

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI MERODA
DI SD NEGERI GIWANGAN KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh :
RIZKY NOOR WIDJAYANTO
NIM 21604221041

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI MERODA
DI SD NEGERI GIWANGAN KOTA YOGYAKARTA**

Rizky Noor Widjayanto
NIM 21604221041

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta terhadap pembelajaran senam lantai materi meroda.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 52 peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta diambil menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa tes dengan instrumen yang digunakan berupa soal pilihan ganda (*multiple choise*) dengan tingkat validitas instrumen diantara 0,4458-0,8766 dan reliabilitas sebesar 0.817. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta terhadap pembelajaran senam lantai materi meroda masuk pada kategori sedang. Hasil analisis penelitian menunjukkan peserta didik pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% atau nol (0) peserta, kategori “tinggi” sebesar 28,85% atau lima belas (15) peserta, kategori “sedang” sebesar 53,85% atau dua puluh delapan (28) peserta, kategori “kurang” sebesar 3,85% atau dua (2) peserta, serta peserta dalam kategori “sangat kurang” yaitu 13,46% atau tujuh (7) peserta.

Kata Kunci: senam lantai, meroda, sekolah dasar, pengetahuan

**LEVEL OF KNOWLEDGE OF FIFTH GRADE STUDENTS IN THE
GYMNASTICS LEARNING IN THE CARTWHEEL LEARNING
MATERIAL AT SD NEGERI GIWANGAN
YOGYAKARTA CITY**

Rizky Noor Widjayanto
NIM 21604221041

ABSTRACT

This research aims to assess the level of knowledge of fifth-grade students at SD Negeri Giwangan (Giwangan Elementary School) in Yogyakarta City regarding the gymnastics learning, specifically the cartwheel technique learning.

This research was a form of descriptive quantitative study utilizing a survey method. The research subjects were fifth-grade students from SD Negeri Giwangan, Yogyakarta City. This research utilized a sample of 52 fifth-grade students from SD Negeri Giwangan in Yogyakarta City, selected by total sampling methodology. This research employed a data collection strategy utilizing a test comprised of multiple-choice question items, with instrument validity ranging from 0.4458 to 0.8766 and a reliability coefficient of 0.817. The data analysis method included descriptive quantitative analysis utilizing percentages.

The research findings indicate that fifth grade students at SD Negeri Giwangan, Yogyakarta City have a modest degree of comprehension on gymnastics learning, as on cartwheel learning material. The research analysis findings indicate that there is no any participant in the "very high" level (0%), 28.85% or 15 participants in the "high" level, 53.85% or 28 participants in the "medium" level, 3.85% or 2 participants in the "low" level, and 13.46% or 7 participants in the "very low" level.

Keywords: gymnastics learning, cartwheels, elementary school, knowledge

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Noor Widjayanto
NIM : 21604221041
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat - pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 30 April 2025

Yang menyatakan,



Rizky Noor Widjayanto

NIM 21604221041

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI MERODA
DI SD NEGERI GIWANGAN KOTA YOGYAKARTA**



Koordinator Program Studi

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

Dosen Pembimbing

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

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI MERODA
DI SD NEGERI GIWANGAN KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

RIZKY NOOR WIDJAYANTO
NIM. 21604221041

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta Tanggal : 7 Mei 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		9/05/2025
Dr. Zaza Afnindar Fakhrurozi, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		13/05/2025
Nur Aziz Rahmansyah, M.Or., Ph.D (Penguji Utama)		9/05/2025

Yogyakarta, 14 Mei 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Tuhan tidak menuntut kita untuk sukses, Tuhan hanya menyuruh kita berjuang tanpa henti”

(Emha Ainun Najib)

“Hidup tak selalu tentang buai indah kemenangan, kita hanya manusia yang terkadang kalah oleh kenyataan”

(The Cloves and The Tobacco)

HALAMAN PESEMBAHAN

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah, penulis persembahkan karya ini untuk:

1. Kepada kedua orang tuaku, Bapak Noor Triyono dan Ibu Ngatinem yang selalu memberikan dukungan moral dan dukungan doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusyuk selain doa yang terucap dari orang tua. Melalui karya tugas akhir skripsi dan gelar sarjana ini saya persembahkan untuk Bapak dan Ibu.
2. Kakak saya Ros Maya Nur Utami yang memberikan semangat, motivasi, serta dukungan materi sehingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta” dengan baik.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes selaku Ketua Departemen Program studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu memberikan dukungan serta arahan dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Kepala sekolah, guru, dan peserta didik SD Negeri Giwangan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi
5. Bapak Nur Aziz Rahmansyah, M.Or., Ph.D selaku penguji utama yang bersedia memberikan dukungan serta arahan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
6. Bapak Dr. Zaza Afnindar Fakhrurozi, M.Pd selaku sekretaris penguji yang bersedia memberikan dukungan serta arahan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
7. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan FIKK UNY yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Ucapan terimakasih untuk teman-teman PJSD A 2021 yang selalu memberikan dukungan dan masukan positif untuk saya, dan telah mewarnai keseharian saya selama awal perkuliahan berlangsung hingga akhir
9. Sahabat-sahabat terbaik saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala dukungan, motivasi dan bantuan yang kalian berikan selama proses yang saya lalui dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya Nanda Affrelia Anastiti, terimakasih telah memberikan waktunya untuk mendengarkan keluhan penulis, memberikan dukungan dan semangat . Terimakasih telah berjuang bersama sampai titik ini.
11. Kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Yogyakarta, 30 April 2025

Penulis,



Rizky Noor Widjayanto

NIM 21604221041

DAFTAR ISI

	Halaman
TUGAS AKHIR SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PESEMBAHAN.....	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	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Pengetahuan	10
2. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	20
3. Hakikat Pembelajaran.....	30
4. Hakikat Senam	34
5. Hakikat Peserta Didik.....	43
B. Hasil Penelitian yang Relevan	47
C. Kerangka Pikir	50
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Desain Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52

