangat Baik	1	
23	Azhar Dian Hamdan	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	16	80	Baik	2	
24	Nurul Laili	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	80	Baik	2	
25	Ricardo Wisnu Saputra	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16	80	Baik	2	

Lampiran 12. Deskriptif Statistika

Statistics

		Senam	Guling Depan	Pengetahuan
N	Valid	106	106	106
	Missing	0	0	0
	Mean	2.40	12.64	15.04
	Median	2.00	13.00	15.00
	Mode	2	13	16
	Std. Deviation	.612	2.446	2.679
	Minimum	1	6	8
	Maximum	3	17	20

Lampiran 13. Deskriptif Presentase

A. Tingkat Pengetahuan Siswa

Tingkat Pengetahuan Siswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Valid	Sangat Baik	30	28.3	28.3
		Baik	62	58.5	86.8
		Cukup	12	11.3	98.1
		Kurang	2	1.9	100.0
		Total	106	100.0	100.0

B. Pengertian Senam

Pengertian Senam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	49	46.2	46.2	46.2
	Baik	50	47.2	47.2	93.4
	Kurang	7	6.6	6.6	100.0
	Total	106	100.0	100.0	

C. Teknik Melakukan Guling Depan

Teknik Melakukan Guling Depan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	41	38.7	38.7	38.7
	Baik	49	46.2	46.2	84.9
	Cukup	14	13.2	13.2	98.1
	Kurang	2	1.9	1.9	100.0
	Total	106	100.0	100.0	

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Gambar 7. Foto bersama Ibu Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Mulyodadi



Gambar 8. Foto membagi dan pengerjaan Angket Di SD Muhammadiyah Mulyodadi



Gambar 9. Foto Bersama Guru Olahraga SD Grogol



Gambar 10. Peneliti Membagi Angket Penelitian Di SD Grogol



Gambar 11. Foto bersama Kepala Sekolah SD IT Insan Mulia



Gambar 12. Foto membagi dan pengerjaan Angket Penelitian Di SDIT Insan Mulia



Gambar 13. Foto bersama Guru Olahraga SD Sribit



Gambar 14. Foto membagi dan pengerjaan Angket Di SD Sribit



Gambar 15. Foto bersama Kepala Sekolah SD N Tulasan



Gambar 16. Foto membagi dan pengerjaan Angket Di SD Tulasan