

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TERHADAP
MATERI GULING DEPAN SD NEGERI KREKAH KAPANEWON
PANDAK KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
ASIH BUDI ATI
NIM 21604221035

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V
TERHADAP MATERI GULING DEPAN SD NEGERI KREKAH
KAPANEWON PANDAK KABUPATEN BANTUL**

Oleh
Asih Budi Ati
NIM 21604221035

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Instrumen yang digunakan berupa 20 butir soal pilihan ganda. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Krekah yang berjumlah 40 peserta didik dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul yang berkategori sangat baik sebanyak 0 peserta didik (0%), kategori baik sebanyak 6 peserta didik (15%), kategori cukup sebanyak 11 peserta didik (27,50%), kategori kurang sebanyak 13 peserta didik (32,50%) dan kategori sangat kurang sebanyak 10 peserta didik (25%).

Kata kunci: *pengetahuan, senam lantai guling depan, peserta didik kelas V*

**LEVEL OF KNOWLEDGE OF FIFTH GRADE STUDENTS ON THE FORWARD ROLL
MATERIAL AT SD NEGERI KREKAH, PANDAK DISTRICT,
BANTUL REGENCY**

Asih Budi Ati
Faculty of Sports and Health Sciences, Yogyakarta State University
asih0153fik.2021@student.uny.ac.id

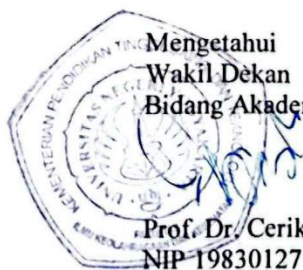
ABSTRACT

This research aims to assess the level of knowledge of fifth-grade students concerning the forward roll material at SD Negeri Krekah (Krekah Elementary School), Pandak District, Bantul Regency.

This research employed a descriptive quantitative design utilizing a survey methodology. The tool employed consisted of 20 multiple-choice question items. The research population comprised 40 fifth-grade students from SD Negeri Krekah, utilizing a complete sample technique. The data collection method employed a descriptive quantitative approach represented as a percentage.

The research findings reveal that the level of knowledge of fifth grade students concerning the forward roll material at SD Negeri Krekah, Pandak District, Bantul Regency, is categorized as follows: 0 student (0%) in the very high level, 6 students (15%) in the high level, 11 students (27.50%) in the medium level, 13 students (32.50%) in the low level, and 10 students (25%) in the very low level.

Keywords: *knowledge, forward roll gymnastics, fifth grade students*



Mengetahui
Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 21 April 2025
Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd
NIP 199205162019032027

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Asih Budi Ati
Nomor Induk Mahasiswa : 21604221035
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap
Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon
Pandak Kabupaten Bantul

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 28 Desember 2024

Yang menyatakan,



Asih Budi Ati

NIM. 21604221035

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TERHADAP MATERI GULING DEPAN SD NEGERI KREKAH KAPANEWON PANDAK KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh:

Asih Budi Ati

NIM 21604221035

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

Tanggal: 31 Desember 2024

Koordinator Prodi PJSD

Dosen Pembimbing Skripsi



Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001



Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP. 199205162019032027

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TERHADAP MATERI GULING DEPAN SD NEGERI KREKAH KAPANEWON PANDAK KABUPATEN BANTUL

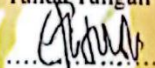
TUGAS AKHIR SKRIPSI

ASIH BUDI ATI
NIM 21604221035

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

Tanggal: 24 Maret 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd (Ketua Tim Penguji/Pembimbing)		16-4-2025
Dr. Zaza Afnindar Fakhrurozi, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		16-4-2025
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or (Penguji Utama)		16-4-2025

Yogyakarta, 21 April 2025

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or
NIP. 19770218 2008011002

MOTTO

“Be the one who’s always curious”

(Asih Budi Ati)

“I only had two alternatives, give up or carry on”

(Paul McCartney)

“Don’t be trapped in someone else’s dream”

(Kim Nam-Joon)

“You don’t have to be great to start, but you have to start to be great”

(Zig Ziglar)

“A dream you dream alone is only a dream. A dream you dream together is reality.”

(John Lennon)

*“One day you will wake up, and there won’t be any more time to do the things
you’ve always wanted. Do it now”*

(Paulo Coelho)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah memberikan jalan yang mudah kepada saya sehingga dapat menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang berharga dan sangat saya sayangi:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Budi Raharja dan Ibu Sri Sudarmi. Terimakasih atas segala doa, nasihat yang tidak pernah berhenti diucapkan, kasih sayang, bimbingan, dukungan dan motivasi yang tidak pernah putus diberikan kepada saya, pengorbanan serta jeri payah Bapak dan Ibu dalam merawat saya dari kecil hingga sekarang saya bisa sampai di titik ini.
2. Kakak saya Purnomo Sari Dewi Fortuna dan Kalis Nur Hayati yang selalu memberikan semangat, dukungan serta doa kepada saya baik saat menjalani studi hingga mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sholawat serta salam selalu kita sanjungkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW berkat syafaat dan pertolongannya untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Kerekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat saya selesaikan tentunya atas bimbingan dan arahan Ibu Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. dan kerjasamadengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan.
4. Tim penguji yang telah memberikan koreksi secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini
5. Ibu Bapak Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang

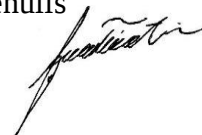
terbaik dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Kepala sekolah SD Negeri Krekah yang telah bersedia membantu dan mengizinkan saya untuk melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Guru PJOK SD Negeri Krekah yang telah memberikan bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Peserta didik kelas V SD Negeri Krekah yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Teman-teman dekat saya yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi.
10. Teman-teman PJSD A 2021 yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga atas seluruh bantuan yang berikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan, manfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Kemudian Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 27 Desember 2024

Penulis



Asih Budi Ati

NIM. 21604221035

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Pengetahuan.....	8
2. Hakikat Pembelajaran.....	16
3. Hakikat Senam.....	21
4. Hakikat Peserta Didik	40
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	42
C. Kerangka Pikir	45
D. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
D. Definisi Operasional Variabel.....	49
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. Instrumen Penelitian	49
2. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Validitas dan Reliabilitas.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Implementasi Hasil Penelitian	66
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	66
D. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Taksonomi Bloom	14
Tabel 2. Kata Kerja Operasional (KKO) Taksonomi Bloom	15
Tabel 3. KI KD Kelas V Pembelajaran Senam Lantai	37
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan	50
Tabel 5. Kriteria Tingkat Kesukaran.....	54
Tabel 6. Klasifikasi Daya Pembeda	56
Tabel 7. Klasifikasi Efektifitas Fungsi Distraktor	56
Tabel 8. Norma Penilaian <i>Multiple Choice</i>	58
Tabel 9. Deskripsi Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan	59
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam	61
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan...	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom	15
Gambar 2. Guling Depan Kaki Lurus.....	27
Gambar 3. Teknik Guling Depan Kaki Ditekuk.....	27
Gambar 4. Teknik Guling Depan Sikap Awalan Jongkok.....	28
Gambar 5. Berguling Depan dari Sikap Berdiri.....	29
Gambar 6. Membulatkan Badan dari Sikap Duduk	30
Gambar 7. Membulatkan Badan dari Sikap Jongkok.....	31
Gambar 8. Latihan Berguling ke Depan Model III.....	31
Gambar 9. Latihan Berguling ke Depan Model IV	32
Gambar 10. Latihan Berguling dengan Meninggikan Tumpuan.....	32
Gambar 11. Menggulingkan Tanpa Bantuan Tangan	33
Gambar 12. Latihan Berguling dengan Berpasangan.....	33
Gambar 13. Gerakan <i>Headstand</i>	35
Gambar 14. Gerakan Sikap Lilin.....	37
Gambar 15. Berguling Depan dari Sikap Berdiri.....	39
Gambar 16. Bagan Kerangka Pikir.....	46
Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan	60
Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam.....	61
Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing.....	71
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	72
Lampiran 3. Surat Izin Ovservasi.....	73
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	74
Lampiran 5. Surat Keterangan Balasan Penelitian dari SD Negeri Krekah.....	75
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kelas V.....	76
Lampiran 7. Kisi-Kisi Penelitian.....	78
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	79
Lampiran 9. Data Wawancara Terbuka terhadap Peserta didik	84
Lampiran 10. Data Penelitian.....	85
Lampiran 11. Data Analisis Tingkat Kesukaran.....	86
Lampiran 12. Data Analisis Daya Beda.....	87
Lampiran 13. Deskriptif Statistika	88
Lampiran 14. Deskripsi Persentase	90
Lampiran 15. Dokumentasi Observasi.....	92
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun berkelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan Sugihartono (2013, p. 3). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran dalam kurikulum yang harus disampaikan dengan baik kepada peserta didik oleh guru PJOK. Pada dasarnya PJOK merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui PJOK peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas Mulyaarja & Hastuti (2015, p. 112).

Proses pembelajaran harus dilakukan sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi. PJOK pada dasarnya merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah juga sekaligus menjadi bagian dari tujuan pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani peserta didik dikenalkan aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus

membentuk pola hidup sehat dan bugar. PJOK di sekolah merupakan bagian penting bagi pendidikan guna mengembangkan berbagai aspek yaitu kebugaran jasmani, keterampilan motorik atau gerak, berpikir secara kritis, keterampilan bersosial, bernalar, psikologis yaitu emosional, tindakan moral, pola hidup sehat atau PHBS melalui aktivitas jasmani yang telah direncanakan secara runtut untuk mencapai tujuan Pendidikan Nasional.

PJOK terdapat berbagai bentuk aktivitas olahraga. Aktivitas jasmani yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan bagian penting dari proses membangun dan mengembangkan kemampuan serta potensi yang dimiliki setiap anak atau peserta didik. PJOK tidak hanya mengembangkan aspek jasmaninya saja, melainkan juga mengembangkan aspek-aspek lain contohnya jujur, sportif, disiplin. Dengan adanya wadah berupa pendidikan jasmani, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kreativitas, inovasi, dan keterampilan peserta didik. Dalam mencapai tujuannya, pendidikan jasmani dipengaruhi berbagai faktor seperti minat, bakat dan motivasi peserta didik.

Senam adalah aktivitas fisik yang dapat mendukung perkembangan anak secara optimal. Kamus Besar Bahasa Indonesia, bersenam berarti menggeliat atau meregangkan anggota badan setelah tidur. Istilah "senam" sendiri berasal dari beberapa bahasa asing, yaitu "*gymnastic*" dalam bahasa Inggris, "*gymnos*" dalam bahasa Yunani, dan "*gymnastiek*" dalam bahasa Belanda, yang semuanya memiliki arti "telanjang". Pada zaman dahulu, senam dilakukan oleh orang-orang yang tidak berpakaian atau setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan dengan leluasa. Dalam bahasa Indonesia, senam

merupakan terjemahan dari "*gymnastiek*."

Senam adalah olahraga yang melibatkan serangkaian gerakan fisik secara sistematis, dirangkai dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Federasi Senam Internasional (FIG), senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu: senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam aerobik (*sports aerobic*), senam trampoline (*trampolining*), dan senam umum (*general gymnastics*). Senam adalah kegiatan utama yang sangat bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan gerak. Salah satu materi senam lantai adalah guling depan, yang dilakukan melalui serangkaian gerakan fisik sistematis untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Terdapat berbagai jenis senam, termasuk senam lantai, senam ketangkasan, senam aerobik, dan senam ritmik. Pada kesempatan ini, peneliti akan melakukan penelitian mengenai senam lantai materi guling depan di SD Negeri Krekah.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK di SD Negeri Krekah menggunakan kurikulum 2013. Berdasarkan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) kelas V dijelaskan bahwa peserta didik diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah atau lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam. Berdasarkan hasil dari observasi yang dilakukan oleh peneliti pada Selasa, 12 November hingga Kamis, 14 November 2024 di SD Negeri Krekah kelas V terdapat sejumlah 40 peserta didik. mengenai pembelajaran senam yang telah berlangsung atau

terlaksana peneliti menemukan 40% peserta didik yang kurang responsif dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling depan.

Pada pembelajaran praktik di lapangan, tidak ada contoh gerakan senam lantai materi guling depan yang ditunjukkan oleh guru atau pendidik, peserta didik hanya diberikan sedikit pengantar mengenai materi tersebut sebelum langsung mencoba mempraktikkan gerakan guling depan. Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (PJOK) di SD Negeri Krehah lebih berfokus pada praktik daripada teori. Pemberian teori biasanya dilakukan bersamaan dengan praktik di lapangan, sehingga jika dilihat dari pelaksanaan pembelajaran tersebut, peserta didik kurang dapat memahami penjelasan teori secara maksimal. Saat pembelajaran materi guling depan berlangsung ada 10 peserta didik yang kurang memperhatikan guru saat menjelaskan dan kurang memperhatikan peserta didik lainnya saat mempraktikkan gerakan guling depan serta 2 peserta didik yang enggan melakukan materi guling depan pada saat proses pembelajaran.

Guru telah menyiapkan matras untuk pembelajaran senam lantai guling depan, dengan tujuan untuk memberikan fasilitas yang baik dan menarik perhatian peserta didik agar berani mencoba tanpa khawatir cedera. Namun meskipun fasilitas tersebut ada, 40% atau 16 dari 40 peserta didik enggan mencoba gerakan senam lantai guling depan dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan. Hal ini menyebabkan kurang fokus selama pelajaran guling depan. Peserta didik yang tidak memperhatikan tersebut saat ditanya mengapa tidak memperhatikan dengan baik saat pelaksanaan pembelajaran menyatakan bahwa dirinya kurang paham dan sebelumnya belum diberikan

teori tatacara dalam melakukan guling depan sehingga masih bingung bahkan berkata takut karena tidak tahu pasti tatacara pelaksanaan guling depan dengan baik dan benar.