C. Populasi dan Sampel Penelitian	52
D. Definisi Operasional Variabel	53
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	54
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian	66
B. Pembahasan.....	73
C. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi Hasil Penelitian	78
C. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA.....	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD Senam Kelas V SD	38
Tabel 2. Populasi peserta didik kelas V di SD Negeri Giwangan	53
Tabel 3. Hasil Uji Validitas	57
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas	58
Tabel 5. Indeks Kesukaran Soal	59
Tabel 6. Analisis Kesukaran Soal.....	60
Tabel 7. Indeks Daya Pembeda	61
Table 8. Uji Daya Pembeda.....	62
Table 9. Uji Keefektifan Pengecoh.....	63
Tabel 10. Norma pengkategorian	65
Tabel 11. Jumlah Populasi peserta didik kelas V di SD Negeri Giwangan.....	66
Tabel 12. Hasil Deskriptif Statistik	68
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Meroda	68
Tabel 14. Deskripsi Hasil Faktor Pengertian Senam	70
Tabel 15. Deskripsi Hasil Faktor Teknik Melakukan Meroda	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Domain Taksonomi PembaruanAnderson dan Krathwohl	11
Gambar 2. Kata Kerja Operasional Ranah Kognitif Taksonomi Bloom	16
Gambar 3. Posisi Berdiri Tegak	40
Gambar 4. Posisi Awalan Gerakan Meroda	40
Gambar 5. Posisi Saat Kedua Tangan Menumpu di Matras	41
Gambar 6. Posisi Tangan Menumpu dan Kedua Kaki.....	41
Gambar 7. Posisi Saat Kaki Akan Mendarat Satu Per Satu.....	42
Gambar 8. Posisi Akhir Gerakan Meroda	42
Gambar 9. Kerangka Pikir	51
Gambar 10. Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Gerak Senam Lantai Meroda	54
Gambar 11. Populasi Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Giwangan.....	67
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Meroda.....	69
Gambar 13. Diagram Batang Faktor Pengertian Senam	71
Gambar 14. Diagram Batang Faktor Teknik melakukan Meroda.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS.....	85
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga	86
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian SD Negeri Giwangan.....	87
Lampiran 4. Kartu Bimbingan.....	88
Lampiran 5. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	89
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	90
Lampiran 7. Data penelitian di SD Negeri Giwangan.....	93
Lampiran 8. Data Penelitian Tiap Faktor	95
Lampiran 9. Hasil Olah Data.....	96
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah upaya manusia untuk meningkatkan kepribadiannya melalui pengembangan potensi pribadinya yang rohani (pikir, karsa, rasa, cipta, dan budi nurani) dan jasmani (pancaindera dan keterampilan). Pendidikan juga merupakan upaya untuk membantu manusia hidup dengan makna, sehingga mereka dapat hidup dengan bahagia baik secara individu maupun kelompok. Mengikuti pendidikan formal adalah salah satu cara yang dapat dilakukan. Pendidikan formal yang diberikan bertujuan untuk memberikan persiapan bagi generasi yang akan datang dengan keterampilan dalam kehidupan pribadi, akademis, dan profesional. Wiyasa, (2017, p. 73) menyatakan pendidikan yang berkualitas sangat ditentukan oleh komponen pendidikan itu sendiri. Komponen tersebut berupa kompetensi dan kualitas guru, perangkat kurikulum, sarana dan prasarana pendidikan dan mutu manajemen pendidikan yang di dalamnya termasuk strategi dan metode pembelajaran yang digunakan. Dalam dunia pendidikan, terdapat berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari oleh peserta didik, salah satunya yaitu mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang diharapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan, Pada dasarnya, PJOK bertujuan untuk meningkatkan tiga aspek: kognitif, afektif, dan psikomotor. Tujuan-tujuan ini

dapat dicapai melalui pengajaran gerak dan aktivitas fisik. Sehingga PJOK di sekolah dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam proses belajar melalui bermain, olahraga, dan aktivitas fisik. Oleh karena itu dengan adanya PJOK di sekolah dapat memberikan kesempatan pada peserta didik terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui materi-materi aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang diberikan secara sistematis, terarah, dan terencana.

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang sudah diajarkan kepada peserta didik mulai dari SD, kemudian diajarkan di jenjang selanjutnya yaitu SMP dan SMA baik di sekolah negeri maupun swasta. Ruang lingkup mata pelajaran PJOK meliputi permainan dan olahraga (permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri), aktivitas kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar sekolah, dan kesehatan. Salah satu materi pelajaran dalam PJOK yang harus diajarkan ditingkat sekolah dasar adalah aktivitas senam. PJOK merupakan Pendidikan yang bertujuan untuk mengarahkan peserta didik pada pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga, salah satunya senam (Meikahani *et al.*, 2021). PJOK bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik, mengembangkan keterampilan gerak seseorang, menumbuhkan cara berfikir kritis dan mengembangkan sikap sportifitas serta pola hidup sehat. Hal tersebut tentu sangat berpengaruh terhadap kelancaran penerapan model kurikulum merdeka.

Kurikulum merupakan sebuah wadah yang akan menentukan arah pendidikan. Berhasil dan tidaknya sebuah pendidikan sangat bergantung dengan kurikulum yang digunakan. Kurikulum adalah ujung tombak bagi terlaksananya kegiatan pendidikan. adanya kurikulum menjadikan pendidikan akan dapat berjalan dengan baik, efektif, dan efisien sesuai yang diharapkan. Seperti kurikulum sebelumnya, kurikulum merdeka mencakup beberapa mata pelajaran didalamnya. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau di singkat dengan PJOK merupakan mata pelajaran yang harus ada dalam kurikulum di tingkat pendidikan dasar dan menengah (Hambali *et al.*, 2021). Kurikulum yang diterapkan di SD Negeri Giwangan juga sudah menerapkan Kurikulum Merdeka yang sudah dilaksanakan dari tahun 2022 sampai sekarang. Kurikulum Merdeka mencakup mata pembelajaran PJOK dan salah satu materi yang diajarkan di sekolah dasar adalah senam lantai yang merupakan ruang lingkup dari aktivitas senam.

Senam lantai (*floor exercise*) adalah gerakan senam yang termasuk ke dalam nomor alat senam artistik yang dilakukan tanpa alat pada lantai beralaskan matras. Senam artistik sendiri merupakan senam yang menggabungkan aspek dari akrobatik dan keindahan yang menjadikannya sebagai senam artistik (Wahyuniati & Sari, 2020, p. 27). Dalam konteks pembahasan kali ini merupakan senam lantai yang dimana merupakan jenis dari senam artistik. Menurut Widowati & Rasyono, (2019, p.13) Senam lantai adalah senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan

tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat melompat ke depan atau belakang. Macam-macam senam lantai ada beberapa aktivitas yaitu guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, *handstand*, *headstand*, dan meroda . Gerakan senam lantai yang sering dilakukan oleh sebagian peserta didik adalah meroda. Meroda merupakan gerak senam lantai yang tergolong unik karena membentuk tubuh seperti roda. Di dalam kesempatan ini, peneliti mengangkat pengetahuan meroda sebagai studi kasus penelitian dan akan dilakukan di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta.

SD Negeri Giwangan merupakan sekolah inklusif yang berkomitmen untuk menciptakan lingkungan belajar yang ramah bagi semua peserta didik, termasuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). SD Negeri Giwangan Yogyakarta saat ini mengampu 30 peserta didik berkebutuhan khusus (ABK) selain dari 372 peserta didik reguler. Sekolah ini telah ditunjuk sebagai sekolah inklusi sejak tahun 2006 dan membatasi jumlah peserta didik ABK maksimal dua anak per kelas. Karakteristik peserta didik di SD Negeri Giwangan sangat beragam, meliputi berbagai kebutuhan, kemampuan, dan latar belakang. Dengan pendekatan yang menghargai perbedaan, sekolah ini berfokus pada pengembangan potensi setiap peserta didik secara maksimal, baik dalam aspek akademis maupun sosial-emosional, untuk menciptakan suasana belajar yang penuh dukungan dan empati.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SD Negeri Giwangan pada 9 September 2024, peneliti mengamati adanya permasalahan yang berkaitan dengan pengetahuan tentang pembelajaran senam lantai materi

meroda pada peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan. Pada saat pembelajaran, tidak semua peserta didik dalam setiap kelas mampu melakukan gerakan meroda sesuai dengan tahapan gerakan meroda, masih banyak peserta didik yang belum mampu bahkan takut untuk mencoba serta banyak peserta didik yang tidak memperhatikan guru ketika pembelajaran berlangsung. Peneliti mencoba menanyakan kepada peserta didik terkait kesulitan yang dihadapi dalam pembelajaran senam lantai, peserta didik rata-rata menjawab kesulitan karena adanya rasa takut untuk mencoba dan guru belum maksimal menerapkan media pembelajaran saat menjelaskan materi senam lantai sehingga peserta didik bosan dan tidak memperhatikan materi yang diberikan oleh guru. Maka dari itu selain mengajarkan melalui media, guru seharusnya dapat mencontohkan gerakan dengan benar saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, guru PJOK menyampaikan secara tidak langsung bahwa adanya gap antara pembelajaran praktik dengan teori, di mana dalam pembelajaran PJOK lebih didominasi oleh praktik, yang dapat diartikan bahwa ranah kognitif tidak sampai setengah dari ranah psikomotorik.

