

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Menurut James O. Whittaker (Djamarah, Syaiful Bahri, Psikologi Belajar; Rineka Cipta; 1999) dalam Badarudin (2012) Belajar adalah Proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Sedangkan Menurut Winkel, dalam Badarudin (2012) belajar adalah aktivitas mental atau psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, ketrampilan, nilai dan sikap.

Ciri-ciri belajar adalah sebagai berikut : (1) Adanya kemampuan baru atau perubahan. Perubahan tingkah laku bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), maupun nilai dan sikap (afektif). (2) Perubahan itu tidak berlangsung sesaat saja melainkan menetap atau dapat disimpan.(3)Perubahan itu tidak terjadi begitu saja melainkan harus dengan usaha, perubahan terjadi akibat interaksi dengan lingkungan. (4). Perubahan tidak semata-mata disebabkan oleh pertumbuhan fisik/ kedewasaan, tidak karena kelelahan, penyakit atau pengaruh obat-obatan (Badarudin, 2012).

Istilah pembelajaran berhubungan erat dengan pengertian belajar dan mengajar karena belajar, mengajar dan pembelajaran terjadi bersamaan. Menurut Duffy dan Roehler (1989) dalam Badarudin (2012) Pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai

tujuan kurikulum. Sedangkan menurut Gagne dan Briggs (1979:3) dalam Badarudin (2012) Mengartikan *instruction* atau pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal. Dalam Undang-Undang No. 23 Tahun 2003 Tentang SISDIKNAS Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Badarudin, 2012).

Ciri-ciri pembelajaran sebagai berikut : (1) merupakan upaya sadar dan disengaja, (2) pembelajaran harus membuat siswa belajar, (3) tujuan harus ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan, (4) pelaksanaannya terkendali, baik isinya, waktu, proses maupun hasilnya. (Badarudin, 2012).

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran pada dasarnya merupakan harapan , yaitu apa yang diharapkan dari siswa sebagai hasil belajar (sumiati, Asra. 2009: 10). Robert F. dalam (sumiati, Asra. 2009: 10) memberi batasan yang lebih jelas tentang tujuan pembelajaran, yaitu maksud yang dikomunikasikan melalui pernyataan yang menggambarkan tentang perubahan yang diharapkan dari siswa. Rumusan tujuan selengkapnya untuk kepentingan

pembelajaran menurut Robert F. dalam (sumiati, Asra. 2009: 11) adalah sebagai berikut :

- a. Secara spesifik mencangkup perilaku yang akan dicapai
- b. Membatasi dalam keadaan mana perubahan perilaku diharapkan dapat terjadi (kondisi perubahan perilaku)
- c. Secara spesifik menyatakan kriteria perubahan perilaku dalam arti menggambarkan standar minimal perilaku yang dapat diterima sebagai hal yang dicapai.

Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

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

g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Bambang Sudibyo, 2006: 703).

3. Definisi Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos* yang berarti telanjang (Agus Mahendra, 2000:7-8). Kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang (Hidayat, 1995, yang dikutip oleh Agus Mahendra, 2000 : 8).

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Peter H. Werner, 1994 dalam Agus Mahendra, 2000 : 9). Sedangkan menurut Imam Hidayat yang dikutip oleh Agus Mahendra (2000 : 9) Senam adalah ... suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

4. Jenis Senam

Menurut Federasi Senam Internasional (Agus Mahendra, 2000: 11-14), senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu :

a. Senam artistik (*artistic gymnastics*)

Senam artistik sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek –efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut :

- 1) Artistik Putra meliputi : Lantai, kuda pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar dan palang tunggal.
- 2) Artistik Putri meliputi : kuda lompat, palang bertingkat, balok keseimbangan, lantai.

b. Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)

Adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Ciri dari senam ini adalah komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak tubuh dan alat yang artistik. Adapun alat yang digunakan adalah bola,pita,tali,simpai dan gada.

c. Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihanya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat yang sulit. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

d. Senam aerobik sport (*sport aerobics*)

Merupakan pengembangan dari senam aerobik. Latihan-latihan senam aerobik berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

e. Senam trampolin (*trampolining*)

Senam trampolin adalah senam yang dilakukan diatas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

f. Senam umum (*general gymnastics*)

Senam umum meliputi senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita dan lain-lain.