Permasalahan tersebut tentu berdampak pada tingkat pengetahuan peserta didik. Peserta didik tidak menerima materi tentang senam lantai guling depan secara maksimal, karena saat praktik di lapangan tidak ada contoh gerakan yang ditunjukkan oleh guru berupa gambar atau contoh rangkaian gerakan secara langsung, dan pemberian materi teori hanya disampaikan secara singkat saat praktik berlangsung. Peserta didik juga memerlukan pengetahuan teori agar dapat memahami langkah-langkah melakukan gerakan guling depan dengan baik dan benar. Di SD Negeri Krekah penilaian pembelajaran senam lantai lebih difokuskan pada ranah psikomotor peserta didik melalui praktik di lapangan. Sementara itu, penilaian kognitif dilakukan sesuai prosedur dengan menggunakan tes tertulis.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Terdapat 40% peserta didik kelas V SD Negeri Krekah tidak mengikuti pembelajaran senam lantai materi guling depan dengan baik.
2. Pembelajaran teori jarang diberikan kebanyakan pembelajaran praktik

3. Belum diketahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka peneliti membatasi masalah dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah mengenai “Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan suatu permasalahan seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai referensi untuk penelitian yang akan datang, memberikan sumbangsih dalam dunia pendidikan sehingga dapat memberikan perkembangan ilmu pengetahuan tentang tingkat pengetahuan peserta didik terhadap materi guling depan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta didik

Peserta didik dapat mengetahui kemampuannya memahami pelajaran dalam Senam Lantai, antara lain pada materi: Guling Depan.

b. Bagi Guru PJOK

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan yang bertujuan guna para pendidik atau guru dapat mengemas atau menyajikan pembelajaran yang lebih berkualitas dan menarik minat serta motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam materi guling depan.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai masukan dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan pada dasarnya adalah keadaan mental (*mental state*) yang mengetahui sesuatu, yaitu menyusun pendapat tentang suatu objek, atau menyusun gambaran tentang fakta yang ada di luar akal. Seiring dengan perkembangan, pengetahuan berkembang dari rasa ingin tahu, yang merupakan ciri khas manusia karena manusia merupakan makhluk yang dapat mengembangkan pengetahuan secara intens dibandingkan dengan makhluk ciptaan lainnya yang memiliki keterbatasan hidup.

Sugihartono (2012, p. 105), menyatakan bahwa pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui interaksi dengan lingkungan. Ini termasuk pengetahuan tentang apa atau apa yang dapat mengetahui perilaku seseorang. Sedangkan Notoatmodjo (dalam Alini, 2021, p. 18), menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari penginderaan terhadap sesuatu. Panca indra manusia, termasuk penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan raba, bertanggung jawab atas penginderaan.

Pendapat (Prastowo, 2015), menyatakan bahwa pengetahuan (*knowledge*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali (*recall*) atau mengenal kembali terkait nama, istilah, ide,

gejala, dan rumus tanpa mengharapkan kemampuan dalam menggunakannya. Pengetahuan merupakan hal yang berguna untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan yang terjadi dilapangan keilmuan, walaupun terjadi perubahan yang sangat sedikit itu artinya pengetahuan memiliki struktur dan isi yang relatif stabil.

Dari berbagai pendapat yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah kemampuan individu untuk mengerti, memahami dan menyerap isi dari suatu materi atau informasi yang telah dipelajari. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menjelaskan kembali informasi tersebut dengan menggunakan bahasa dan gaya komunikasinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tidak hanya melibatkan penguasaan konten, tetapi juga kemampuan untuk menginterpretasikan dan menyampaikan informasi tersebut secara efektif.

b. Tingkat Pengetahuan

Taksonomi Bloom dalam Gunawan & Paluti (2017, pp. 100-1002), mengklasifikasikan perilaku kognitif ke dalam enam kategori yang saling berhubungan, antaranya Pengetahuan, Pemahaman, Penerapan, Analisis, Sintesis, Evaluasi

1) Pengetahuan (*Knowledge*) / C – 1

Tingkatan Mengingat (*Remembering/Knowledge*) adalah level paling dasar dalam Taksonomi Bloom. Pada tingkatan ini, fokusnya adalah pada kemampuan mengingat kembali (*retrieving*) informasi dan pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya. Informasi ini

bisa berupa fakta, definisi, istilah, rumus, prinsip, atau konsep dasar. Pengetahuan dalam konteks ini mencakup proses mengingat informasi yang spesifik dan umum, termasuk metode, proses, serta pola, struktur, atau konteks. Pengetahuan dapat dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu: (1), pengetahuan tentang hal-hal pokok; (2), pengetahuan tentang cara menangani hal-hal pokok; dan (3), pengetahuan mengenai konsep-konsep umum dan abstraksi. Pengetahuan tentang hal-hal pokok berfokus pada pengingatan informasi spesifik, dengan penekanan pada simbol-simbol yang merujuk pada objek konkret. Pengetahuan tentang terminologi mencakup pemahaman mengenai simbol-simbol yang diakui secara luas, seperti kata-kata umum beserta makna-maknanya yang umum. Sementara itu, pengetahuan tentang fakta spesifik/khusus mencakup informasi mengenai tanggal, peristiwa, orang dan tempat.

Pengetahuan tentang klasifikasi dan kategori mencakup pengetahuan tentang kelas, divisi, dan susunan yang dianggap penting untuk suatu bidang, tujuan, argumen, atau masalah. Pengetahuan tentang tolak ukur (kriteria) mencakup pengetahuan tentang kriteria yang digunakan untuk menguji atau menilai fakta, prinsip, pendapat, dan perilaku. Pengetahuan tentang metodologi mencakup pengetahuan tentang teknik, metode penelitian, dan prosedur yang digunakan dalam penelitian.

Pengetahuan tentang hal yang umum (universalitas) dan

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

Dalam Taksonomi Bloom, *knowledge* adalah tahap paling dasar dalam proses berpikir, di mana seseorang hanya perlu mengingat dan mengenali informasi tanpa harus memahaminya lebih dalam. Ini mencakup pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif. Setelah menguasai *knowledge*, seseorang bisa naik ke tingkat berpikir yang lebih tinggi, seperti memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan.

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

Pemahaman berkaitan dengan inti dari sesuatu hal. Ini adalah jenis pengertian atau pemahaman yang memungkinkan bagi seseorang memahami apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat menggunakan ide atau materi tersebut tanpa

menghubungkannya dengan hal lain. Pemahaman dibedakan atau digolongkan menjadi tiga: (1) penerjemahan (translasi) adalah kemampuan untuk memahami suatu konsep dengan cara yang berbeda dari pernyataan asli yang dikenal sebelumnya; (2) penafsiran (interpretasi) adalah penjelasan atau rangkuman komunikasi, misalnya menafsirkan berbagai data sosial yang direkam, diubah, atau disusun dalam bentuk lain seperti grafik, tabel, atau diagram; dan (3) ekstrapolasi adalah memahami kecenderungan untuk melampaui datanya.

3) Penerpaan (*Application*) / C – 3

Pada tahap ini, seseorang dapat menerapkan konsep gagasan, prosedur, metode, rumus, teori, prinsip di dalam berbagai situasi. Sebagai contoh: bidang fisika mengatakan bahwa tutup gelas harus dibuka agar teh dalamnya cepat mendingin, bidang biologi mengatakan bahwa orang harus menyirami tanaman agar tidak layu, dan bidang kesehatan mengatakan bahwa jari yang terluka harus diberi obat merah.

4) Analisis (*Analysis*) / C – 4

Analisis diartikan sebagai pemecahan atau pemisahan suatu komunikasi (peristiwa, pengertian) menjadi unsur-unsur penyusunnya, sehingga ide (pengertian, konsep) itu relatif menjadi lebih jelas dan/atau hubungan antar ide-ide lebih eksplisit dan lebih jelas. Analisis merupakan memecahkan suatu isi komunikasi menjadi elemen-elemen sehingga hierarki ide-idenya menjadi jelas.

Kategori analisis dibedakan menjadi tiga, yakni: (1) analisis elemen yaitu analisis elemen-elemen dari suatu komunikasi; (2) analisis hubungan yaitu analisis koneksi dan interaksi antara elemen-elemen dan bagian-bagian dari suatu komunikasi; dan (3) analisis prinsip pengorganisasian yaitu analisis susunan dan struktur yang membentuk suatu komunikasi.

5) Sintesis (*Synthesis*) / C – 5

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

6) Evaluasi (*Evaluation*) / C – 6

Evaluasi adalah menentukan nilai materi dan metode untuk tujuan tertentu. Evaluasi bersangkutan dengan penentuan secara kuantitatif atau kualitatif tentang nilai materi atau metode untuk sesuatu maksud dengan memenuhi tolok ukur tertentu. Kategori evaluasi dibedakan menjadi dua, yakni: (1) evaluasi berdasarkan

bukti internal yaitu evaluasi terhadap ketetapan komunikasi berdasarkan logika, konsistensi, dan kriteria-kriteria internal lain misalnya, menunjukkan kesalahan-kesalahan logika dalam suatu argumen; dan (2) evaluasi berdasarkan bukti eksternal yaitu evaluasi terhadap materi berdasarkan kriteria yang ditetapkan atau diingat, misalnya membandingkan teori-teori, generalisasi-generalisasi, dan fakta-fakta pokok tentang kebudayaan tertentu.

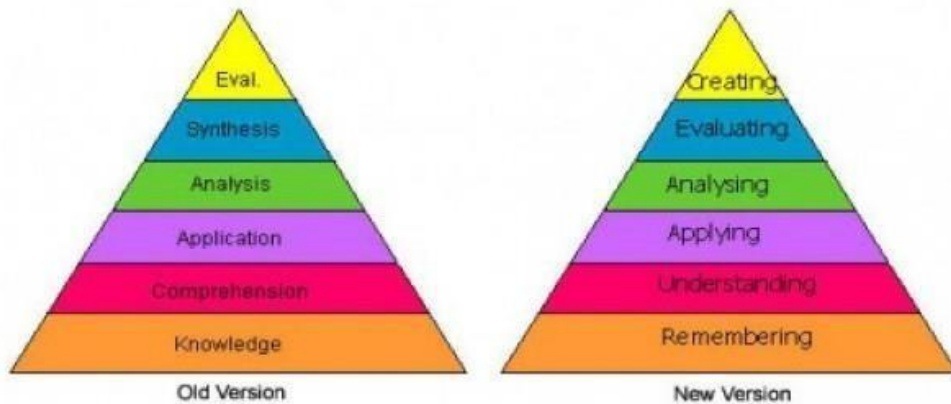
Tabel 1. Tabel Taksonomi Bloom

No	Kategori	Penjelasan
1.	Pengetahuan (<i>Knowledge</i>)	Aspek kognitif yang paling rendah tetapi paling mendasar dalam dunia kependidikan. Dengan pengetahuan ini individu dapat mengenal dan mengingat kembali suatu objek, hasil pikiran, prosedur, konsep, definisi, teori, atau bahkan sebuah kesimpulan.
2.	Pemahaman (<i>Comprehension</i>)	Kegiatan mental intelektual yang mengorganisasikan materi yang telah diketahui. Temuan-temuan yang didapat dari mengetahui seperti definisi, informasi, peristiwa, fakta disusun kembali dalam struktur kognitif yang ada
3.	Penerapan (<i>Aplication</i>)	Menggunakan pengetahuan untuk memecahkan masalah atau menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dikatakan menguasai kemampuan ini jika ia dapat memberi contoh, menggunakan, mengklasifikasikan, memanfaatkan, menyelesaikan dan mengidentifikasi hal-hal yang sama.
4.	Analisis (<i>Analysis</i>)	Menentukan bagian-baian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tersebut, melihat penyebab-penyebab dari suatu peristiwa atau memberi argumenargumen yang mendukung suatu pernyataan.
5.	Sintesis (<i>Synthesis</i>)	Memadukan, menggabungkan, meramu, atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan atau menjadi suatu hal yang baru. Ciri dari kemampuan ini adalah kemampuan berpikir induktif
6.	Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	Menentukan, mempertimbangkan, menilai dan mengambil keputusan benar-salah, baik-buruk,

		atau bermanfaat-tak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu baik kualitatif maupun kuantitatif.
--	--	--

Sumber: Gunawan (2017, pp. 100-102)

Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom



Sumber: Gunawan (2017, p. 100-102)

Tabel 2. Tabel Kata Kerja Operasional (KKO) Taksonomi Bloom

No	Kategori	KKO
1.	Mengingat C-1	Mengenali, Mengingat kembali, Membaca, Menyebutkan, Melafalkan/melafazkan, Menuliskan, Menghafal
2.	Memahami C-2	Menjelaskan, Mengartikan, Menginterpretasikan, Menceritakan, Menampilkan, Memberi contoh, Merangkum, Menyimpulkan, Membandingkan, Mengklasifikasikan, Menunjukkan, Menguraikan, Membedakan, Mengidentifikasi
3.	Menerapkan C-3	Melaksanakan, Mengimplementasikan, Menggunakan, Mengonsepan, Menentukan, Memproseskan
4.	Menganalisis C-4	Mendiferensiasikan, Mengorganisasikan, Mengatribusikan, Mendiagnosis, Memerinci, Menelaah, Mendeteksi, Mengaitkan, Memecahkan, Menguraikan
5.	Mengevaluasi C-5	Mengcek, Mengkritik, Membuktikan, Mempertahankan, Memvalidasi, Mendukung, Memproyeksikan
6.	Menciptakan C-6	Membangun, Merencanakan, Memproduksi, Mengkombinasikan, Merancang, Merekonstruksi, Membuat, Menciptakan, Mengabstraksi

Sumber: Juditya (2022, p. 279)

2. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi yang terencana untuk menciptakan perubahan perilaku yang positif pada diri peserta didik melalui pengalaman belajar yang aktif dan berkelanjutan. Pembelajaran juga dapat diartikan proses interaksi antara peserta dengan lingkungan yang ada disekitarnya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Mulyasa (2018, p. 14), menyatakan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dan lingkungannya dengan tujuan mengubah perilaku yang lebih positif. Peran utama guru dalam pembelajaran adalah menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku peserta didik. Oleh karena itu, pembelajaran adalah proses di mana peserta didik belajar melalui interaksi dengan lingkungan untuk mengubah perilaku yang diinginkan. Namun, Aritani (2018, p. 25), menyatakan bahwa pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu gabungan dari komponen manusia, materi, fasilitas, peralatan, dan prosedur yang saling berhubungan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Ini juga merupakan proses belajar yang dilakukan oleh peserta didik untuk memahami materi kajian yang tersirat dalam pelajaran. Ini juga mencakup kegiatan mengajar guru yang didasarkan pada kurikulum yang telah ditetapkan.

Dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen- komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, peserta

didik, metode, materi, media, dan evaluasi. Berikut penjelasan mengenai komponen dan unsur-unsur penting dalam pembelajaran:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran merupakan target atau hasil belajar yang ingin dicapai. Tujuan ini harus dirumuskan dengan spesifik, *measurable, achievable, relevant, dan time-bound*. Contoh: Peserta didik dapat mengidentifikasi ciri-ciri makhluk hidup dengan benar.

2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”. Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finish. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan peserta didik guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

3) Peserta didik

Peserta didik merupakan individu yang terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Setiap peserta didik memiliki karakteristik, kemampuan, dan gaya belajar yang unik. Contoh: Peserta didik

kelas V SD yang sedang mempelajari materi tentang tumbuhan.

4) Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran dapat dikatakan sebagai informasi, pengetahuan, keterampilan, dan nilai yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Materi harus relevan, *up-to-date*, dan disajikan dengan menarik. Contoh: Buku teks, video pembelajaran, gambar, dan alat peraga tentang tumbuhan.

5) Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran agar mudah dipahami dan dikuasai oleh peserta didik. Contoh: Ceramah, diskusi, demonstrasi, eksperimen, dan pembelajaran berbasis proyek

6) Media Pembelajaran

Media pembelajaran alat bantu yang digunakan untuk menyajikan materi pembelajaran agar lebih menarik, mudah dipahami, dan diingat oleh peserta didik. Contoh: Papan tulis, proyektor, komputer, internet, dan alat peraga.

7) Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi adalah proses untuk mengukur pencapaian tujuan pembelajaran, efektivitas metode dan media pembelajaran, serta untuk memberikan umpan balik bagi peserta didik dan guru. Contoh: Tes tertulis, tes lisan, tugas proyek, portofolio, dan observasi.

8) Lingkungan Belajar

Lingkungan adalah suasana atau kondisi di mana proses pembelajaran berlangsung. Lingkungan belajar yang kondusif dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar peserta didik. Contoh: Ruang kelas yang nyaman, hubungan yang baik antara guru dan peserta didik, serta interaksi yang positif antar peserta didik.

9) Guru

Guru dapat dikatakan sebagai fasilitator dan pembimbing dalam proses pembelajaran. Guru bertugas merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran. Contoh: Guru kelas yang membimbing peserta didik dalam mempelajari materi tentang tumbuhan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, pembelajaran dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dapat dikatakan sebagai proses interaksi antara peserta didik dan pendidik atau guru serta sumber belajar di suatu lingkungan pembelajaran, baik secara langsung maupun secara tidak langsung, yaitu melalui media pembelajaran. Pendidik atau guru biasanya merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran secara sistematis.

b. Hakikat PJOK

PJOK merupakan singkatan kata dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, yaitu salah satu mata pelajaran yang ada di setiap sekolah mulai dari tingkat dasar sampai menengah, dimana proses pembelajarannya melibatkan aktivitas fisik. Nurul Raodatun Hasanah, I Putu Panca Adi, & I Gede Suwiwa (2021),

menyatakan hal ini menandakan bahwa mata pelajaran ini memang penting untuk diberikan, dan merupakan mata pelajaran yang harus dipelajari oleh peserta didik. Herlina & Suherman (2020), mengemukakan bahwa hakikat pembelajaran PJOK yang syarat dengan gerakan fisik, pembelajarannya dilakukan di ruang terbuka atau di lapangan. Qomarullah (2015), menyatakan bahwa pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerak fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi

PJOK adalah merupakan suatu mata pelajaran dengan aktivitas jasmani sebagai alat dalam mencapai tujuan pembelajarannya. Pendidikan jasmani merupakan salah satu kegiatan untuk menciptakan lingkungan yang berpotensi mengembangkan peserta didik ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani (Nurrohim, 2020).

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial individu melalui aktivitas jasmani. Rahayu (2013, p. 3), mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari program pendidikan secara keseluruhan yang berkontribusi, terutama pada tubuh seseorang, melalui gerak, pertumbuhan, dan perkembangan. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan yang mencakup gerak, dan harus dilakukan dengan cara yang tepat sehingga program pembelajaran guru dapat sesuai dengan domain-domain

pembelajaran, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional.

3. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Senam yang dikenal dalam Bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari Bahasa Inggris "*Gymnastics*", atau Belanda "*Gymnastiek*".

Pada masa Yunani kuno, aktivitas fisik di gymnasium memang dilakukan tanpa busana. Hal ini karena pada saat itu, pakaian yang nyaman dan fleksibel untuk berolahraga belum umum. Seiring waktu, istilah "*gymnastics*" dan "gymnasium" berevolusi, dan saat ini tentu saja kita tidak lagi berolahraga dalam keadaan telanjang.

Sedangkan Soekarno (2000, p. 32), mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Sementara itu Peter H. Wener seperti yang dikutip Mahendra (2012, p. 3), menyatakan bahwa senam merupakan bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Hakikat senam dapat dipahami dari berbagai sudut pandang.

Secara keseluruhan, hakikat senam adalah suatu aktivitas yang bermanfaat bagi pengembangan individu secara holistik, baik secara fisik, mental, maupun sosial berikut penjelasannya:

1) Hakikat Senam sebagai Aktivitas Fisik:

- a) Senam adalah rangkaian gerak badan yang teratur dan terencana. Setiap gerakan dalam senam memiliki tujuan dan manfaat tertentu bagi tubuh.
- b) Senam membutuhkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Melalui latihan senam, aspek-aspek fisik tersebut dapat ditingkatkan.
- c) Senam dapat dilakukan di berbagai tempat, baik di dalam maupun di luar ruangan, dengan atau tanpa alat.

2) Hakikat Senam sebagai Aktivitas Pendidikan:

- a) Senam bukan hanya melatih fisik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.
- b) Senam dapat menumbuhkan nilai-nilai positif, seperti disiplin, sportivitas, kerjasama, dan percaya diri.
- c) Senam membantu individu untuk mengenal dan menghargai potensi dirinya.

3) Hakikat Senam sebagai Bagian dari Budaya:

- a) Senam merupakan warisan budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi.
- b) Senam dapat menjadi media untuk mengekspresikan diri dan berkreasi.

- c) Senam dapat menjadi sarana untuk mempererat tali persaudaraan dan kebersamaan

b. Pengertian Senam Lantai

Wulandari (2019, p. 20), menyatakan bahwa senam lantai adalah jenis senam yang dilakukan dengan matras. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistic. Senam ini adalah aktifitas olahraga yang dilakukan secara individu. Untuk keamanan pada senam lantai maka aktifitas olahraga ini dilakukan di atas matras.

Teknik gerakanya termasuk meloncat, melompat, berputar di udara, dan menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan atau saat meloncat ke depan atau belakang. Karena pesenam tidak menggunakan peralatan khusus untuk melakukan gerakan, senaman ini juga disebut sebagai latihan bebas. Peralatan yang digunakan oleh pesenam, seperti bola, pita, atau alat lainnya, hanyalah alat untuk meningkatkan gerakan, pemanasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan. Untuk keamanan pesenam, senam lantai dapat dilakukan di area 12 x 12 m dengan matras selebar 1 m di sekitarnya. Gerakan senam harus terdiri dari gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, dan harus mencakup gerakan ketangkasan, keseimbangan, dan keluwesan.

Muhajir (2007, p. 69), menyatakan bahwa 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, kelincahan, dan

ketepatan. Salah satu jenis senam di rumpun senam adalah senam lantai. Karena istilah "lantai" mengacu pada fakta bahwa gerakan atau metode pembelajarannya dilakukan di lantai, lantai atau matras adalah alat yang dipergunakan. Senam lantai juga dikenal sebagai senam bebas. Tujuan melakukan senam lantai tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tertentu, tetapi juga untuk belajar menggunakan alat untuk melakukan gerakan tersebut.

Melakukan senam lantai memiliki banyak manfaat secara fisik dan mental. Tujuan melakukan senam lantai selain meningkatkan kemampuan untuk melakukan gerakan senam lantai secara mandiri, juga untuk belajar menggunakan alat. Secara fisik, manfaatnya termasuk meningkatkan aspek kebugaran fisik dan kemampuan gerak melalui berbagai pola gerakannya, meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, dan fleksibilitas, serta meningkatkan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat. Secara mental, senam lantai dapat membantu pesenam memecahkan masalah gerak dengan melatih kemampuan berpikir cepat dan analitik. Gerakan senam seperti flik-flak, salto dan kontra salto, lompat, dan guling di atas peti lompat memerlukan kecerdasan mental dan keberanian.

Pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di SD peraturan dan kegiatannya diatur oleh guru sesuai kemampuan peserta didik dengan tanpa keluar dari tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. 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 termasuk 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.

Wulandari (2019, p. 20), mengungkapkan beberapa hal yang perlu diperhatikan saat mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut:

- 1) Selalu menggunakan matras di tempat yang aman.
- 2) Matras harus diletakkan di atas lantai atau tanah yang permukaannya rata dan tidak memiliki bahaya yang dapat mencelakakan peserta didik.
- 3) Matras harus diletakkan jauh dari dinding atau benda lain yang dapat menyebabkan benturan.
- 4) Periksa matras dan area keamanan lainnya yang mungkin mengganggu peserta didik.
- 5) Pembelajaran dilakukan secara bertahap, mulai dari yang mudah, sedang, dan sulit.
- 6) Pastikan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memulai senam lantai.
- 7) Peserta didik dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru kecuali yang dianggap dapat membantu dan

menguasai gerakan senam lantai dengan benar.

- 8) Matras harus dijaga sebaik mungkin, bersih, dan disimpan di tempat yang aman agar tidak mudah rusak.

Materi pembelajaran senam lantai untuk kelas V yang di sampaikan oleh guru PJOK di SD Negeri Krekah antara lain guling depan, *headstand* dan sikap lilin. Susanti (2019, p. 29), menyatakan bahwa guling depan merupakan gerakan berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Tahapan dalam melakukan guling depan:

- 1) Tahap Persiapan

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

- 2) Tahap Gerakan

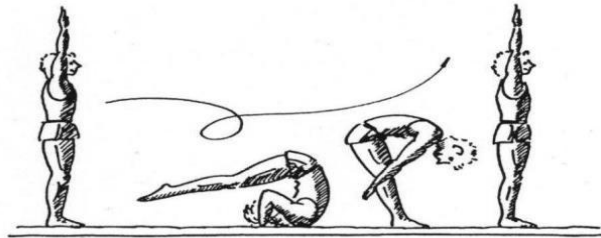
Pada tahap gerakan ini posisikan kedua telapak tangan pada matras, dengan kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Kepala dimasukkan diantara kedua lengan, posisi dagu menempel pada dada, kedua sikut ditekuk ke samping dan pundak menempel pada matras. Kemudian selanjutnya gulingkan badan ke depan hingga bagian tengkuk, punggung, pinggang, serta panggul bagian belakang menyentuh matras.

- 3) Tahap Akhir Gerakan

Pada tahap akhir setelah posisi jongkok langsung ambil sikap berdiri dengan kedua tangan rapat, kedua lengan lurus ke samping

telinga dan pandangan lurus ke depan.

Gambar 2. Guling Depan Kaki Lurus



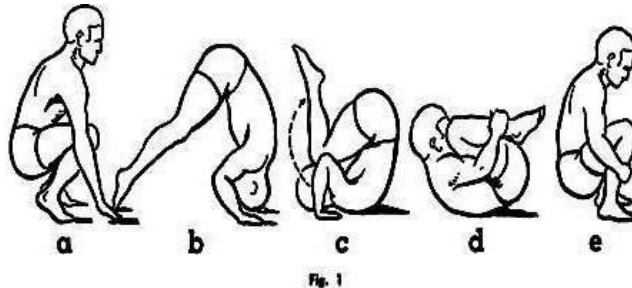
Sumber: Adi (2018, p. 22)

Guling depan dapat dilakukan dalam tiga cara: dengan kaki di tekuk, dengan kaki lurus, atau dengan kaki terpisah ke kiri dan kanan.

a) Guling Depan Kaki di Tekuk

Gerakan guling depan dengan kedua kaki ditekuk:

Gambar 3. Teknik Guling Depan Kaki Ditekuk



Sumber: Adi (2018, p. 21)

Langkah-langkah melakukan guling depan dengan kaki ditekuk:

- (1) Kedua tangan menumpu di atas matras dibuka selebar bahu, kemudian posisikan tengkuk di atas matras. Gerakan selanjutnya yaitu mendorong tubuh mengguling ke depan.
- (2) Pada saat mengguling, posisi badan usahakan membentuk bulatan dengan cara mendekatkan kedua paha ke dada. Bagi pemula bisa dengan cara memegang kedua lutut agar badan

tetap membentuk bulatan dan memudahkan untuk mengguling.