Peneliti mendapatkan data terhadap 27 peserta didik dalam satu kelas, hanya 13 peserta didik yang mengetahui tahapan gerakan meroda dan dapat melakukan gerakan meroda sesuai dengan tahapan. Melalui pengamatan langsung, masih banyak peserta didik yang takut mencoba pada saat akan melakukan gerakan meroda. Pada saat praktik hanya ada beberapa peserta didik yang mampu melakukannya sesuai dengan tahapan teknik gerakan

meroda. Hal ini disebabkan peserta didik belum sepenuhnya memahami pengetahuan senam lantai materi meroda yang didapatkan pada pembelajaran teori PJOK dalam materi senam lantai.

Permasalahan di atas akan berdampak pada tingkat pengetahuan peserta didik. Peserta didik tidak mendapat materi senam lantai meroda dengan maksimal, karena pembelajaran difokuskan pada praktik di lapangan. Peserta didik juga membutuhkan pembelajaran secara teori agar lebih memahami langkah-langkah meroda yang tepat. Di SD Negeri Giwangan penilaian pembelajaran senam lantai difokuskan pada tingkat psikomotor anak melalui pelaksanaan praktik di lapangan. Sedangkan untuk penilaian kognitif tidak cukup hanya dilakukan melalui praktik di lapangan saja. Tetapi harus melalui prosedur penilaian tes tertulis. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes tertulis berupa tes pilihan ganda terkait pengetahuan peserta didik terhadap senam lantai meroda. Dampak positif bagi peserta didik yaitu dapat meningkatkan aspek kognitif dan afektif. Alasan peneliti memilih penelitian tingkat pengetahuan karena peserta didik perlu dibekali dengan ilmu kognitif terlebih dahulu. Pemahaman ini menjadi dasar penting sebelum peserta didik dapat mengembangkan keterampilan secara efektif. Dengan memiliki pengetahuan yang kuat, peserta didik akan lebih mudah dalam menerapkan keterampilan yang diajarkan, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan terarah.

Berdasarkan hasil uraian di atas, tentang pengetahuan senam lantai meroda, masih belum terdapat data yang valid untuk dijadikan kesimpulan.

Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk meneliti tingkat pengetahuan senam lantai meroda sehingga peneliti mengajukan penelitian skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pseserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, daapt diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rasa takut yang tinggi terhadap materi senam lantai meroda sehingga peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan saat melakukan gerakan kurang sempurna.
2. Pembelajaran materi senam lantai dalam PJOK kurang optimal karena hanya difokuskan pada pada pembelajaran praktik dibandingkan dengan pembelajaran teori.
3. Belum tercapai keseimbangan antara pembelajaran teori dan pembelajaran praktik.
4. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Giwangan terhadap senam lantai materi meroda.

C. Batasan Masalah

Dalam sebuah penelitian perlu adanya batasan masalah agar lebih terarah dan tidak menyimpang dari masalah dan tujuan penelitian. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah: “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah di atas maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta dalam pembelajaran senam lantai materi meroda”?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta terhadap pembelajaran senam lantai materi meroda.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang membahas tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Giwangan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain dan diharapkan berguna untuk memperluas pengetahuan tentang olahraga secara umum, serta memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait pelaksanaan pembelajaran senam lantai meroda di SD Negeri Giwangan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti, sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Giwangan terhadap pembelajaran senam lantai meroda.

- b. Bagi Guru PJOK, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbang saran dan masukan yang berharga dalam perencanaan serta upaya peningkatan kualitas pendidikan jasmani secara keseluruhan, khususnya dalam pembelajaran senam lantai meroda.
- c. Bagi Sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi sekolah tentang pentingnya melaksanakan pembelajaran senam lantai di SD Negeri Giwangan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pendapat Bloom yang dikutip oleh Darsini *et al.*, (2019, p. 97) Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pendapat lain oleh Muchlis, (2020, p. 6) bukan hanya sekadar ilmu, pengetahuan menjadi fondasi bagi ilmu. Pengetahuan atau yang sering disebut '*knowledge*', sebagai jawaban dari rasa ingin tahunya (*curiosity*). Pendapat Notoatmodjo, (dalam Fadia, 2023, p. 7) pengetahuan berkembang sebagai hasil dari rasa ingin tahu yang dimiliki oleh setiap individu terkait dengan suatu objek, melalui penggunaan indra yang dimiliki masing-masing. Varian pengetahuan antar individu bervariasi karena persepsi yang berbeda-beda terhadap objek yang ditangkap oleh indra masing-masing.

Poerwodarminto yang dikutip Ardiyanto (2017, p. 8) menyatakan:

Pengetahuan merupakan sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran dipengaruhi berbagai faktor dari dalam seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah rasa ingin tahu yang dimiliki oleh setiap individu

terkait dengan suatu objek yang didapatkan melalui pangindaraan berdasarkan interaksi dengan lingkungan dan pengalaman yang dialami.

b. Tingkat Pengetahuan

Krathwohl (dalam Nafiati, 2021, p. 155) mengemukakan Bloom telah mengartikulasikan pandangannya mengenai taksonomi kognitif, terutama dalam konteks penyusunan pertanyaan atau ujian untuk peserta didik, yang harus sejalan dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Anderson *et al.*, (dalam (Nafiati, 2021, p. 156) menyatakan bahwa pengetahuan dalam domain kognitif menurut Taksonomi Bloom terhubung erat dengan kemampuan ingatan, proses berpikir, dan penalaran. Pembaruan terbaru pada taksonomi ini, yang diungkapkan olehnya menyoroti peran kognitif dalam menggambarkan tingkat pengetahuan. Taksonomi Bloom ranah kognitif yang telah direvisi Anderson dan Krathwohl dalam (Gunawan & Paluti, 2017, p. 105) yakni: mengingat memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi , dan menciptakan. Berikut adalah perubahan domain Bloom ke pembaharuan Anderson dan Krathwohl:

Gambar 1. Domain Taksonomi Bloom ke Pembaruan Anderson dan Krathwohl

	Taksonomi Bloom Lama	Taksonomi Bloom Baru
C1	(Pengetahuan)	(Mengingat)
C2	(Pemahaman)	(Memahami)
C3	(Aplikasi)	(Mengaplikasikan)
C4	(Analisis)	(Menganalisis)
C5	(Sintesis)	(Mengevaluasi)
C6	(Evaluasi)	(Mencipta)

(Sumber: Nafiati, 2021, p. 156)

1) Mengingat

Proses mengingat adalah suatu kemampuan kognitif yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat merupakan upaya untuk mengambil kembali informasi dari memori atau ingatan, baik yang baru diperoleh maupun yang sudah lama diperoleh. Dimensi mengingat ini memiliki peran signifikan dalam menciptakan pembelajaran bermakna (*meaningful learning*) dan dalam proses pemecahan masalah (*problem solving*). Mengingat merupakan kunci dalam membangun pemahaman yang mendalam dan kemampuan untuk mengatasi tantangan pembelajaran serta permasalahan.