5. Manfaat senam

- a. Manfaat fisik yaitu menyumbang perkembangan fisik yang seimbang serta meningkatkan kebugaran siswa antara lain berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan serta daya tahan jantung paru.
- b. Manfaat mental dan sosial yaitu kemampuan berfikir secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak (Agus Mahendra, 2000 : 14-15).

6. Pembelajaran senam di Sekolah Dasar

Berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan di sekolah dasar ruang lingkup senam dalam standar kompetensi yaitu mempraktikan senam

ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi dasar mempraktikkan senam ketangkasan yang agak kompleks menggunakan alat dan nilai disiplin. Pembelajaran senam meliputi senam umum atau aktivitas ritmik dan aktivitas senam. Senam umum atau aktivitas ritmik terdiri dari gerak bebas, senam pagi, SKJ, senam *aerobic* dan aktivitas lainnya. Sedangkan aktivitas senam terdiri dari ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai.

Senam lantai terdiri dari guling depan (*forward roll*), guling belakang (*backward roll*), sikap kayang, sikap lilin, guling lenting, guling depan lenting kepala, Berdiri Tangan (*Hands Stand*), Lenting Tangan (*Hands srping*) Gerakan Meroda (*Radschlag*), kopstan, split, loncat harimau.

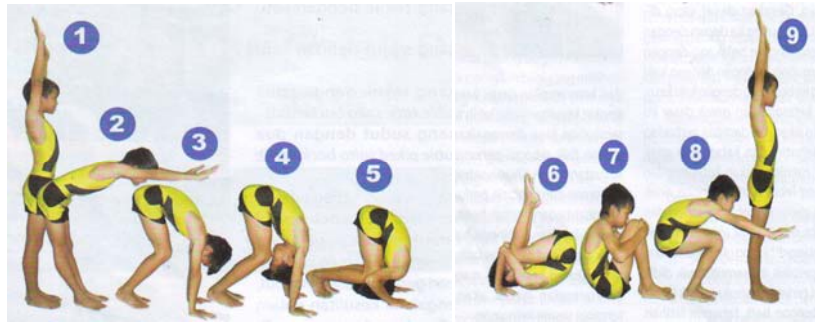
Guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Guling belakang adalah guling yang dilakukan ke belakang. Kayang adalah posisi kaki bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul sehingga posisi kaki lebih tinggi untuk memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang. Sikap lilin adalah sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang, ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Guling lenting adalah gerakan badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Berdiri Tangan (*Hands Stand*) adalah gerakan kedua tangan

yang menjadi tumpuan untuk berdiri sedangkan kedua kaki terangkat ke atas (Farhans, 2010)

7. Guling Depan

Menurut Biasworo Adisuyanto Aka (2009 : 72), Guling depan adalah aktivitas gerak tubuh dengan membulatkan badan sedemikian rupa hingga berguling ke arah sisi yang lain. Sebagai syarat pokok pelaksanaan gerak guling depan adalah punggung menyentuh dasar lantai. Adapun langkah-langkah melakukan guling depan adalah sebagai berikut :

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat;
2. Turunkan kedua tangan secara perlahan seiring dengan turunya kepala, pandangan mata mengikuti telapak tangan. Saat menurunkan kedua tangan dan kepala sikap dada membusung dan punggung tidak membungkuk, kedua siku dan kedua lutut tetap dalam keadaan lurus;
3. Ketika kedua telapak tangan menyentuh dasar lantai, tekuk kedua lutut secara perlahan;
4. Masukkan kepala hingga dagu berimpit dengan dada dan posisi kedua siku masih tetap lurus;
5. Kemudian secara bersama-sama kedua lutut kaki dan kedua siku ditekuk, hingga tengkuk menempel dasar lantai;
6. Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai, secara otomatis tubuh berguling ke depan. Saat kondisi ini, posisi dagu tetap menempel dada dan lutut betul-betul ditekuk, sedangkan punggung harus melengkung. Saat berguling, mulai dari tengkuk, punggung, sampai dengan pinggul harus berurutan secara bergantian;
7. Ketika punggung menyentuh dasar lantai, secara cepat posisi kedua tangan memegang lutut sampai dengan pinggul menyentuh dasar lantai;
8. Ketika telapak kaki menyentuh dasar lantai, dan sedikit sisa laju percepatan dari perlakuan berguling berakibat badan sedikit doyong ke depan. Untuk menghindari kelebihan dorongan segera kedua kaki ditekan. Posisi kedua tangan segera diluruskan dan arah pandangan ketelapak tangan.
9. Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat. (Biasworo Adisuyanto Aka, 2009 : 78-79).