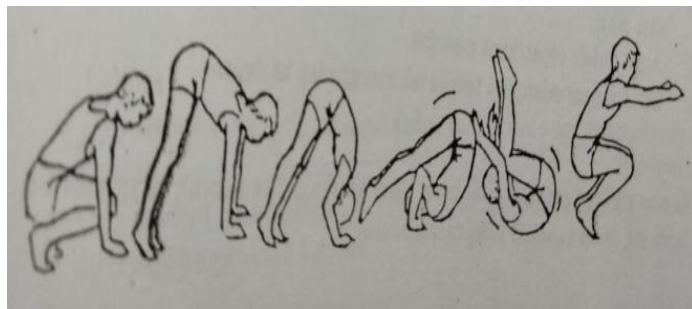
- (3) Gerakan akhiran, posisi badan dalam keadaan jongkok dengan kedua kaki tetap dipegang oleh kedua tangan. Sedangkan bagi yang sudah menguasai, memegang kedua lutut bukanlah keharusan.

b) Guling Depan Awalan Jongkok

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:

Gerakan Guling Depan Dari Sikap Awalan Jongkok

Gambar 4 Teknik Guling Depan Sikap Awalan Jongkok



Sumber: Soekarno dalam Susanti, 2019

- (1) Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas dan di samping telinga, pandangan ke depan.
- (2) Letakkan kedua telapak tangan pada matras, dengan kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Masukkan kepala diantara kedua lengan, dagu menempel di dada, kedua siku tertekuk

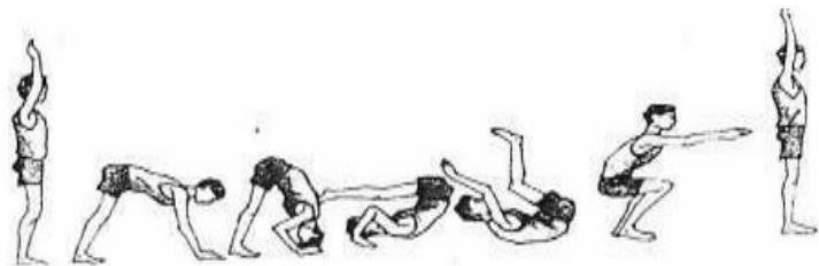
ke samping dan pundak menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga bagian tengkuk, punggung, pinggang, serta panggul bagian belakang menyentuh matras.

- (3) Setelah posisi jongkok langsung ambil sikap berdiri dengan kedua tangan rapat, kedua lengan lurus ke samping telinga pandangan lurus ke depan.

c) Guling Depan Kaki Lurus

Gerakan guling ke depan dengan kaki lurus.

Gambar 5. Berguling Depan dari Sikap Berdiri



Sumber: Roji, dalam Susanti: 2019

Langkah-langkah melakukan guling depan dengan kaki lurus:

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

tubuh mudah terangkat dan berdiri.

- (3) Selanjutnya berdiri tegak seperti biasa dengan kedua tangan mengangkat di atas dan siap melakukan gerakan selanjutnya.

Model pembelajaran berguling ke depan:

(1) Model I

Badan dibulatkan dari posisi duduk di atas lantai atau matras. Cara melakukannya adalah dengan memeluk kedua kaki dan lutut dan merapatkannya ke dada. Kemudian condongkan badan ke belakang dengan dagu rapat ke dada dan angkat kembali hingga duduk Kembali

Gambar 6. Membulatkan Badan Dari Sikap Duduk



Sumber: Roji (2007, p. 115)

(2) Model II

Membulatkan badan dari sikap jongkok di lantai (matras). Adapun cara melakukannya sebagai berikut:
Kedua kaki dan lutut rapat lalu di peluk dan dirapatkan ke dada, jatuhkan badan ke belakang dengan kedua kaki di peluk dan

dagu dirapatkan ke dada. Angkat kembali badan ke depan dengan tetap memeluk kedua kaki hingga kembali pada posisi jongkok.

Gambar 7. Membulatkan Badan Dari Sikap Jongkok



Sumber: Roji (2007, p. 115)

(3) Model III

Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut: Berjongkok dengan kedua telapak tangan di atas matras. Angkat pinggul hingga kedua kaki Anda lurus. Letakkan kepala diantara kedua siku. Gulingkan badan ke depan dan posisikan kedua tangan memeluk lutut.

Gambar 8. Latihan Berguling Ke Depan Model III



Sumber: Roji (2007, p. 116)

(4) Model IV

Latihan ini merupakan peningkatan dari model pembelajaran III dan melibatkan menggulingkan badan dari sikap jongkok sambil

memeluk kedua lutut atau kaki. Anda harus mengakhiri sikap jongkok sambil memeluk kedua lutut atau kaki.

Gambar 9. Latihan Berguling Ke Depan Model IV

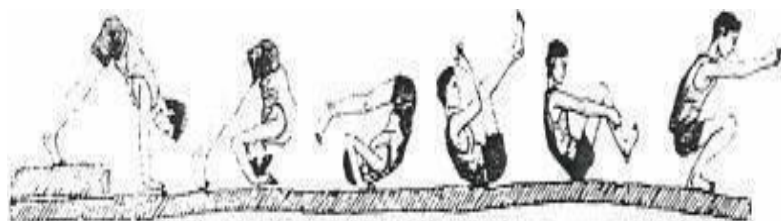


Sumber: Roji (2007, p. 116)

(5) Model V

Menggulingkan badan dengan meletakkan kedua tangan di lantai dan meluruskan benar-benar kedua lutut, telapak kaki ditempatkan dekat dibelakang telapak tangan. Kemudian tingkatan ketinggian kurang lebih 5 cm tempat berpijak dari dasar tempat tangan menumpu, dan usahakan penempatan tangan tidak jauh dari kaki.

Gambar 10. Latihan Berguling Dengan Meninggikan Tumpuan



Sumber: Roji (2007, p. 116)

(1) Model VI

Bermain menggulingkan badan dari sikap berdiri kangkang tanpa tumpuan kedua telapak tangan

Gambar 11. Menggulingkan Tanpa Bantuan Tangan



Sumber: Roji (2007, p. 117)

(2) Model VII

Bermain menggunakan badan berpasangan sambil berpegangan kedua pergelangan kaki

Gambar 12. Latihan Berguling Dengan Berpasangan



Sumber: Roji (2007, p. 117)

Muhajir (2007, p. 69) *headstand* adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan. Teknik dasarnya melibatkan posisi tangan dan kepala yang membentuk segitiga sama sisi sebagai tumpuan, kemudian mengangkat kaki secara perlahan hingga tubuh lurus ke atas. *Headstand* dalam senam lantai adalah salah satu gerakan keseimbangan tubuh yang dilakukan dengan posisi kepala sebagai tumpuan di lantai, didukung oleh kedua tangan, sementara tubuh diangkat lurus ke atas dengan kaki menyatu. Gerakan ini termasuk dalam kategori senam lantai karena dilakukan di atas matras dengan

fokus pada kekuatan, keseimbangan, dan kontrol tubuh.

Tahap Melakukan Headstand pada Senam Lantai

1) Persiapan Posisi Awal:

Berdiri tegak di atas matras dengan posisi rileks.

Berlutut di lantai dan letakkan kedua tangan di depan tubuh dengan jari-jari terbuka lebar.

2) Membentuk Tumpuan Kepala dan Tangan:

Letakkan bagian atas kepala (crown) di atas matras.

Posisi kedua tangan diletakkan di samping kepala membentuk segitiga tumpuan yang stabil.

Pastikan siku tidak terlalu lebar, sebaiknya selebar bahu.

3) Mengangkat Pinggul:

Luruskan kaki ke belakang dan angkat pinggul ke atas sehingga tubuh membentuk posisi seperti segitiga terbalik

Pastikan berat badan terdistribusi di kepala dan kedua tangan.

4) Menarik Lutut ke Dada:

Secara perlahan, tarik satu lutut ke arah dada, diikuti oleh lutut yang lainnya.

Jaga keseimbangan dengan menggunakan otot inti.

5) Meluruskan Kaki:

Angkat kedua kaki perlahan ke atas hingga tubuh membentuk garis lurus dari kepala hingga ujung kaki.

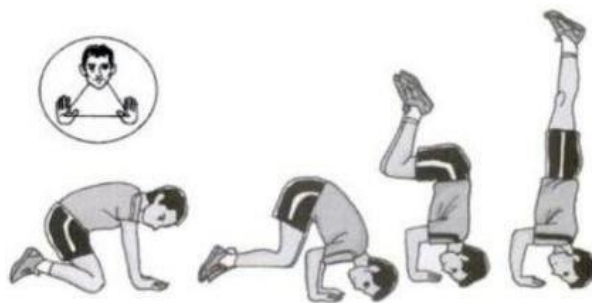
Pertahankan posisi ini dengan stabil, dan fokus menjaga keseimbangan.

6) Menurunkan Tubuh:

Turunkan kedua kaki secara perlahan ke lantai, satu per satu, hingga kembali ke posisi awal.

Akhiri dengan posisi berlutut atau duduk untuk mengembalikan keseimbangan tubuh.

Gambar 13. Gerakan Headstand



Sumber: Muhajir (2007, p. 69)

Muhajir (2007, p. 70) menjelaskan bahwa sikap lilin adalah gerakan senam lantai yang dilakukan dengan posisi badan terlentang, lalu kedua kaki diangkat ke atas hingga lurus, sementara pinggang ditopang oleh kedua tangan. Gerakan ini bertujuan melatih keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan tubuh. Teknik ini membutuhkan koordinasi otot inti dan fokus untuk menjaga stabilitas. Sikap lilin adalah salah satu gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara mengangkat kedua kaki lurus ke atas, sementara tubuh bagian atas (bahu dan punggung atas) tetap menempel di lantai, serta tangan digunakan untuk menopang pinggang. Posisi ini menyerupai bentuk lilin yang tegak. Gerakan ini bermanfaat untuk melatih keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot perut.

Tahap-tahap Pelaksanaan Sikap Lilin

1) Persiapan:

Berbaring terlentang di atas matras dengan kedua kaki lurus dan rapat.

Letakkan tangan di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke lantai.

2) Mengangkat Kaki:

Angkat kedua kaki secara perlahan-lahan ke atas hingga membentuk sudut 90 derajat dengan tubuh.

Pastikan kaki tetap lurus dan rapat selama gerakan.

3) Mengangkat Pinggul

Dorong pinggul ke atas dengan menggunakan kekuatan otot perut, dibantu oleh dorongan tangan.

4) Posisi Tumpuan:

Tempelkan punggung bagian atas dan bahu di lantai.

Letakkan kedua tangan di pinggang untuk menopang tubuh agar tetap stabil.

Pastikan tubuh bagian bawah, dari pinggul hingga ujung kaki, lurus sejajar.

5) Menjaga Keseimbangan:

Tahan posisi ini selama beberapa detik atau sesuai kemampuan.

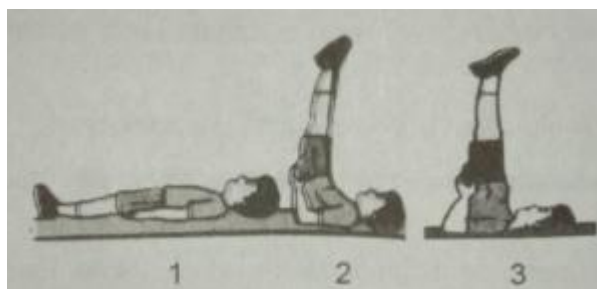
Tarik napas perlahan dan pastikan posisi tubuh tetap stabil.

6) Kembali ke Posisi Awal:

Turunkan pinggul secara perlahan ke lantai dengan kontrol penuh.

Turunkan kaki hingga kembali ke posisi berbaring.

Gambar 14. Gerakan Sikap Lilin



Suber: Muhajir (2007, p. 69)

Dengan hal ini, proses belajar mengajar harus mempertimbangkan input instrumental seperti kurikulum, materi, program, metode, penilaian, fasilitas, sarana, dan prasarana yang baik. Pelatih senam di lantai sekolah dasar harus memiliki kompetensi inti dan kompetensi dasar. Tabel berikut menunjukkan KI dan KD Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Permendikbud nomor 24 Tahun 2016:

Tabel 3. KI KD Kelas V Pembelajaran Senam Lantai

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

	dasar senam menggunakan alat.
--	-------------------------------

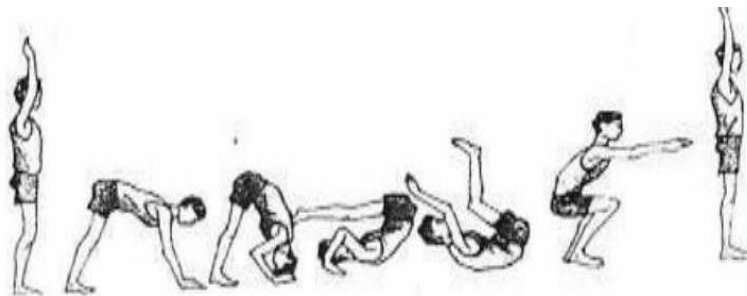
Penelitian ini fokus terhadap pembelajaran materi senam lantai guling depan. Dari tabel KI KD di atas dapat dijelaskan bahwa pembelajaran PJOK di SD Negeri Krekah menggunakan kurikulum 2013. Materi senam lantai guling depan bagi kelas V menggunakan KI KD tersebut dalam melaksanakan pembelajarannya. Kurikulum 2013 (K13) adalah kurikulum pendidikan nasional yang diterapkan di Indonesia sejak tahun 2013 sebagai penyempurnaan dari Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Kurikulum ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan fokus pada pengembangan kompetensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Kurikulum 2013 mempunyai komponen, antara lain:

- 1) Kompetensi Inti (KI), sebagai pedoman umum dalam pencapaian kompetensi peserta didik, mencakup empat aspek: spiritual, sosial, pengetahuan, dan keterampilan.
- 2) Kompetensi Dasar (KD), kompetensi spesifik yang harus dikuasai peserta didik dalam setiap mata pelajaran.
- 3) Silabus, rencana pembelajaran untuk setiap mata pelajaran.
- 4) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), perencanaan rinci untuk setiap pertemuan pembelajaran.

c. Pengertian Senam Lantai Guling Depan

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke depan. Roji (2007, p. 112), menyatakan bahwa berguling ke depan adalah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang, pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Guling depan berarti menggelinding ke depan dengan posisi badan membulat, dengan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada dan kaki dilipat.