2) Memahami

Arti memahami dalam taksonomi Bloom merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami, serta menafsirkan informasi yang diberikan. Ketika seseorang mencapai tingkat pemahaman, mereka tidak hanya mampu mengingat informasi, tetapi juga mampu menjelaskan, mengartikan, dan merangkumnya dengan cara yang bermakna bagi mereka. Proses memahami melibatkan kemampuan untuk menghubungkan konsep, mengidentifikasi pola, dan menarik kesimpulan dari informasi yang diberikan. Pentingnya memahami dalam taksonomi Bloom adalah bahwa ini merupakan fondasi untuk kemampuan pemikiran yang lebih tinggi. Setelah seseorang memahami konsep atau informasi, mereka dapat melanjutkan ke tingkat pemikiran yang lebih kompleks, seperti menerapkan,

menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan. Oleh karena itu, memahami memiliki peran penting dalam proses belajar yang efektif dan pemahaman yang mendalam tentang materi yang dipelajari.

3) Mengaplikasikan

Mengaplikasikan dalam ranah kognitif taksonomi Bloom merujuk pada kemampuan individu untuk menggunakan suatu prosedur atau pengetahuan yang telah diperoleh dalam konteks eksperimen atau penyelesaian masalah. Taksonomi Bloom merupakan suatu kerangka kerja yang digunakan untuk menggolongkan kemampuan kognitif menjadi tingkatan yang berbeda, ranah kognitif ini mencakup proses berpikir dan penggunaan pengetahuan. Pada tingkatan aplikasi dalam taksonomi Bloom, individu diharapkan mampu menerapkan pengetahuan atau konsep yang telah dipahami sebelumnya untuk memecahkan masalah atau menghadapi situasi tertentu. Dalam penyelesaian masalah, pengaplikasian dapat melibatkan kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi solusi yang sesuai dari pengetahuan atau metode yang telah dipelajari, kemudian menerapkannya dengan cara yang tepat untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dengan demikian, tingkatan pengaplikasian dalam taksonomi Bloom menggambarkan kemampuan individu untuk mengimplementasikan pengetahuan mereka dalam konteks tindakan nyata, menunjukkan pemahaman dan keterampilan praktis yang lebih tinggi dalam proses kognitif mereka.

4) Menganalisis

Dalam Taksonomi Bloom, analisis adalah salah satu tingkat kognitif yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk memecah informasi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, mengidentifikasi hubungan antara bagian-bagian tersebut, dan mengenali pola-pola atau struktur yang ada. Menganalisis merupakan suatu proses pemecahan permasalahan dengan melakukan pemisalan pada setiap bagian dari masalah tersebut, serta mengidentifikasi keterkaitan antara masing-masing bagian dan bagaimana keterkaitan tersebut dapat memunculkan permasalahan. Kemampuan menganalisis menjadi aspek kritis dalam kegiatan pembelajaran di berbagai sekolah karena memerlukan kecakapan untuk merinci dan memahami hubungan antar unsur dalam suatu konteks.

5) Mengevaluasi

Dalam Taksonomi Bloom, evaluasi adalah kemampuan untuk mengukur sejauh mana individu telah memahami materi atau informasi, serta kemampuan mereka untuk menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi informasi tersebut. Evaluasi merupakan kegiatan yang menuntut individu untuk membuat keputusan, mengevaluasi argumen, atau menilai kelayakan suatu gagasan. Evaluasi berkaitan dengan proses kognitif yang melibatkan penilaian berdasarkan kriteria dan standar yang telah ditetapkan sebelumnya. Kriteria yang sering dipertimbangkan meliputi kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi. Evaluasi dalam

Taksonomi Bloom melibatkan kemampuan individu untuk mengkritisi, membandingkan, dan menyimpulkan informasi. Dalam konteks pembelajaran, evaluasi juga dapat mengacu pada kemampuan individu untuk mengevaluasi kinerja mereka sendiri atau orang lain, serta kemampuan untuk merancang kriteria penilaian yang sesuai. Dalam kegiatan evaluasi memerlukan kemampuan berpikir kritis dan reflektif, serta kemampuan untuk menyimpulkan dan membuat keputusan yang tepat berdasarkan informasi yang ada.

6) Mencipta

Proses mencipta melibatkan kegiatan kognitif yang menggabungkan elemen-elemen menjadi suatu kesatuan yang logis dan membimbing peserta didik untuk menghasilkan produk baru dengan menyusun elemen-elemen menjadi bentuk atau pola yang berbeda dari sebelumnya. Aktivitas mencipta erat terkait dengan pengalaman belajar sebelumnya yang dialami oleh peserta didik. Meskipun mencipta menekankan pada aspek pemikiran kreatif, tetapi tidak sepenuhnya mempengaruhi kemampuan peserta didik untuk menciptakan.

Dari pengertian di atas dapat diketahui, terdapat perubahan dalam dimensi proses kognitif yaitu adanya transformasi dalam simbolisasi penamaan proses kognitif, yang sebelumnya berupa nomina kini menjadi verba. Kedua, terjadi pergeseran dalam urutan tingkatan proses kognitif, khususnya pada langkah sintesis dan evaluasi. Ketiga, penamaan tingkatan sintesis yang mengalami modifikasi menjadi mencipta.

Tingkatan ranah kognitif masing-masing terdapat kata kerja operasional. Kata kerja operasional adalah kata kerja yang digunakan untuk merumuskan tujuan pembelajaran yang dapat diukur, dapat diamati serta dapat diuji. Fungsi dan peran kata kerja operasional adalah sebagai penanda pencapaian kompetensi dasar yang ditandai oleh pernyataan dalam bentuk kata kerja yang menunjukkan perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan Majid (dalam Wulandari, 2023, p. 12). Dalam kata-kata kerja operasional Taksonomi Bloom ranah kognitif yang telah direvisi Anderson dan Krathwohl dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