Gambar 1. Gerakan Guling Depan (sumber: Biasworo Adisuyanto)

8. Definisi Bermain

Menurut Wong,(2000) dalam Uchy, C (2011) Bermain adalah cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional dan sosial. Dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata, belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu jarak dan suara.

Menurut Anggani Sudono(2000) dalam Uchy, C (2011) Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan, maupun mengembangkan imajinasi anak. Sedangkan menurut Supartini(2004) dalam Uchy, C (2011) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan atau kepuasan.

Menurut Champbell dan Glaser (1995) dalam Uchy, C (2011) Bermain sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling

efektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak.

Sedangkan menurut Soetjiningsih(1995) dalam Uchy, C (2011) Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti halnya makanan, perawatan dan cinta kasih. Dengan bermain anak akan menemukan kekuatan serta kelemahannya sendiri, minatnya cara menyelesaikan tugas-tugas dalam bermain.

9. Fungsi Bermain

Fungsi utama bermain adalah merangsang perkembangan sensoris-motorik, perkembangan intelektual, perkembangan sosial, perkembangan kreatifitas, perkembangan kesadaran diri, perkembangan moral dan bermain sebagai terapi (Uchy, C 2011).

a. Perkembangan sensoris-motorik

Pada saat melakukan permainan, aktivitas sensoris-motorik merupakan komponen terbesar yang digunakan anak dan bermain aktif sangat penting untuk perkembangan fungsi otot.

b. Perkembangan intelektual

Pada saat bermain anak melakukan eksplorasi dan manipulasi terhadap segala sesuatu yang ada dilingkungan sekitarnya terutama mengenai warna, bentuk, ukuran, tekstur dan membedakan objek. Pada saat bermain pula anak akan melatih diri untuk memecahkan masalah.

c. Perkembangan sosial

Perkembangan sosial ditandai dengan kemampuan berinteraksi dengan lingkungannya. Melalui kegiatan bermain anak akan belajar memberi dan menerima. Bermain dengan orang lain akan membantu anak mengembangkan hubungan sosial dan belajar memecahkan masalah dari hubungan tersebut.

d. Perkembangan kreatifitas

Berkreasi adalah kemampuan untuk menciptakan sesuatu dan mewujudkannya kedalam bentuk objek dan atau kegiatan yang dilakukannya. Melalui kegiatan bermain anak akan belajar dan mencoba untuk merealisasikan ide-idenya.

e. Perkembangan kesadaran diri

Melalui bermain anak mengembangkan kemampuannya dalam mengatur tingkah laku. Anak juga akan belajar mengenal kemampuannya dan membanding dengan orang lain.

f. Perkembangan moral

Anak mempelajari nilai benar dan salah dari lingkungan terutama dari orang tua dan guru. Dengan melakukan aktivitas bermain anak akan mendapatkan kesempatan untuk menerapkan nilai-nilai tersebut sehingga dapat diterima dilingkungannya dan dapat menyesuaikan diri dengan aturan-aturan kelompok yang ada dalam lingkungan. Melalui kegiatan bermain anak juga akan belajar nilai moral dan etika, belajar

membedakan mana yang benar dan mana yang salah serta belajar bertanggung jawab atas semua tindakan yang dilakukannya.

g. Bermain sebagai terapi (Uchy, C. 2011).

10. Tujuan Bermain

- a. Mengekspresikan perasaan, keinginan, fantasi serta ide-idenya
- b. Mengembangkan kreatifitas dan kemampuan memecahkan masalah
- h. Dapat beradaptasi secara efektif terhadap stres karena sakit (Uchy, C. 2011).

11. Klasifikasi Bermain

a. Berdasarkan isi permainan yaitu:

1) Social Affective Play

Inti permainan ini adalah adanya hubungan interpersonal yang menyenangkan antara anak dan orang lain.