Materi guling depan yang diberikan oleh guru PJOK di SD Negeri Kerekah untuk peserta didik kelas V dalam pembelajaran praktik adalah guling depan dengan teknik guling depan dengan kaki lurus. Berikut tahapan dalam melakukan gulig depan kaki lurus dari sikap berdiri: Gambar 15. Berguling Depan dari Sikap Berdiri



Sumber: Roji, dalam Susanti: 2019

Langkah-langkah melakukan guling depan dengan kaki lurus:

- (1) Di awali dengan posisi badan berdiri siap dan kedua tangan di atas, siap melakukan tumpuan kedua tangan selebar bahu. Posisi tengkuk dimasukkan ke dalam dan kedua kaki tetap dalam keadaan lurus. Lakukan dorongan ke depan agar badan siap mengguling.
- (2) Pada saat posisi mengguling, posisi kedua kaki tetap dibiarkan lurus sampai menyentuh matras dengan kedua tangan berada di samping

paha luar dan siap menumpu untuk membantu memberikan dorongan secara eksplosif agar tubuh mudah terangkat dan berdiri.

(3) Selanjutnya berdiri tegak seperti biasa dengan kedua tangan mengangkat di atas dan siap melakukan gerakan selanjutnya.

4. Hakikat Peserta Didik

a. Pengertian Peserta Didik

Peserta didik adalah salah satu komponen penting dalam pendidikan, hal tersebut dikarenakan peserta didik berperan sebagai subjek dalam pendidikan, peserta didik tidak boleh ditinggalkan ; tanpa , pendidikan tidak akan berjalan dengan baik. UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik didefinisikan sebagai setiap individu yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan, baik formal maupun nonformal, pada jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Orang yang masih perlu dikembangkan juga dapat disebut sebagai peserta didik. serta kemungkinan kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Karakteristik berasal dari kata karakter yang berarti ciri, tabiat, watak, dan kebiasaan yang dimiliki oleh seseorang yang sifatnya relatif tetap. Karakteristik peserta didik merupakan keseluruhan pola kelakuan atau kemampuan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil dari pembawaan dan lingkungan, sehingga menentukan aktivitasnya dalam mencapai cita- cita atau tujuannya. Informasi mengenai peserta didik tentunya sangat diperlukan yang dapat digunakan sebagai dasar dalam perancangan pembelajaran.

b. Karakteristik Peserta didik Kelas V

Peserta didik kelas V rata-rata berusia antara sepuluh hingga dua belas tahun; ini adalah rentang usia yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak mulai berkembang secara fisik pada usia tersebut, dengan kenaikan tekanan darah dan metabolisme yang cepat, dan kekuatan anak laki-laki lebih besar dari anak perempuan. Hanya 5% pria yang mengalami kematangan seksual, sedangkan perempuan memulainya pada usia 12 tahun (Santrock, 2007, p. 161).

Segi psikomotorik pada anak juga mengalami perkembangan hal tersebut dijelaskan bahwa berjalan (*walking*) dan memegang benda (*prehension*) adalah dua jenis perilaku sikap psikomotorik utama yang harus dikuasai setiap orang saat bayi atau anak-anak. Kedua keterampilan ini merupakan dasar untuk perkembangan keterampilan yang lebih kompleks, seperti bermain (*playing*) dan bekerja (*working*) (Loree, 2010, p. 87).

Anak usia antara 10-12 tahun, memiliki empat kategori perkembangan keterampilan sebagai berikut (Riyanto, 2013, p. 123) :

- 1) Keterampilan menolong diri sendiri anak dapat makan, mandi, berpakaian sendiri dan lebih-lebih mandiri.
- 2) Keterampilan bermain anak belajar keterampilan seperti melempar dan menangkap bola, naik sepeda, dan berenang.
- 3) Keterampilan menolong orang lain keterampilan berkaitan dengan orang lain, seperti membersihkan tempat tidur,

membersihkan barang dari debu, dan menyapu.

- 4) Keterampilan sekolah mengembangkan berbagai keterampilan yang diperlukan untuk menulis, menggambar, melukis, menari, dan bernyanyi

Karakteristik peserta didik kelas V SD Negeri Krekah berbagai macam, antara lain sudah mampu menyimpulkan suatu hal dengan, mampu menggunakan aturan yang jelas dan logis, peserta didik juga sudah dapat memahami materi dengan baik dan sudah bisa membedakan suatu hal yang dapat dikerjakan dengan mudah dan mana yang sulit. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik mampu memahami KI KD dengan baik. Berdasarkan Kompetensi Inti (KI) 3.6 dan Kompetensi Dasar (KD) 4.6 kelas V dijelaskan bahwa peserta didik diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah atau lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam. Hal tersebut diyakini bahwa peserta didik kelas V dapat memahami dan mampu melaksanakan materi tersebut dengan baik.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan pada penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang sudah dikemukakan, sehingga dapat dijadikan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Hasil penelitian yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) dengan judul “Tingkat

Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun 2021/2022”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2021/2022. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, instrumen berupa tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Karen yang berjumlah 25 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang di tuangkan dalam persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan berada pada kategori sangat baik sebanyak 3 responden (12%), kategori baik sebanyak 2 responden (8%), kategori cukup sebanyak 19 responden (76%), kategori kurang sebanyak 1 responden (4%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0%).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2023) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa pilihan ganda dengan teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan

persentase. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas V yang berjumlah 29 peserta didik dengan teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Pundong dalam pembelajaran senam lantai guling belakang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 34% (10 peserta didik), kategori “tinggi” sebesar 59% (17 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 7% (2 peserta didik), kategori “rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), dan kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2024) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan Di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul”. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Tujuan penelitian ini untuk menguji sejauh mana pemahaman peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran Guling Depan. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 65 peserta didik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode tes pilihan ganda. Teknik analisis data dengan menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik terhadap senam lantai guling depan pada peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri 1 Wijirejo terdistribusi sebagai berikut: kategori sangat baik sebanyak 0 responden (0%), kategori baik sebanyak 8 responden (13%), kategori cukup sebanyak 30 responden (46%), kategori kurang sebanyak 21 responden (32%), dan kategori sangat kurang sebanyak 6 responden (9%).

C. Kerangka Pikir

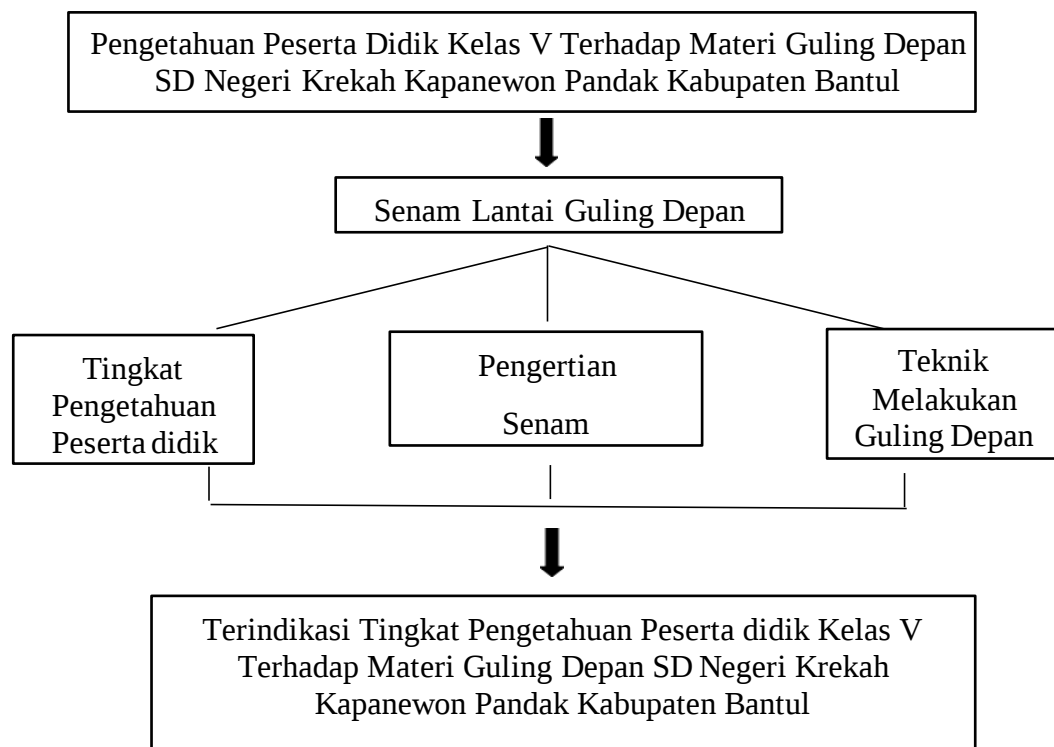
Pembelajaran PJOK yang diberikan oleh guru dirasa kurang memperhatikan penyampaian materi tentang PJOK, terutama tentang materi senam lantai guling depan. Mengetahui adalah salah satu aspek ranah kognitif bagi seorang guru PJOK dalam tujuan umum pengajaran. Pengetahuan, Benjamin S. Bloom, adalah sebuah domain yang spesifik dan kontekstual. Pengetahuan merefleksikan spesifikasi domain ini dan peran pengalaman dan konteks sosial dalam konstruksi dan mengembangkan pengetahuan.

Tujuan pembelajaran PJOK adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik peserta didik sehingga tetap sehat dan konsentrasi. Namun, sangat disayangkan bahwa pendidikan di sekolah kurang memperhatikan aspek pengetahuan kognitif. Akibatnya, peserta didik hanya diajarkan materi yang bersifat praktis atau mengarah pada aspek psikomotor, sedangkan aspek pengetahuan kognitif tidak dikembangkan. Akibatnya, pengetahuan peserta didik tentang materi olahraga dan kesehatan, terutama tentang senam lantai guling depan kurang optimal.

Senam lantai merupakan salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK untuk peserta didik kelas V di SD Negeri Krekah. Keterampilan ini harus dikuasai oleh peserta didik karena merupakan bagian dari materi yang diajarkan. Terdapat banyak variabel yang menentukan apakah keterampilan ini berhasil atau tidak. Maka dari itu guru seharusnya juga memperhatikan aspek pengetahuan peserta didik. Praktiknya di sekolah guru lebih mengutamakan pengembangan psikomotorik peserta didik yang lebih banyak memberikan pembelajaran praktik dari pada pembelajaran teori.

Akibatnya pengetahuan peserta didik mengenai materi PJOK terutama pengetahuan tentang senam lantai guling depan kurang maksimal, padahal pembelajaran PJOK memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh yang terdiri dari tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Senam merupakan jenis olahraga yang bergantung pada gerak tubuh dan mengandalkan keluwesan. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai senam lantai guling depan dibagi menjadi beberapa faktor, yaitu pengertian senam lantai, pengertian guling depan, dan teknik melakukan guling depan. Berdasarkan hal di atas, maka tingkat pengetahuan senam lantai guling depan peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Krekah perlu diketahui dengan tes *Multiple Choice* (pilihan ganda).



Gambar 16. Bagan Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

Terindikasi bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Krekah Kapanewon Padak Kabupaten Bantul adalah kurang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2012, p. 13), mengatakan bahwa penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menentukan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa harus membuat perbandingan/ menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SD Negeri Krekah yang beralamat Krekah, Gilangharjo, Pandak, Bantul. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2018, p. 117), menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan. Penelitian ini melibatkan 40 peserta didik dari kelas V A dan B. Keseluruhan populasi tersebut diambil sebagai sampel, jadi metode yang digunakan adalah total sampling. Sugiyono (2018, p. 81), menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sampel yang diambil dari populasi tersebut harus reepresentatif atau mewakili populasi yang diteliti.

D. Definisi Operasional Variabel

Sugiyono (2016, p. 38), menyatakan bahwa variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Sugiyono (2016:38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apapun yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari supaya memperoleh informasi tentang hal tersebut dan nantinya ditarik kesimpulan. Variabel penelitian adalah tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul tentang materi guling depan. Pengetahuan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengingat atau mengenal kembali informasi tertentu tanpa mengharapkan dalam menggunakannya. Berdasarkan pada definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan soal dalam bentuk pilihan ganda atau *multiple choice*.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2018, p. 102), menyatakan bahwa instrumen merupakan penelitian merupakan alat yang digunakan untuk melakukan kegiatan penelitian, terutama digunakan untuk pengukuran dan pengumpulan data, seperti angket, seperangkat soal tes, lembar observasi. Sedangkan Arikunto dan Suharsimi (2019, p. 203), berpendapat bahwa instrumen penelitian adalah alat fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data, yang membuat prosesnya lebih mudah dan menghasilkan hasil yang lebih cermat, lengkap,

sistematis, dan lebih mudah diolah. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan soal dalam bentuk pilihan ganda atau *multiple choice*.