Gambar 2. Kata Kerja Operasional Ranah Kognitif Taksonomi Bloom

Mengetahui	Memahami	Mengaplikasikan	Menganalisis	Mengevaluasi	Membuat/Create
Mengutip	Memperkirakan	Menugaskan	Menganalisis	Membandingkan	Mengabstraksi
Menyebutkan	Menjelaskan	Mengurutkan	Mengaudit	Menyimpulkan	Mengatur
Menjelaskan	Mengategorikan	Menentukan	Memecahkan	Menilai	Menganimasi
Menggambarkan	Mencirikan	Menerapkan	Menegaskan	Mengarahkan	Mengumpulkan
Membilang	Merinci	Menyesuaikan	Mendeteksi	Mengkritik	Mengategorikan
Mengidentifikasi	Mengasosiasikan	Mengkalkulasi	Mendiagnosis	Menimbang	Mengkode
Mendaftar	Membandingkan	Memodifikasi	Menyeleksi	Memutuskan	Mengombinasikan
Menunjukkan	Menghitung	Mengklasifikasi	Memerinci	Memisahkan	Menyusun
Memberi label	Mengkonstruksi	Membangun	Menominasikan	Memprediksi	Mengarang
Memberi indeks	Mengkonstruksi	Mengurutkan	Mendiagramkan	Memperjelas	Membangun
Memasangkan	Mengubah	Membiasakan	Mengorelasikan	Menugaskan	Menagguilangi
Menamai	Mempertahankan	Mencegah	Mengrasionalkan	Menafsirkan	Menghubungkan
Manandai	Menguraikan	Menggambarkan	Mengrasionalkan	Mempertahakan	Menciptakan
Membaca	Menjalin	Menggunakan	Menguji	Memerinci	Mengkreasikan
Menyadari	Membedakan	Menilai	Mencerahkan	Mengukur	Mengkoreksi
Menghafal	Mendiskusikan	Melatih	Menjelajah	Merangkum	Merancang
Meniru	Menggali	Membagikan	Membagikan	Membuktikan	Merencanakan
Mencatat	Mengemukakan	Menyimpulkan	Menyimpulkan	Memvalidasi	Mendikte
Mengulang	Mencontohkan	Mengadaptasi	Menemukan	Mengetes	Meningkatkan
Mereproduksi	Menerangkan	Mengelidiki	Menelaah	Mendukung	Memperjelas
Meninjau	Mengemukakan	Mengoperasikan	Memaksimumkan	Memilih	Memfasilitasi
Memilih	Mempolakan	Mempersoalkan	Memerintahkan	memproyeksikan	Membentuk
Menyatakan	Memperluas	Mengkonsepkan	Mengedit		Merumuskan
Mempelajari	Menyimpulkan	Melaksanakan	Mengaitkan		Menggeneralisasi
Mentabulasi	Meramalkan	Meramalkan	Memilih		Menggabungkan
Memberi kode	Merangkum	Memproduksi	Mengukur		Memadukan
Menelusuri	Menjabarkan	Memproses	Melatih		Membatas
Menulis			Mentransfer		Mereparasi

(Sumber: Hikmaturrasyidah *et al.*, 2022)

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah umur, pendidikan, paparan media massa, sosial ekonomi (pendapat), hubungan sosial, pengalaman. Untuk pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. “Kedalaman Pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada” (Notoatmodjo dalam Retnaningsih, 2016, p. 72). Pendapat Mubarak (dalam Pariati & Jumriani, 2021, p. 8) menyatakan bahwa terdapat sejumlah faktor yang berkaitan dengan tingkat pengetahuan seseorang, meliputi usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, minat, pengalaman, kebudayaan, dan informasi.

1) Usia

Usia atau umur adalah jumlah waktu yang telah berlalu sejak kelahiran seseorang atau suatu objek. Dalam objek makhluk hidup, usia manusia sering kali diukur dalam tahun, bulan, dan hari sejak tanggal kelahiran. Dengan bertambahnya umur seseorang, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik.

2) Pendidikan

Pendidikan diartikan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk

memperoleh informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi kognitif, emosional, sosial, dan fisik individu sehingga mereka dapat menjadi anggota masyarakat yang berpengetahuan, berketerampilan, dan memiliki moralitas yang baik.

3) Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan atau tugas yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan penghasilan atau imbalan lainnya. Pekerjaan dapat melibatkan berbagai aktivitas atau keterampilan yang dilakukan secara teratur dalam lingkup waktu tertentu. Tujuan dari pekerjaan biasanya adalah untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, mendukung gaya hidup, atau mencapai tujuan pribadi dan profesional. Pekerjaan dapat bersifat formal, seperti yang ditemukan dalam lingkungan perusahaan atau organisasi, maupun informal, seperti pekerjaan rumah tangga atau pekerjaan mandiri. Situasi di tempat kerja memberikan peluang kepada seseorang untuk mendapatkan pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

4) Minat

Minat adalah ketertarikan atau kecenderungan seseorang terhadap suatu hal atau aktivitas. Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba dan memulai hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat atau

passion akan membantu seseorang dan bertindak 16 sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal atau keinginan yang dimiliki seseorang.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan interaksi langsung dengan situasi atau kejadian tertentu, sementara pengetahuan mencakup pemahaman, fakta, dan informasi yang dimiliki seseorang. Pada dasarnya, semakin banyak pengalaman yang seseorang dapatkan, semakin besar potensi untuk mengembangkan pengetahuan. Hal ini disebabkan oleh kemampuan individu untuk belajar dan mengekstrak pelajaran dari setiap pengalaman yang dihadapi.

6) Kebudayaan

Kebudayaan mencakup warisan nilai, norma, dan praktik yang dimiliki dan diwariskan oleh suatu kelompok masyarakat. Pengembangan kebudayaan berkaitan erat dengan pengetahuan, di mana semakin tinggi tingkat kebudayaan, semakin tinggi pula pemahaman dan wawasan yang dimiliki oleh masyarakat. Sistem sosial budaya yang terdapat pada masyarakat akan mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan.

7) Informasi

Informasi merupakan data yang telah diproses sehingga memiliki arti dan bermanfaat bagi penerima. Informasi dapat diperoleh melalui berbagai sumber, seperti pengalaman pribadi, studi, observasi, atau

interaksi dengan lingkungan sekitar. Dengan mudahnya sumber informasi yang ada pada era saat ini, akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan suatu individu, atau kelompok tertentu. Informasi dapat berupa berbagai bentuk, seperti data, fakta, keterangan, penjelasan, gagasan, atau tanda-tanda yang dapat dilihat, didengar, atau dibaca. Informasi penting bagi setiap orang untuk memiliki kemampuan literasi informasi agar dapat memilah mana informasi yang benar dan relevan. Informasi yang akurat dapat menjadi dasar dalam pengambilan keputusan yang bijak.

2. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Diniah *et al.*, (2024, p. 278) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Hampir sama berdasarkan pendapat Kanca, (2018. p.2) pendidikan jasmani merupakan adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Pendidikan jasmani adalah pembelajaran inti yang dapat digunakan sebagai media dalam membentuk keterampilan gerak dasar, perkembangan

motorik, dan mendukung peserta didik dalam menguasai gerak secara efektif sehingga kualitas hidup dan pola kebiasaan dalam kebugaran tubuh meningkat (Yulianda & Fahrizi dalam Bessie *et al.*, 2022). Salah satu mata pelajaran wajib yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dalam proses pembelajarannya sebagian besar diwujudkan dalam bentuk aktivitas yang melibatkan fisik peserta didik. Hal ini seperti pendapat yang dikemukakan oleh ahli, PJOK merupakan cabang ilmu yang mempelajari mengenai aktivitas fisik melalui media olahraga (Rahmatullah, 2019, p.57)

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat. Tujuan PJOK di sekolah dasar juga mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran. Materi dalam PJOK mempunyai beberapa aspek di antaranya aspek permainan dan olahraga, aspek pengembangan, aspek uji diri/senam, aspek ritmik, aspek akuatik, aspek pendidikan luar kelas, dan aspek kesehatan (Kurniawan & Suharjana, 2018, p. 31).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ruang lingkup dan urutan materi pembelajaran mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi

pembelajaran. Pendidikan jasmani di SD mengedepankan pengembangan gerak dasar. Gerak dasar dikembangkan melalui berbagai aktivitas, diantaranya permainan dan/atau olahraga dan kebugaran jasmani, serta diberikan pula materi tentang kesehatan. Lingkup dan urutan materi kebugaran jasmani yang diajarkan di SD meliputi: pemahaman praktik gerak seimbang, lentur, kuat, lincah, berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik peserta didik, tetapi juga untuk menanamkan sikap sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

Lingkup dan urutan materi permainan dan/atau olahraga meliputi pemahaman praktik gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik dalam menjaga sikap tubuh, bergerak secara seimbang, lentur, kuat, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Lingkup dan urutan materi kesehatan meliputi: pemahaman bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. Pemahaman

tentang cara menjaga kebersihan lingkungan, makanan bergizi, jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana. Pemahaman tentang konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular, bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, NAPZA dan obat berbahaya terhadap kesehatan tubuh, serta perlunya memahami pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.