2) Sense of Pleasure Play

Permainan ini menggunakan alat yang dapat menimbulkan rasa senang pada anak dan biasanya mengasyikkan.

3) Skill Play

Permainan ini akan meningkatkan ketrampilan anak khususnya motorik kasar dan halus.

4) Games

Adalah jenis permainan yang menggunakan alat tertentu yang menggunakan perhitungan dan atau skor. Permainan ini bisa dilakukan oleh anak sendiri atau dengan temannya.

5) *Unoccupied behavior*

Pada saat tertentu, anak sering terlihat mondar-mandir, tersenyum, tertawa, jinjit-jinjit, bungkuk-bungkuk, memainkan kursi, meja atau apa saja yang ada disekelilingnya jadi sebenarnya anak tidak memainkan alat tertentu dan situasi atau objek yang ada disekelilingnya yang digunakan sebagai alat permainan.

6) *Dramatic Play*

Pada permainan ini anak memainkan peran sebagai orang lain melalui permainannya.

b. Berdasarkan karakter sosial

1) *Onlooker Play*

Pada jenis permainan ini anak hanya mengamati temannya yang sedang bermain tanpa ada inisiatif untuk berpartisipasi dalam permainan jadi anak bersifat pasif tetapi ada proses pengamatan terhadap permainan.

2) *Solitari Play*

Pada permainan ini anak tampak berada dalam kelompok permainan, tetapi anak bermain sendiri dengan alat yang dimilikinya dan alat permainan tersebut berbeda dengan alat permainan yang digunakan temannya tidak ada kerjasama ataupun komunikasi dengan teman.

3) *Paralel Play*

Pada permainan ini anak dapat menggunakan alat permainan yang sama tetapi antara satu anak dengan lainnya tidak terjadi kontak satu

sama lain sehingga anak yang satu dengan anak yang lain tidak ada sosialisasi.

4) *Associative Play*

Pada permainan ini sudah terjadi komunikasi antara anak yang satu dengan anak yang lain tetapi tidak terorganisasi, tidak ada pemimpin atau yang memimpin.

5) *Cooperative Play*

Aturan permainan dalam kelompok nampak lebih jelas pada permainan jenis ini juga tujuan dan pemimpin permainan. Anak yang memimpin permainan, mengatur dan mengarahkan anggotanya untuk bertindak dalam permainan sesuai dengan tujuan yang diharapkan dalam permainan tersebut. Permainan yang digunakan pada penelitian ini yaitu *skill play* (Uchy, C. 2011).

12. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Bermain

a. Tahap perkembangan anak

Aktivitas bermain yang tepat dilakukan anak sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak dengan demikian orang tua atau guru harus mengetahui dan memberikan jenis permainan yang tepat sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak.

b. Status Kesehatan Anak

Untuk melakukan aktivitas bermain diperlukan energi, walaupun demikian bukan berarti anak tidak perlu bermain pada saat sedang

sakit. Kebutuhan bermain pada anak sama halnya dengan kebutuhan bekerja orang dewasa.

c. Jenis Kelamin Anak

Dalam melaksanakan aktivitas bermain tidak membedakan jenis kelamin laki-laki atau perempuan semua alat permainan digunakan oleh anak laki-laki atau perempuan untuk mengembangkan daya pikir, imajinasi, kreatifitas dan kemampuan sosial anak. Akan tetapi ada pendapat lain yang meyakini bahwa permainan adalah salah satu anak untuk membantu anak mengenal identitas diri sehingga sebagian alat permainan anak perempuan tidak dianjurkan untuk digunakan anak laki-laki.

d. Lingkungan yang mendukung

Terselenggarakannya aktivitas bermain yang baik untuk perkembangan anak salah satunya dipengaruhi oleh nilai moral, budaya dan lingkungan fisik rumah.

e. Alat dan jenis permainan

Alat dan jenis permainan yang cocok atau sesuai bagi anak seorang guru atau orang tua harus bisa memilih permainan yang sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak (Uchy, C. 2011).

13. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah (6 Tahun – 9 Tahun)

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik. Adapun karakteristik dan kebutuhan peserta didik adalah sebagai berikut.

a. Senang bermain

Karakteristik ini menuntut guru untuk melakukan pembelajaran yang bermuatan permainan dan model pengajaran yang serius tetapi santai.

b. Senang bergerak

Anak SD dapat duduk tenang paling lama 30 menit berbeda dengan orang dewasa dapat duduk berjam-jam.

c. Senang bekerja dalam kelompok.

d. Senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung (Abdul Alim, 2010 : 62).

Menurut Kurnia Septa (2011) Karakteristik perkembangan anak SD meliputi :

- a. Pertumbuhan fisik telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Mereka telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda

roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting.

- b. Perkembangan sosial anak yang berada pada usia kelas awal SD antara lain mereka telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi, dan mandiri.
- c. Perkembangan emosi anak usia 6-8 tahun antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi, sudah mampu berpisah dengan orang tua dan telah mulai belajar tentang benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan seriasi, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu.

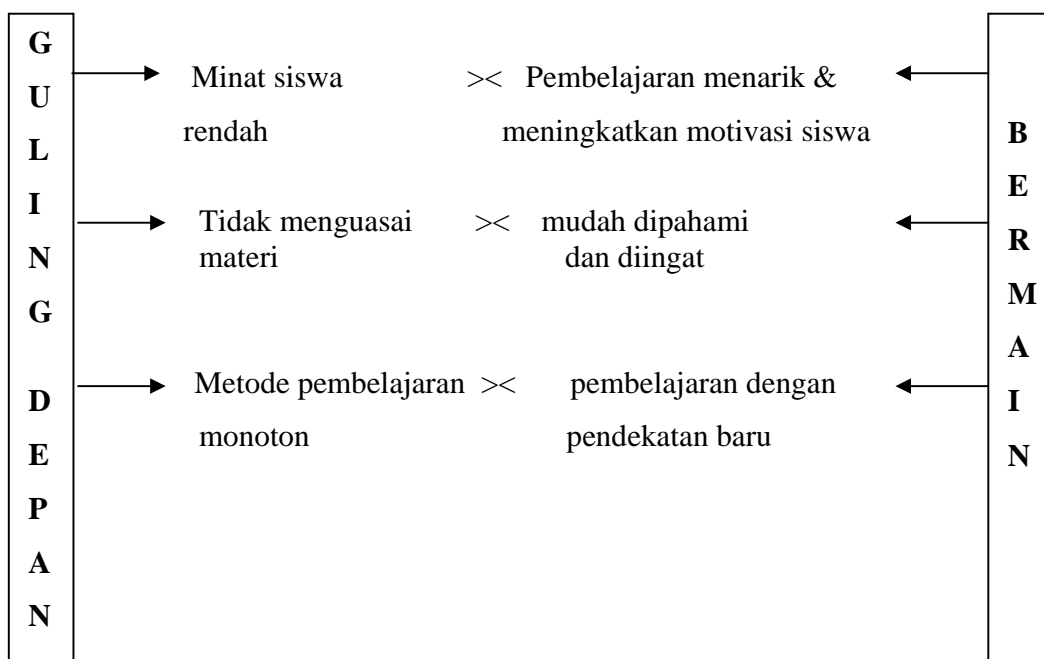
B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Lantip Prasetya (2010) yang berjudul “Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan (PAKEM) Di Kelas V A Sekolah Dasar Negeri Gedongkuning Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam 2 siklus. Analisis data menggunakan tehnik

analisis kualitatif dengan model analisis interaktif yang terdiri dari 3 komponen kegiatan yang saling terkait satu sama lain yaitu reduksi data, bebaran data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan melalui pendekatan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAKEM) dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran senam lantai guling depan siswa kelas V SDN Gedongkuning Yogyakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh Robertus Tri Basuki (2010) yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Minat Belajar Lompat Tinggi Melalui Metode Bermain Siswa Kelas IV SD Panggang Kecamatan Bambanglipuro Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dalam 2 siklus. Analisis data menggunakan analisis deskriptip kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dengan metode bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat tinggi.

C. Kerangka berfikir



D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir dapat disimpulkan hipotesis yaitu “metode bermain dapat meningkatkan pembelajaran senam guling depan SD Negeri 2 Majasari Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara”.