Sutrisno (1991, p. 79), menyatakan bahwa ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen, yaitu:

- a. Mendefinisikan konstruk dapat diartikan untuk membatasi perubahan atau variabel yang akan diteliti konstruk dalam penelitian ini adalah Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul.
- b. Menyidik faktor, merupakan tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor yang disangka kemudian dipercaya menjadi komponen dari konstruk yang diteliti yaitu materi guling depan yang terdiri dari pengertian senam, pengertian guling depan, tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir.
- c. Langkah yang ketiga yaitu menyusun butir-butir pertanyaan yang tentunya mengacu pada faktor-faktor yang berpengaruh dalam penelitian. Faktor tersebut di jabarkan menjadi kisi-kisi angket kemudian di kembangkan dalam butir pertanyaan berupa pilihan ganda

Untuk memberikan gambaran mengenai test *multiple choice* yang digunakan dalam penelitian ini disajikan kisi-kisi dalam tabel 2.

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Σ
Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon	Pengertian senam	a. Pengertian senam lantai	1,2,3	3
		b. Pengertian guling depan	4,5,6,7,8,9	6

Pandak Kabupaten Bantul				
	Teknik melakukan guling depan	a. Tahap persiapan	10,11,12,13	4
		b. Tahap gerakan	14,15,16,17,18	5
		c. Tahap Akhir	19,20	2
Jumlah				20

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

2. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah terutama kepala sekolah dan guru dengan menyampaikan maksud bahwa peneliti akan melakukan penelitian.
- b. Peneliti memperkenalkan diri kepada peserta didik kelas V di SD Negeri Krekah.
- c. Peneliti mengambil data dengan tes yaitu soal tes diberikan kepada peserta didik kelas V untuk dikerjakan dengan waktu yang telah

ditentukan.

- d. Setelah selesai, peserta didik menyerahkan hasil pengisiannya kepada peneliti.
- e. Peneliti mengumpulkan hasil pengerjaan peserta didik dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- f. Setelah memperoleh data penelitian peneliti kemudian mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

Instrumen kisi-kisi penelitian tingkat pengetahuan di diambil dari penelitian (Putri, 2022) dengan judul Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul 2021/2022. Dari kisi-kisi tersebut telah dilakukan uji coba validitas dan reliabilitas dengan hasil validitas 5 soal tidak valid karena kurang dari 0,378 dan reliabilitas 0,882.

1. Uji Validitas

Untuk mengukur validitas alat atau instrumen, digunakan teknik korelasi product moment dari karl pearson dengan taraf signifikan 5%. Kemudian setelah data uji coba terkumpul, kemudian dianalisis dengan bantuan *SPSS 21*. Butiran dikatakan valid apabila syarat minimum dianggap memenuhi syarat $r = 0,378$ sehingga korelasi antara butiran dengan skor total kurang dari 0,378 maka butiran dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid.

Setelah dilakukan perhitungan dapat diketahui dari jumlah 25 butir soal dinyatakan 5 soal tidak valid yaitu soal nomor 2, 4, 6, 18, 20

2. Analisis Butir Soal

a. Kesukaran

0,0  1,0

Sukar Mudah

53

dibandingkan dengan $P = 0,20$.

Suharsimi Arikunto(2012: 223) menyatakan rumus untuk menghitung taraf kesukaran soal dari suatu tes sebagai berikut:

$$P = \frac{B}{JS}$$

Keterangan:

P = Indeks kesukaran

B = Banyaknya peserta didik yang menjawab soal itu dengan betul

JS = Jumlah seluruh peserta didik peserta tes

Berikut adalah kriteria tingkat kesukaran butir:

Tabel 5. Kriteria tingkat kesukaran

Indeks Kesukaran	Kategori Soal
0,00-0,30	Sukar
0,31-0,70	Sedang
0,71-1,00	Mudah

Sumber: Suharsimi Arikunto (2012: 225)

b. Daya Pembeda

Menganalisis daya pembeda berarti menelaah suatu butir soal dalam hal kemampuannya untuk membedakan antara peserta didik yang berprestasi tinggi dan yang berprestasi rendah. Suharsimi Arikunto (2012: 227) Mengemukakan untuk membedakan antara kelompok besar dan kecil(kurang dari 100) dan kelompok besar (lebih dari 100). Untuk kelompok kecil seluruh kelompok dibagi dua sama besar, 50% kelompok atas dan 50% kelompok bawah. Sedangkan untuk kelompok besar diambil kedua kutubnya saja,

yaitu 27% skor teratas sebagai kelompok atas [J_A] dan 27% skor terbawah sebagai kelompok bawah [J_B].

Rumus yang digunakan untuk menentukan indeks diskriminasi adalah:

$$D = \frac{B_A}{J_A} - \frac{B_B}{J_B} = P_A - P_B$$

Keterangan:

J = jumlah peserta tes.

J_A = banyaknya peserta kelompok atas.

J_B = banyaknya peserta kelompok bawah.

B_A = banyaknya peserta kelompok atas yang menjawab soal itu dengan benar.

B_B = banyaknya peserta kelompok bawah yang menjawab soal itu dengan benar.

$P_A = \frac{B_A}{J_A}$ = proporsi peserta kelompok atas yang menjawab benar (P sebagai indeks kesukaran).

$P_B = \frac{B_B}{J_B}$ = proporsi peserta kelompok bawah yang menjawab benar.

Klasifikasi Daya Pembeda beda butir soal disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Klasifikasi Daya Pembeda

Daya Beda	Kategori
0,00-0,20	Jelek
0,21-0,40	Cukup
0,41-0,70	Baik
0,71-1,00	Baik Sekali
Negatif	Semuanya tidak baik, jadi semua butir soal yang mempunyai nilai D negatif sebaiknya dibuang saja

Sumber: Suharsimi Arikunto (2012: 232)

Suharsimi Arikunto (2016: 233) menegaskan bahwa nilai P yang dianjurkan oleh penulis-penulis soal adalah antara 0,30 dan 0,70 meski harus diingat bahwa soal-soal itu tidak berarti mempunyai daya pembeda yang tinggi. Artinya, butir soal yang disarankan untuk ditulis ulang adalah butir soal yang tergolong sangat baik atau memiliki indeks daya beda dalam rentang 0,30 hingga 0,70.

c. Distraktor atau Pengecoh

Keefektifan pilihan jawaban alternatif dinilai dari kemampuannya untuk menjadi pengecoh, serta apakah semua pilihan tersebut benar-benar berfungsi sebagaimana mestinya dalam mengecoh peserta tes.

Table 7. Kalsifikasi Efektifitas Fungsi Distraktor

Jumlah Pemilih	Kategori
$\geq 5\%$	Berfungsi Baik
$< 5\%$	Berfungsi Kurang Baik

Sumber: Suharsimi Arikunto (2012: 234)

3. Uji Reliabilitas

Perhitungan data reliabilitas menggunakan program uji keadaan teknik Alpha Cronbach SPSS 21. Berdasarkan perhitungan uji reliabilitas di peroleh hasil 0,882, karena nilai tersebut lebih dari 0,378 maka instrumen dalam penelitian milik (Putri, 2022) dinyatakan reliabel. Sehingga layak untuk di pakai sebagai penelitian. Berikut adalah hasil uji reliabilitas.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,882	25

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif merupakan analisis yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Kerekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul.

Guna mempermudah dan memperjelas analisis maka digunakanlah pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yang terdiri dari sangat tinggi, tinggi cukup, kurang, sangat kurang. Azwar (2010, p. 43), menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menentukan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian *Multiple Choice*

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

Sumber: Sugiyono (2008: 199)

Pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan diajukan dengan bentuk persentase. Sugiyono (2012, p. 199) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian data Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 20 butir pertanyaan. Berdasarkan hasil penelitian data di lapangan diperoleh skor minimum sebesar = 3.00; skor maksimum = 15.00; rerata = 8.8500; median = 9.0714; modus = 8.00 dan *standard deviasi* = 3.71794. Setelah data diolah dan dianalisis menggunakan *excel* dan program *SPSS 21*, kemudian di kategorisasi dalam deskripsi hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran senam lantai guling depan, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Deskripsi Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	0	0
61 – 80	Baik	6	15
41 – 60	Cukup	11	27, 50
21 – 40	Kurang	13	32, 50
0 – 20	Sangat Kurang	10	25
Jumlah		40	100

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

Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan.



Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul yang berkategori sangat baik sebanyak 0 peserta didik (0%), kategori baik sebanyak 6 peserta didik (15%), kategori cukup sebanyak 11 peserta didik (27, 50%), kategori kurang sebanyak 13 peserta didik (32, 50%) dan kategori sangat kurang sebanyak 10 peserta didik (25%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul sebagian besar adalah kurang.

Penelitian mengenai Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul 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

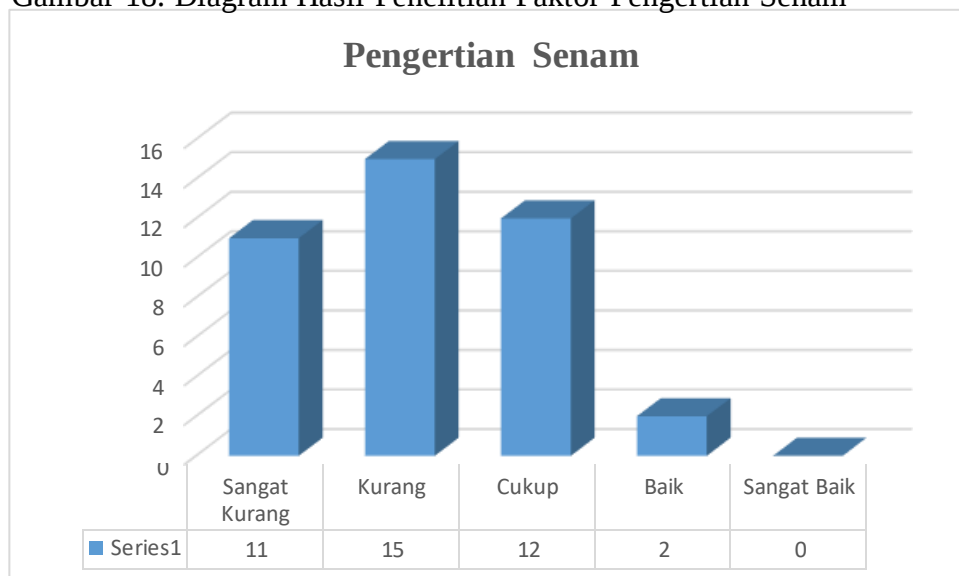
Hasil penelitian pada faktor pengertian senam dalam penelitian ini di ukur dengan 9 butir pertanyaan. Hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar = 9.09; skor maksimum = 2727.00; rerata = 99.9900; median = 27.2700; modus = 27.27 dan *standard deviasi* = 426.26437. Deskripsi hasil penelitian pada faktor pengertian senam dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	0	0
61 – 80	Baik	2	5
41 – 60	Cukup	12	30
21 – 40	Kurang	15	37, 50
0 – 20	Sangat Kurang	11	27, 50
Jumlah		40	100

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

Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam



Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui pengetahuan pada faktor pengertian senam yang berkategori sangat baik sebanyak 0 peserta didik (0%), kategori baik sebanyak 2 peserta didik (5%), kategori cukup sebanyak 12 peserta didik (30%), kategori kurang sebanyak 15 peserta didik (37,50%) dan kategori sangat kurang sebanyak 11 peserta didik (27,50%).

2. Faktor Teknik Melakukan Guling Depan

Hasil penelitian faktor teknik melakukan guling depan dalam penelitian ini diukur dengan 11 butir pertanyaan. Hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar = 9.09; skor maksimum = 81.81; rerata = 48.1770; median = 49.9950; modus = 63.63 dan *standard deviasi* = 22.75528. Deskripsi hasil penelitian pengetahuan faktor teknik melakukan guling depan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	3	7.50
61 – 80	Baik	15	37,50
41 – 60	Cukup	8	20
21 – 40	Kurang	5	12,50
0 – 20	Sangat Kurang	9	22,50
Jumlah		25	100

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

Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Faktor Teknik Melakukan Guling Depan



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui faktor teknik melakukan guling depan yang berkategori sangat baik sebanyak 3 peserta didik (7,50%), kategori baik sebanyak 15 peserta didik (37,50%), kategori cukup sebanyak 8 peserta didik (20%), kategori kurang sebanyak 5 peserta didik (12,50%) dan kategori sangat kurang sebanyak 9 peserta didik (22,50%).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul yang diungkapkan dalam tes berupa soal pilihan ganda (*multiple choice*) sebanyak 20 butir soal dan peserta didik sejumlah 40 peserta didik. Berdasarkan hasil analisis ditunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul berada pada kategori

kurang. Secara rinci kategori sangat baik sebanyak 0 peserta didik (0%), kategori baik sebanyak 6 peserta didik (15%), kategori cukup sebanyak 11 peserta didik (27,50%), kategori kurang sebanyak 13 peserta didik (32,50%) dan sangat kurang sebanyak 10 peserta didik (25%).

Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa sebagian besar peserta didik belum memahami dengan maksimal bagaimana pembelajaran senam lantai materi guling depan. Hal itu terjadi karena pembelajaran PJOK di SD Negeri Krekah memang lebih berfokus pada pembelajaran praktik saja daripada pemberian teori. Pemberian teori hanya diberikan bersamaan dengan praktik di lapangan sehingga peserta didik kurang maksimal dalam menerima penjelasan teori tentang senam lantai materi guling depan. Belum lagi ketika pembelajaran praktik di lapangan tidak diberikan contoh gerakan senam lantai materi guling depan, hanya diberikan sedikit pengantar mengenai materi guling depan, kemudian peserta didik langsung mencoba mempraktikkan gerakan guling depan secara bergantian. Dari kurangnya materi pembelajaran yang diterima peserta didik menyebabkan pengetahuan peserta didik kurang baik sehingga hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik kurang.