Berdasarkan pendapat para ahli, maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diartikan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

PJOK merupakan mata pelajaran yang menjadi sarana yang digunakan oleh peserta didik untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya melalui aktivitas jasmani. Karena berdasar tujuan dari PJOK dapat mendorong peserta didik untuk meingkatkan dan juga mengembangkan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik. Seperti keterampilan motorik kasar dan motorik halus, kemampuan kognitif, kemampuan dalam menalar, dan juga kemampuan dalam memahami nilai-nilai afektif, mental, spiritual, dan masih banyak yang lainnya. Selain

aktifitas fisik dalam pembelajaran PJOK juga dijelaskan tentang ilmu pengetahuan terkait dengan bagaimana cara untuk hidup sehat. Hal tersebut bertujuan agar perkembangan anak dapat seimbang, antara perkembangan gerak dan juga perkembangan cara berfikir peserta didik (Imawati & Maulana, 2021)

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan yaitu peserta didik dapat memahami proses persepsi yang akan diajarkan, meningkatkan persepsi mengenai kesegaran jasmani, membimbing peserta didik untuk memiliki gaya hidup aktif (Ariestika *et al.*, 2021, p.8). Dalam pembelajaran ini dapat membantu peserta didik menjadi aktif dalam proses pembelajaran. PJOK akan membantu terbentuknya sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan psikomotoriknya, sehingga peserta didik akan memiliki kedewasaan dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan PJOK secara umum adalah membantu individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan apresiasi yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang umur mereka (Walton-Fisette & Wuest, 2018. p.38). Tujuan PJOK dikelompokkan menjadi tiga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Lumpkin, 2017, p. 22), dalam aspek kognitif bertujuan untuk meningkatkan kinerja akademik, minat dalam belajar, penilaian, fokus terhadap penetapan tujuan yang berhubungan dengan kesehatan dan mencegah atau memperbaiki perasaan depresi. Kemudian dari aspek afektif bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan

diri, disiplin, kontrol diri, hubungan sosial, dan promosi gaya hidup sehat. Selanjutnya dari aspek psikomotor bertujuan untuk mengurangi risiko penyakit jantung koroner, diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, dan kanker usus besar, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan daya tahan jantung-paru, mengatur komposisi tubuh, mengembangkan fundamental keterampilan bergerak dan olahraga, serta memelihara kebugaran secara keseluruhan.

Iswanto & Widayati (2021, p.14) bahwasanya tujuan lain dari PJOK yaitu akan memberikan tiga sumbangan, meliputi: (1) Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan peserta didik, (2) Meningkatkan penguasaan keterampilan fisik, (3) Meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai prinsip-prinsip gerak dan bagaimana menerapkannya. Kelebihan dari pembelajaran PJOK tidak hanya mempelajari teori-teori ilmu keolahragaan, akan tetapi dalam pembelajaran ini juga melakukan praktik keolahragaan dan bersosialisasi dengan lingkungan. Oleh sebab itu peserta didik cenderung aktif dalam pembelajaran sehingga apabila seluruh aspek terpenuhi kesegaran jasmani, kesehatan, dan keterampilan fisik peserta didik akan teroptimalkan. Pembelajaran teori juga sangat penting sebagai rencana dalam menerapkan berbagai aktivitas fisik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan PJOK adalah membantu individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan apresiasi yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut diperlukan dukungan dari

lingkungan baik lingkungan sosialnya ataupun lingkungan alamnya dalam rangka mengoptimalkan segala ranah yaitu ranah psikomotorik, afektif, dan kognitif setiap peserta didik. Dengan demikian maka dapat dikatakan tujuan PJOK mencakup domain pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

c. PJOK dalam Kurikulum Merdeka

Kurikulum merdeka adalah kurikulum yang bertujuan untuk mengasah minat dan bakat anak sejak dini dengan berfokus pada materi esensial, pengembangan karakter, dan kompetensi peserta didik. Kurikulum merdeka merupakan kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam di mana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Dalam proses pembelajaran guru memiliki keleluasaan untuk memilih berbagai perangkat pembelajaran sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik. Di dalam kurikulum ini terdapat proyek untuk menguatkan pencapaian profil pelajar Pancasila. Kemudian, dikembangkan berdasarkan tema tertentu yang ditetapkan oleh pemerintah. Proyek ini tidak bertujuan untuk mencapai target capaian pembelajaran tertentu, sehingga tidak terikat pada konten mata pelajaran. Inti merdeka belajar adalah kemerdekaan berpikir bagi peserta didik dan guru. Merdeka belajar mendorong terbentuknya karakter jiwa merdeka di mana guru dan peserta didik dapat secara leluasa dan menyenangkan mengeksplorasi pengetahuan, sikap dan keterampilan dari lingkungan (Daga, 2021).

Pendapat yang dikutip dari (husaini,2023) implementasi kurikulum merdeka dalam pembelajaran pjok memperlihatkan prinsip-prinsip latihan fitt (frekuensi, intensitas, time, dan tipe. Implementasi juga merupakan konsep atau ide kebijakan yang menimbulkan dampak baik berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap (History, 2022). Bertujuan menjadikan peserta didik dapat menunjukan kemampuan dalam mempraktekkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis landasan yang baik dan juga untuk memberikan dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menyelaraskan kurikulum yang ada saat ini, khususnya kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan, dengan konten pembelajaran yang dianggap penting untuk partisipasi informal. Capaian Pembelajaran merupakan kompetensi pembelajaran yang harus dicapai peserta didik pada setiap fase. Untuk mata pelajaran pendidikan jasmani,olahraga, dan kesehatan (PJOK), capaian pembelajaran menjadi acuan untuk pembelajaran intrakurikuler. Sementara itu, kegiatan proyek penguatan profil pelajar pancasila tidak perlu merujuk pada capaian pembelajaran, sementara dimensi profil pelajar pancasila untuk proyek penguatan profil pelajar pancasila.

Kurikulum Merdeka memiliki pendekatan yang lebih fleksibel dan berbasis pada kebutuhan serta potensi peserta didik. Dalam konteks Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) di sekolah dasar, elemen-elemen dari Kurikulum Merdeka dapat berhubungan erat dengan pembelajaran yang lebih menyeluruh dan

menyenangkan, serta menekankan pada pengembangan karakter dan keterampilan hidup. Berikut adalah beberapa elemen Kurikulum Merdeka yang kaitannya dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar yaitu sebagai berikut:

1) Profil Pelajar Pancasila

Tujuan pendidikan dalam kurikulum Merdeka mengarah pada pembentukan karakter melalui Profil Pelajar Pancasila. Dalam konteks PJOK, ini berarti pembelajaran diharapkan dapat membentuk peserta didik yang sehat, sportif, tangguh, dan berperilaku baik dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga dapat membantu peserta didik memahami nilai-nilai seperti gotong royong, dan kerja sama.