Harsono (2019) menyatakan bahwa pembelajaran PJOK yang efektif harus mencakup keseimbangan antara teori dan praktik. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan pemahaman konseptual peserta didik sekaligus keterampilan motorik yang diperlukan dalam aktivitas fisik. Sugiyono (2018) juga berpendapat bahwa dominasi teori atau praktik saja dalam pembelajaran PJOK dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam penguasaan kompetensi. Oleh

karena itu, keduanya harus diberikan secara proporsional sesuai dengan kebutuhan kurikulum.

Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo, A., & Indrayana (2019) mengembangkan model pembelajaran senam lantai berbasis pendekatan saintifik yang mengintegrasikan teori dan praktik secara bersamaan. menyatakan bahwa pembelajaran teori saja tidak cukup untuk memfasilitasi keterampilan fisik seperti senam lantai, karena keterampilan tersebut hanya bisa dikuasai melalui praktik yang terarah. Teori memberikan dasar pengetahuan yang mendalam, sementara praktik memungkinkan peserta didik untuk mengaplikasikan teori tersebut dalam situasi nyata. Pada penelitian tersebut menggarisbawahi pentingnya pembelajaran yang seimbang antara teori dan praktik untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam senam lantai. Teori membantu peserta didik memahami prinsip-prinsip gerakan, sedangkan praktik memungkinkan untuk mempraktikkan teknik-teknik tersebut.

Pendapat ahli dan penelitian di atas menegaskan bahwa keseimbangan antara pembelajaran teori dan praktik dalam senam lantai PJOK sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal dan meningkatkan keterampilan peserta didik, begitu pula dalam penelitian ini dari dua faktor yaitu faktor pengertian senam dan faktor teknik melakukan guling depan tersebut harus sama hasilnya atau seimbang, sehingga peserta didik mampu mempraktikkan teknik guling depan dengan baik berdasarkan adanya pemahaman mengenai pengertian guling depan dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi guling depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul yang berkategori sangat baik sebanyak 0 peserta didik (0%), kategori baik sebanyak 6 peserta didik (15%), kategori cukup sebanyak 11 peserta didik (27,50%), kategori kurang sebanyak 13 peserta didik (32,50%) dan kategori sangat kurang sebanyak 10 peserta didik (25%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan bahwa Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul sebagian besar adalah kurang.

B. Implementasi Hasil Penelitian

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

1. Bisa menjadi masukan untuk SD Negeri Krekah terkait pengetahuan peserta didik kelas V terhadap materi pembelajaran guling depan.
2. Guru dan peserta didik dapat menjadikan hasil penelitian sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran terutama pada pembelajaran PJOK mengenai senam lantai materi guling depan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, akan tetapi masih

memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

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

D. Saran

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

1. Bagi guru, guru perlu meningkatkan upaya dalam memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada peserta didik dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi senam lantai guling depan.
2. Bagi peserta didik, peserta didik 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, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa meneliti variabel yang berbeda dan lebih banyak, serta memperluas populasi dan sampel penelitian agar mendapatkan hasil yang teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam*. UM Press.
- Alini, T. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Sika Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA. *Jurnal Ilmiah Maksitek*.
- Arikunto dan Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aritani, L. (2018). Mengurai Hakikat Pendidikan, Belajar dan Pembelajaran. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 11 (2).
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Cahyani Putri. (2022). *Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen Kabupaten Bantul Tahun 2021/2022*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas. (2006). *Pendidikan Jasmani*. PT Rajasa Rasdakarya.
- Gunawan, I., & Paluti, A. R. (2017). Taksonomi Bloom – Revisi Ranah Kognitif. *E-Journal.Unipma*, 7(1), 1–8. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/PE>
- Harsono. (2019). *Metode Pembelajaran PJOK Berbasis Keseimbangan*. Gramedia. Pustaka Utama.
- Heri Kurniawan. (2024). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan Di SD Negeri 1 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herlina, & Suherman, M. (2020). POTENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI TENGAH PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE (COVID) -19 DI SEKOLAH DASAR. *Tadulako Journal Sport Science and Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Indah Wulandari. (2023). *Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Pundong Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2012). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Departemen Pendidikan Nasional: Direktorat Jendral Pendidikan Sekolah Dasar dan Menengah dan Direktorat Jendral Olahraga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatanasmani olahraga dan kesehatan*. Yudistira.
- Mulyaarja & Hastuti, T.A. (2015). Peningkatan Keaktifan Aspek Afektif Siswa dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi dengan Metode Permainan Siswa Kelas IV SD Negeri Banyuraden Gamping Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani* Vol 11 No 2.
- Mulyasa, E. (2018). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Rosda Karya.
- Nurul Raodaton Hasanah, I Putu Panca Adi, & I Gede Suwiwa. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 6(1), 189–196.
- Prastowo. (2015). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Diva Press.

- Qomarullah, R. (2015). "Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani (Penelitian Pengembangan Pada Siswa Kelas I Sekolah Dasar). *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 76–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jp.ehs.v2i2.4591>.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Erlangga.
- Slameto. (1998). *Evaluasi Pendidikan*. PT. Bina Aksara.
- Soekarno. (2000). *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Intan Pariwara. Sugihartono. (2012). *Psikologi Pendidikan*. UNY Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Rn D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Model Pembelajaran PJOK yang Efektif dan Inovatif*. Pustaka Belajar.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Scala Nilai dengan Basica*. Andi Offset.
- Wibowo, A., & Indrayana, D. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Pendekatan Saintifik pada Peserta didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–10.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing



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

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 162/PJSD/XI/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Asih Budi Ati
NIM : 21604221035
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Materi
Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak
Kabupaten Bantul.

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP : 19920516 201903 2 027
Jabatan : Lektor
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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

Yogyakarta, 28 November 2024
Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan



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

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Asih Budi Ati
Dosen Pembimbing : Dr. Ranintya Melkahan, M.Pd.
NIM : 21604221035
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Materi Guling Depan
SD Negeri Krokoh Kaparewon Pandak Kabupaten Bantul

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Senin, 4 Nov 2024	Judul Penelitian	Judul ACC	
2.	Senin, 11 Nov 2024	Latar Belakang Masalah	Terdapat Revisi	
3.	Jumat, 15 Nov 2024	Identifikasi Masalah & Rumusan Masalah	Lanjut	
4.	Senin, 18 Nov 2024	Kajian Teori	Terdapat Revisi	
5.	Jumat, 22 Nov 2024	Kerangka Pikir	Lanjut	
6.	Senin, 25 Nov 2024	Metodologi Penelitian	Lanjut	
7.	Jumat, 29 Nov 2024	Instrum Penelitian	Lanjut	
8.	Senin, 9 Des 2024	Analisi Data	Terdapat Revisi	
9.	Senin, 16 Des 2024	Bab IV Pembahasan	Terdapat Revisi & Penambahan Teori	
10.	Jumat, 20 Des 2024	Bab V Kesimpulan	Lanjut	
11.	Jumat, 27 Des 2024	Revisi Bab I dan II	Terdapat Revisi Penulisan	
12.	Senin, 30 Des 2024	Cek Keseluruhan	Lanjut	
13.	Selasa, 31 Des 2024	ACC	Lanjut	

Mengetahui
Koord Prodi SI PJSD

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

Yogyakarta, 30 Desember 2024

Mahasiswa,

Asih Budi Ati
NIM 21604221035

Lampiran 3. Surat Izin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/90/UN34.16/DL.16/2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Observasi

11 November 2024

Yth. SD N Krehah
Krehah, Gillangharjo, Pandak Bantul

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi" atas nama :

Nama : Asih Budi Ati
NIM : 21604221035
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahrahaan dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Waktu Pelaksanaan : Senin - Jumat, 11 - 15 November 2024
Observasi :
Judul / Keperluan : Observasi siswa kelas V SD N Krehah

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahrahan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Medi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/92/UN34.16/PT.01.04/2025

17 Januari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. SD N Krekah
Kelurahan Gilangharjo Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul

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

Nama	: Asih Budi Ati
NIM	: 21604221035
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	: 20 - 30 November 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 5. Surat Keterangan Balasan Penelitian dari SD Negeri Krekah

	PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA SD NEGERI KREKAH <i>โรงเรียนเทศบาลวัดบ้านกร่าง</i> KAPANEWON PANDAK <i>Alamat : Krekah, Gilangharjo, Pandak, Bantul 55761 email : sdkrekah@yahoo.com</i>	
Nomor	: 097.3/Ket/SDNKRh/XII/2024	Pandak, 10 Desember 2024
Lampiran	: -	
Hal	: Keterangan Telah Melakukan Penelitian	

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,
Berdasarkan surat bernomor : B/1590/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 6 November 2024 tentang Permohonan Ijin Penelitian di SD Negeri Krekah, Pandak, Bantul, maka bersama ini disampaikan kepada Dekan Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta bahwa Mahasiswa yang tertera di bawah ini :

Nama	: Asih Budi Ati
NIM	: 21604221035
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Krekah, Pandak, Bantul dari tanggal 11-25 November 2024.
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Agus Purwanto, S.Pd.
NIP. 196708/5 198604 1 001



Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kelas V

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

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

Tujuan pembelajaran	
Melalui pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> peserta didik dapat menganalisis pengetahuan dan mempraktikkan gabungan pola gerak dasar senam menggunakan alat berupa awalan, perputaran, pendaratan dengan baik dan benar	
Indikator pelatihan :	
- menganalisis pola gerak dominan senam lantai dengan alat (guling depan) berupa sikap awalan, perputaran, pendaratan - mempraktikkan gabungan pola gerak dominan senam lantai dengan alat (guling depan) berupa sikap awalan, perputaran, pendaratan - Menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. - Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerjasama dan percaya diri.	
Kegiatan Pembelajaran	
PENDAHULUAN (3 Menit)	
- Memberikan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa'a menurut agama dan keyakinan masing-masing serta memberi penguatan tentang sikap bersyukur. "<i>Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakaatuh. Selamat Pagi anak-anak. Bagaimana kabar nya hari ini? Sebelum belajar, mari kita berdoa bersama-sama.</i>" . (Orientasi) - Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin) - Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) - Penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran: <i>Pada pembelajaran ini, Bapak harap anak-anak dapat menganalisis pengetahuan dan mempraktikkan gabungan pola gerak dasar pada senam menggunakan alat berupa awalan, perputaran, serta pendaratan dengan baik dan benar dan menunjukkan sikap percaya diri dan sikap disiplin.</i> - Penjelasan guru tentang manfaat pembelajaran "<i>Manfaat dari kegiatan Inti: Meningkatkan kebugaran jasmani lewat kegiatan senam lantai menggunakan alat materi guling depan</i>"(Motivasi)	
KEGIATAN INTI (5 menit)	
- Peserta didik melakukan tes awal (<i>Pre-tes</i>), menjawab pertanyaan : - Apa yang anda ketahui pola gerak dasar dalam senam lantai menggunakan alat pada materi guling depan? Mengamati - Peserta didik mengamati gambar guling depan (<i>Creativity and Innovation</i>) Menanya - Peserta didik mempunyai kesempatan untuk bertanya dan mengajukan permasalahan terkait dengan materi guling depan (<i>Critical Thinking and problem solving</i>) Menalar - Peserta didik berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, guru hanya sebagai fasilitator (<i>Collaboration and communication</i>) - Memberikan ruang kepada peserta didik untuk mencari informasi tentang sikap awalan, perputaran, serta pendaratan pada materi guling depan (<i>Creativity and Critical Thinking</i>) Men coba - Peserta didik dengan bimbingan guru melakukan kegiatan guling depan (<i>Creativity</i>)	

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kelas V

12. <u>Menekomunikasikan</u> - Peserta didik menarik kesimpulan tentang materi guling depan (Communication)
PENUTUP (2 menit)
13. Guru memberikan refleksi dan menyampaikan materi selanjutnya
14. Berdo'a dipimpin salah satu peserta didik dan diakhiri dengan mengucapkan salam
Penilaian
Langkah-langkah dalam pelaksanaan penilaian
a. Sikap : melalui pengamatan selama proses pembelajaran
b. Pengetahuan : tes ujian lisan selama proses pembelajaran
c. Keterampilan : tes unjuk kerja selama proses pembelajaran

sumber belajar dan media

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

Mengetahui,



Guru PJOK,

Suisdareni, S.Pd.

Lampiran 7. Kisi-kisi Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Σ
Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Terhadap Materi Guling Depan SD Negeri Krekah Kapanewon Pandak Kabupaten Bantul	Pengertian senam	a. Pengertian senam lantai	1,2,3	3
		b. Pengertian guling depan	4,5,6,7,8,9	6
	Teknik melakukan guling depan	c. Tahap persiapan	10,11,12,13	4
		d. Tahap gerakan	14,15,16,17,18	5
		e. Tahap Akhir	19,20	2

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

Lembar Soal

Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

B. Petunjuk Umum

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

SELAMAT MENGERJAKAN!

1. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan dan kelentukan adalah
 - a. Senam 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

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

- b. Guling Depan, Guling Belakang, Meroda
 - c. Guling Lenting, Loncat Harimau, Lenting Tangan
 - d. Loncat Tiga, Lenting Tangan, Guling Belakang
4. Unsur utama yang di perlukan untuk melakukan gerakan guling ke 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

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

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...
 - a. Panggul, tangan, punggung, kaki
 - b. Tangan, panggul, pinggang, kaki
 - c. Tangan, punggung, pinggul, kaki
 - d. Panggul, punggung, tangan, kaki
10. Posisi badan pada saat persiapan guling depan adalah...
 - a. Menghadap tembok
 - b. Menghadap ke belakang
 - c. Menghadap arah gerakan
 - d. Menghadap kesamping
11. Pada saat persiapan guling depan posisi kedua tangan saya adalah...
 - a. Menyentuh kaki
 - b. Tangan dilutut
 - c. Tangan dikepala
 - d. Telapak tangan diatas matras
12. Pandangan mata pada saat persiapan guling depan adalah...
 - a. Ke atas
 - b. Ke depan
 - c. Ke belakang
 - d. Ke samping

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

13. Posisi kedua kaki pada saat persiapan guling depan adalah...
- a. Dibuka lebar
 - b. Di silang
 - c. Di depan salah satu
 - d. lurus dan sejajar
14. Sikap yang harus diperhatikan pada saat berguling ke depan adalah...
- a. sikap kepala
 - b. sikap tangan
 - c. sikap kaki
 - d. sikap leher
15. Saat melakukan gerakan guling depan, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu...
- a. Tengkuk
 - b. Perut
 - c. Kepala
 - d. Kaki
16. Gerakan pinggul dan kaki saat akan mengguling ke depan adalah...
- a. Pinggul diangkat dan kaki lurus
 - b. Pinggul tidak diangkat dan kaki dibuka
 - c. Pinggul diam dan kaki diangkat satu
 - d. 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

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

Peristiwa diatas merupakan penyebab gerakan guling depan tidak sempurna yaitu nomor...

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

18. Jika kedua tangan saat menumpu dibuka sempit maka gerakan menjadi ...

- a. Tidak sempurna
- b. Berhasil dengan baik
- c. Gerakan sempurna
- d. Sangat baik dan benar

19. Posisi kepala saat mengguling kedepan adalah...

- a. Diantara kedua lengan
- b. Diantara kaki
- c. Diantara lutut
- d. 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 9. Data Wawancara Terbuka Terhadap Peserta didik

No	Pertanyaan		Jawaban	Kesimpulan
1	Apa peserta didik sudah tahu mengenai senam?	peserta didik 1	Sudah tetapi hanya tau sedikit	3 dari 40 peserta didik mengaku kurang paham mengenai apa itu senam, peserta didik hanya tau bahwa senam lantai adalah guling depan.
		Peserta didik 2	Tahu hanya guling depan saja	
		Peserta didik 3	Tidak tahu, sebelumnya belum diajarkan di kelas	
2	Apa peserta didik sudah tau cara melakukan guling depan?	peserta didik 1	Belum, karena belum diajarkan	4 dari 40 peserta didik tidak mengikuti pembelajaran dengan baik, karena kurang menguasai materi dengan berkata bahwa penjelasan yang diberikan kurang karena hanya dijelaskan sekilas pada saat pembelajaran praktik.
		Peserta didik 2	Sudah tau, tapi belum tau tahap gerakan yang benar	
		Peserta didik 3	Belum, karena belum pernah diajarkan sebelumnya	
		Peserta didik 4	Tau, tetapi tidak tau kalau ini termasuk senam dan belum tau caranya.	
3	Mengapa takut melakukan guling depan?	Peserta didik 1	Karena belum pernah melakukan sebelumnya	5 dari 40 peserta didik takut melakukan guling depan karena belum pernah melakukannya dan sengaja untuk tidak melakukannya/mencoba gerakan karena diperbolehkan oleh guru dengan alasan takut.
		Peserta didik 2	Tidak diberi tahu cara melakukannya	
		Peserta didik 3	Belum diberitahu bagaimana melakukannya	
		Peserta didik 4	Masih bingung dengan gerakannya	
		Peserta didik 5	Tidak paham langkah-langkah melakukannya	
4	Mengapa tidak memperhatikan penjelasan dari guru?	Peserta didik 1	Sebelumnya tidak diajari teori, tapi langsung praktik	5 dari 40 peserta didik mencoba tetapi asal-asalan, karena tidak memahami penjelasan yang dilakukan dan menganggap hal tersebut sepele. Peserta didik berpikir yang terpenting melakukan guling dengan tanpa peduli tahap dan gerakannya benar.
		Peserta didik 2	Bingung karena tidak diberi contoh oleh guru	
		Peserta didik 3	Tidak begitu paham cara melakukannya	
		Peserta didik 4	Kurang seru pembelajarannya	
		Peserta didik 5	Nanti mencoba sebisanya saja, yang penting nyoba	

Lampiran 10. Data Penelitian

		LEMBAR JAWABAN SISWA																								
		ANGKET PENELITIAN SISWA KELAS V SD NEGERI KREKAH																								
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total	TOTAL	Kategori	Kode	
1	X1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8	40	Kurang	4	
2	X2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4	20	ngat Kur.	5	
3	X3	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	12	60	Cukup	3	
4	X4	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	12	60	Cukup	3	
5	X5	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	8	40	Kurang	4	
6	X6	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	8	40	Kurang	4	
7	X7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	4	20	ngat Kur.	5
8	X8	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	15	75	Baik	2	
9	X9	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	8	40	Kurang	4	
10	X10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	15	ngat Kur.	5	
11	X11	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	12	60	Cukup	2	
12	X12	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	20	ngat Kur.	5
13	X13	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	8	40	Kurang	4
14	X14	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	13	65	Baik	2	
15	X15	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	13	65	Baik	2	
16	X16	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	4	20	ngat Kur.	5
17	X17	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	8	40	Kurang	4	
18	X18	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	12	60	Cukup	3	
19	X19	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	11	55	Cukup	3	
20	X20	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	20	ngat Kur.	5
21	X21	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	8	40	Kurang	4	
22	X22	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	8	40	Kurang	4	
23	X23	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4	20	ngat Kur.	5	
24	X24	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	20	Kurang	4	
25	X25	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	60	Cukup	3	
26	X26	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11	55	Cukup	3	
27	X27	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	11	55	Cukup	3	
28	X28	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	20	ngat Kur.	5	
29	X29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	15	75	Baik	2	
30	X30	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	12	60	Cukup	3	
31	X31	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	15	ngat Kur.	5	
32	X32	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	7	35	Kurang	4	
33	X33	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	12	60	Cukup	3	
34	X34	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	15	75	Baik	2	
35	X35	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	8	40	Kurang	4	
36	X36	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	12	60	Cukup	3	
37	X37	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	7	35	Kurang	4	
38	X38	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	8	40	Kurang	4	
39	X39	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	20	ngat Kur.	5	
40	X40	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	14	70	Baik	2	

		LEMBAR JAWABAN SISWA																					
		ANGKET PENELITIAN SISWA KELAS V SD NEGERI KREKAH																					
No	Nama	Jawaban Siswa																					
1	X8	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	15	
2	X29	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	15
3	X34	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	15
4	X40	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	14
5	X14	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	13
6	X15	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	13
7	X3	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	12
8	X4	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12
9	X11	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	12
10	X18	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	12
11	X25	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	X30	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	12
13	X33	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	12
14	X36	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	12
15	X19	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	11
16	X26	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11
17	X27	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	11
18	X1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	8
19	X5	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	8
20	X6	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	8
21	X9	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	8
22	X13	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	8	
23	X17	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	8
24	X21	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	8	
25	X22	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	8	
26	X24	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	8
27	X35	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	8
28	X38	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	8	
29	X32	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	7	
30	X37	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	7	
31	X2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	4	
32	X7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4
33	X12	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	
34	X16	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	
35	X20	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
36	X23	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	4	
37	X28	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
38	X39	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	4	
39	X10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	
40	X31	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	
Jumlah jawaban benar		28	16	7	4	30	23	5	21	10	28	20	19	6	12	7	16	27	27	23	23		
Jumlah siswa		40																					

Lampiran 11. Data Analisis Tingkat Kesukaran

Tingkat Kesukaran	0.70	0.40	0.18	0.10	0.75	0.58	0.13	0.53	0.25	0.70	0.50	0.48	0.15	0.30	0.18	0.40	0.68	0.68	0.58	0.58
Kategori Soal	Sedang	Sedang	Sukar	Sukar	Mudah	Sedang	Sukar	Sedang	Sukar	Sedang	Sedang	Sedang	Sukar	Sukar	Sukar	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang

Lampiran 12. Data Analisis Daya Beda

Rata - rata Atas	0.80	0.65	0.25	0.15	0.85	0.75	0.25	0.60	0.25	0.95	0.75	0.70	0.25	0.40	0.30	0.60	0.95	0.90	0.75	0.75
Rata - rata Bawah	0.60	0.15	0.10	0.05	0.65	0.40	0.00	0.45	0.25	0.45	0.25	0.25	0.15	0.20	0.15	0.20	0.40	0.45	0.40	0.45
Daya Pembeda	0.20	0.50	0.15	0.10	0.20	0.35	0.25	0.15	0.00	0.50	0.50	0.45	0.10	0.20	0.15	0.40	0.55	0.45	0.35	0.30
Kategori	Jelek	Baik	Jelek	Jelek	Jelek	Cukup	Cukup	Jelek	Jelek	Baik	Baik	Baik	Jelek	Jelek	Jelek	Cukup	Baik	Baik	Cukup	Cukup

Lampiran 13. Deskriptif Statistika

Data dengan skor

Statistics

		pengetahuan peserta didik	pengertian senam lantai	teknik melakukan guling depan
N	Valid	40	40	40
	Missing	0	0	0
Mean		8.8500	3.6500	5.2250
Std. Error of Mean		.58786	.26687	.39466
Median		9.0714 ^a	3.4667 ^a	5.6250 ^a
Mode		8.00	3.00	7.00
Std. Deviation		3.71794	1.68781	2.49602
Variance		13.823	2.849	6.230
Skewness		-.040	.485	-.270
Std. Error of Skewness		.374	.374	.374
Kurtosis		-1.173	-.243	-1.212
Std. Error of Kurtosis		.733	.733	.733
Range		12.00	7.00	8.00
Minimum		3.00	1.00	1.00
Maximum		15.00	8.00	9.00
Sum		354.00	146.00	209.00

a. Calculated from grouped data.

Lampiran 13. Deskriptif Statistika
Data dengan nilai

Statistics

		Pengetahuan Peserta didik	Pengertian Senam Lantai	Teknik Melakukan Guling Depan
N	Valid	40	40	40
	Missing	0	0	0
Mean		44.2500	99.9900	48.1770
Std. Error of Mean		2.93929	67.39831	3.59793
Median		40.0000	27.2700	49.9950
Mode		40.00	27.27	63.63
Std. Deviation		18.58970	426.26437	22.75528
Variance		345.577	181701.311	517.803
Range		60.00	2717.91	72.72
Minimum		15.00	9.09	9.09
Maximum		75.00	2727.00	81.81
Sum		1770.00	3999.60	1927.08

Lampiran 14. Deskripsi Persentase

A. Tingkat Pengetahuan Peserta didik

		Statistics		
		Pengetahuan Peserta didik	Pengertian Senam Lantai	Teknik Melakukan Guling Depan
N	Valid	40	40	40
	Missing	0	0	0
Mean		44.2500	99.9900	48.1770
Std. Error of Mean		2.93929	67.39831	3.59793
Median		40.0000	27.2700	49.9950
Mode		40.00	27.27	63.63
Std. Deviation		18.58970	426.26437	22.75528
Variance		345.577	181701.311	517.803
Range		60.00	2717.91	72.72
Minimum		15.00	9.09	9.09
Maximum		75.00	2727.00	81.81
Sum		1770.00	3999.60	1927.08

B. Pengertian Senam

		Statistics		
		Pengetahuan Peserta didik	Pengertian Senam Lantai	Teknik Melakukan Guling Depan
N	Valid	40	40	40
	Missing	0	0	0
Mean		44.2500	99.9900	48.1770
Std. Error of Mean		2.93929	67.39831	3.59793
Median		40.0000	27.2700	49.9950
Mode		40.00	27.27	63.63
Std. Deviation		18.58970	426.26437	22.75528
Variance		345.577	181701.311	517.803
Range		60.00	2717.91	72.72
Minimum		15.00	9.09	9.09

Lampiran 14. Deskripsi Persentase

Maximum	75.00	2727.00	81.81
Sum	1770.00	3999.60	1927.08

C. Teknik Melakukan Guling Depan

		Statistics		
		Pengetahuan Peserta didik	Pengertian Senam Lantai	Teknik Melakukan Guling Depan
N	Valid	40	40	40
	Missing	0	0	0
Mean		44.2500	99.9900	48.1770
Std. Error of Mean		2.93929	67.39831	3.59793
Median		40.0000	27.2700	49.9950
Mode		40.00	27.27	63.63
Std. Deviation		18.58970	426.26437	22.75528
Variance		345.577	181701.311	517.803
Range		60.00	2717.91	72.72
Minimum		15.00	9.09	9.09
Maximum		75.00	2727.00	81.81
Sum		1770.00	3999.60	1927.08

Lampiran 15. Dokumentasi Observasi

Gambar 20. Peneliti mengamati pembelajaran PJOK kelas V



Gambar 21. Peneliti mengamati pembelajaran PJOK kelas V materi guling depan



Lampiran 15. Dokumentasi Observasi

Gambar 22. Peneliti mewawancarai peserta didik kelas V



Gambar 23. Peneliti mewawancarai peserta didik kelas V



Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

Gambar 24. Peneliti mengenalkan diri dan menyampaikan maksud dan tujuan



Gambar 25. Peneliti menjelaskan tata cara mengerjakan soal tes



Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

Gambar 26. Peneliti membagikan tes



Gambar 27. Peneliti memantau proses pengerjaan tes



Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

Gambar 28. Peneliti mengambil hasil tes peserta didik



Gambar 29. Peneliti foto bersama Bapak Kepala Sekolah SD Negeri Krekah



Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

Gambar 30. Peneliti foto bersama Ibu Guru PJOK SD Negeri Krekah