2) Kemandirian dan Kreativitas

Kurikulum Merdeka mendukung pengembangan kemandirian dan kreativitas peserta didik. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat diwujudkan melalui berbagai kegiatan fisik yang mengembangkan keterampilan motorik, serta memberikan ruang bagi peserta didik untuk memilih jenis olahraga atau aktivitas fisik yang disukai dan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

3) Konteks dan Relevansi

Salah satu ciri utama Kurikulum Merdeka adalah relevansi dan konteks yang sesuai dengan kehidupan sehari-hari peserta didik. Hal ini dapat berarti menyusun kegiatan yang tidak hanya mengajarkan

olahraga, tetapi juga aspek kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat yang relevan dengan situasi sehari-hari peserta didik, seperti menjaga kebersihan, pola makan sehat, dan cara mengatur waktu untuk aktivitas fisik.

4) Pembelajaran Berbasis Proyek (*Project-Based Learning*)

Pendekatan yang digunakan dalam kurikulum Merdeka adalah Pembelajaran Berbasis Proyek. Dalam konteks Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, peserta didik bisa dilibatkan dalam proyek-proyek yang terkait dengan olahraga atau kesehatan, misalnya mengadakan turnamen kecil di sekolah, kampanye kesehatan, atau kegiatan fisik yang melibatkan seluruh komunitas sekolah.

5) Pendekatan yang Berfokus pada Peserta didik

Pembelajaran pada kurikulum merdeka lebih berfokus pada perkembangan dan kebutuhan peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa guru perlu memperhatikan tingkat kemampuan fisik, minat, dan kebutuhan tiap peserta didik, serta memberikan bimbingan yang lebih individual agar peserta didik dapat berkembang secara optimal dalam hal fisik dan mental.

6) Evaluasi yang Beragam

Evaluasi dalam Kurikulum Merdeka lebih fleksibel dan berfokus pada pencapaian kompetensi yang menyeluruh, bukan sekadar nilai. Hal ini dapat dilakukan melalui penilaian berbasis kompetensi,

misalnya mengukur kemampuan fisik, kerja sama, sikap sportif, serta pemahaman tentang pentingnya gaya hidup sehat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan Kurikulum Merdeka dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar memungkinkan terciptanya pembelajaran yang lebih berfokus pada kebutuhan peserta didik, relevansi materi, serta pembentukan karakter yang holistik.

3. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran yang diidentikkan dengan kata "mengajar" berasal dari kata dasar "ajar" yang berarti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui (diturut) ditambah dengan awalan "pe" dan akhiran "an" menjadi "pembelajaran", yang berarti proses, perbuatan, cara mengajar atau mengajarkan sehingga anak didik mau belajar. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Djamaluddin & Wardana, 2019, p. 13).

Tugas utama seorang guru adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran adalah suatu proses belajar peserta didik melalui interaksi dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa. Pembelajaran merupakan proses interaksi antara guru dan peserta didik, baik interaksi secara langsung tatap muka maupun secara tidak langsung dengan menggunakan media pembelajaran (Bunyamin, 2021, p.78)

Rahyubi yang dikutip Faizah & Kamal, (2024) pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen penting, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Tujuan Pembelajaran Tujuan pembelajaran adalah hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai apabila peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.
- 2) Kurikulum Secara terminologis, kurikulum dapat diartikan sebagai jumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa untuk mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan memiliki 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) Guru Guru atau pendidik adalah seorang pengajar. Dalam Bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya sebatas menjadi pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Siswa Siswa atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.
- 5) Metode Metode pembelajaran merupakan suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Dalam metode pembelajaran khususnya pada pembelajaran motorik terdapat beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karya wisata, metode

eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

- 6) Materi Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, maka antusias siswa tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, antusias siswa rendah atau bahkan siswa tidak tertarik Sama sekali pada proses pembelajaran motorik.
- 7) Alat pembelajaran (Media) Media pada dasarnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.
- 8) Evaluasi Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data secara komplek yang bersangkutan dengan kapasitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar.

Dari berbagai pengertian pembelajaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud pembelajaran adalah suatu proses pembelajaran yang memiliki unsur-unsur diantaranya guru, peserta didik, perencanaan pembelajaran, dan fasilitas yang saling mempengaruhi dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan pada suatu lingkungan belajar.

b. Pembelajaran PJOK

Pembelajaran PJOK merupakan singkatan dari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dimana tujuan dari PJOK untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan peserta didik tentang kebugaran, kesehatan, serta olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Husdarta

(dalam Subandi, 2024, p. 21) berpendapat bahwa pembelajaran PJOK menekankan pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan yang mencakup perkembangan fisik mental intelektual dan perkembangan sosial .

Pendapat lain dari Paturusi yang dikutip (Rasidi *et al.*, 2021, p.2) menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan pengertian di atas pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani yang dipilih. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif .

Materi pelajaran PJOK apabila dilaksanakan secara tidak efektif dan efisien bahkan dihapus dari mata pelajaran maka akan berdampak penurunan kesempatan peserta didik terlibat dalam aktivitas fisik terarah, yang dapat memengaruhi kebugaran, kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keterampilan motorik peserta didik (Pratiwi *et al.*, 2023). Pendapat Bangun yang dikutip Wulandari (2023, p.18) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah

yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa pembelajaran PJOK memiliki dampak positif apabila dilakukan dengan baik begitu pula dengan sebaliknya apabila tidak dilakukan secara tepat maka akan meningkatkan dampak negatif pada pembelajaran PJOK. Agari *et al.*, (2019, p.1) bahwa dalam pembelajaran PJOK diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan. Dengan demikian dapat disimpulkan pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik, pengetahuan, kesehatan, perilaku baik, dan sosial.

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

4. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar. Dalam sejarah senam, tercatat bahwa senam pertama kali diperkenalkan pada zaman Yunani kuno. Senam merupakan suatu istilah dalam bahasa Indonesia yang berasal dari kata "*Gymnastics*", dan dalam bahasa Latin adalah "*Gymnos*" yang memiliki arti telanjang. Dalam bahasa Latin, kata "*Gymnastics*" diturunkan dari istilah "*gymnazein*" yang berarti berlatih atau melatih diri. Sementara itu, "*Gymnasium*" merujuk pada suatu

tempat untuk melakukan latihan senam. Pentingnya gerakan senam tidak hanya terletak pada pembentukan tubuh, tetapi juga dalam membentuk kedisiplinan, kecerdasan, kreativitas, dan keterampilan. (Adi & Fathoni, 2019, p.10) mendefinisikan bahwa senam adalah bentuk aktivitas fisik yang tersusun secara terencana, melibatkan gerakan terpilih untuk mencapai tujuan tertentu.

Hidayat yang dikutip (Budiono *et al.*, 2020, p.9), menyatakan bahwa senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Pengertian senam adalah latihan fisik yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi (Adi & Fathoni, 2019).

b. Pengertian Senam Lantai

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. Menurut Mahendra yang dikutip (Arisma *et al.*, 2022, p. 193) “Senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus”. Adapun contoh dari senam lantai

tersebut adalah: sikap lilin, guling depan, guling belakang, berdiri kepala, berdiri dengan tangan, lenting tangan ke depan, meroda, rentang kaki.

Senam lantai merupakan olahraga yang melibatkan komponen fisik dan tidak menggunakan alat. adapun gerakan yang tidak menggunakan alat salah satunya adalah guling belakang yang mana hanya memanfaatkan gerak tubuh dan matras hanya sebagai alat bantu (Rumekso dalam Yuliandra *et al.*, 2020, p. 205). Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakanya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang (Kurniawan & Sugiarto, 2019, p. 37)

Senam lantai disebut juga dengan latihan bebas, karena pada saat melakukan gerakan tidak menggunakan alat apapun. Gerakan senam lantai terdiri dari struktur gerakan ringan, gerakan sedang, gerakan berat, serta gerakan akrobatik, yang dimana mengandung unsur ketangkasan keluwesan dan keseimbangan. Menurut Soekarno (dalam Kurniawan & Sugiarto, 2019, p.37) “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat).

Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: *spilt*, sikap lilin, *headstand*, *handstand*, kayang, dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; meroda, guling depan, guling belakang, *handspring*, dan lain sebagainya. Untuk materi pembelajaran senam lantai yang diajarkan di sekolah biasanya dimulai dari gerakan yang sederhana, namun memerlukan koordinasi tubuh yang baik, seperti gerakan senam lantai guling depan.

Pendapat Muhajir (dalam Murtaqi *et al.*, 2018, p. 203) salah satu bagian dari kurikulum PJOK di tingkat SD adalah aktivitas olahraga, baik kelas atas maupun bawah. Dari berbagai aktivitas olahraga yang diberikan terdapat materi senam lantai meroda yang diajarkan kepada peserta didik. Meroda atau gerakan baling-baling merupakan gerak yang melibatkan gerakan perputaran tubuh ke samping dengan tangan dan kaki berputar, seperti baling-baling. Dalam definisinya, meroda sendiri adalah gerakan tubuh ke samping di mana peserta didik pada satu titik bertumpu pada kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Hal ini selaras dengan definisi oleh Mahendra (dalam Oksyalia *et al.*, 2018, p. 24) pembelajaran senam lantai di SD mengajarkan berbagai keterampilan dan teknik senam, termasuk gerakan meroda atau balingbaling, yang sering disebut *Cartwheel* dalam bahasa Inggris. Pada pembelajaran ini, peserta didik diajarkan teknik tersebut baik di lantai maupun pada alat. Gerakan meroda merupakan unsur penting dalam senam lantai, memerlukan penguasaan yang baik. *Cartwheel* adalah gerakan putaran dengan poros anterior-

posterior, membagi tubuh menjadi bidang samping kanan dan bidang tubuh samping kiri.

Dalam pembelajaran senam di SD, pembelajaran senam mengikuti Standar Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI dan KD) SD yang meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan variasi, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan gerak dominan senam lantai. Berbagai macam ketangkasan tersebut masuk ke dalam kompetensi pengetahuan senam lantai yang dirangkum menjadi kombinasi gerak dominan. Gerak dominan nantinya akan disampaikan terlebih dahulu selanjutnya akan dipraktikkan oleh peserta didik. Berikut KI dan KD pembelajaran senam untuk kelas V PJOK :

Tabel 1. KI dan KD Senam Kelas V SD

Kelas	Kompetensi Inti	Kompetensi Pengetahuan
V	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
V	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

Dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan salah satu materi olahraga yang diajarkan disekolah pada mata pelajaran (PJOK), meliputi gerak yang dilakukan secara kombinasi terpadu, menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak dan memiliki unsur-unsur yang terdiri dari mengguling, melompat, meloncat,

berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang dan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Pembelajaran senam harus direncanakan dengan matang dan disampaikan dengan metode yang sistematis dan dengan tujuan yang tertentu.

c. Pembelajaran Senam Lantai Meroda

Pengertian gerakan meroda adalah gerakan yang diawali dengan Gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan kedua tangan diikuti kedua kaki secara bergantian, seperti mirip handstand tetapi menyamping. Gerakan selanjutnya adalah menumpu pada kaki secara bergantian (Adi & Fathoni, 2019, p.32)

Sayuti Sahara yang dikutip (Riyanto, 2019, p.23) gerakan meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki. Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dengan singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Gerak meroda dilakukan dengan putaran badan sebesar 90°. Gerakan meroda bisa dikatakan gerakan salto miring, tetapi posisi tubuh lurus. Gerakan meroda dapat dilakukan miring ke arah kanan maupun kiri. Saat meroda *handstand* menjadi salah satu syarat dalam mempelajari gerakan, serta membutuhkan koordinasi tubuh dengan baik antara kemampuan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan ketepatan untuk menghasilkan gerakan

yang sempurna serta meminimalisir cedera saat melakukan gerakan. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan gerakan meroda:

- 1) Berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping agak ke atas membentuk huruf “V”, pandangan lurus ke depan.

Gambar 3. Posisi Berdiri Tegak



Sumber : (Meikahani, 2022, p. 110)

- 2) Langkahkan kaki kiri terlebih dulu, dibarengi dengan kaki kiri melangkah ke depan.

Gambar 4. Posisi Awal Gerak Meroda



Sumber : (Meikahani, 2022, p. 110)

- 3) Letakkan telapak tangan kiri pada matras dengan posisi lurus di depan kaki kiri. Disusul telapak tangan kanan diletakkan di samping tangan kiri.

Gambar 5. Posisi Saat Kedua Tangan Menumpu di Matras



Sumber : (Meikahani, 2022, p. 111)

- 4) Selanjutnya ayunkan kaki kanan lurus, sampai kaki menyentuh matras dan kedua tangan berada di tengah-tengah kedua kaki.

Gambar 6. Posisi Tangan Menumpu dan Kedua Kaki Lurus Dibuka Lebar



Sumber : (Meikahani, 2022, p. 111)

- 5) Dilanjut dengan mengayun kaki kiri untuk mengikuti kaki kanan hingga mendarat di belakang kaki kanan.

Gambar 7. Posisi Saat Kaki Akan Mendarat Satu Per Satu



Sumber : (Meikahani, 2022, p. 113)

- 6) Memutar seluruh badan ke arah kiri menghadap ke depan, diikuti dengan menarik kaki kanan maju merapat dengan kaki kiri yang berada di depan. Berdiri tegak, kedua lengan lurus.

Gambar 8. Posisi Akhir Gerakan Meroda



Sumber : (Meikahani, 2022, p. 113)

Serangkaian kegagalan dalam pelaksanaan meroda seringkali muncul secara spontan, menunjukkan adanya kesalahan dalam proses meroda.

Menurut Falaahudin, (2021, p.38) kesalahan yang kerap muncul saat melakukan gerakan meroda meliputi:

- 1) Kurangnya kekuatan pada hentakan atau lemparan kaki.
- 2) Gerakan hentakan kaki atau lemparan kaki cenderung bergerak ke depan
- 3) Gerakan hentakan kaki atau lemparan kaki seharusnya bergerak ke atas.
- 4) Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolakan.
- 5) Kurangnya kelincahan dalam sikap badan.
- 6) Kedua siku cenderung dibengkokkan secara berlebihan.

5. Hakikat Peserta Didik

a. Pengertian Peserta Didik

Secara etimologi peserta didik adalah anak didik yang mendapatkan pengajaran ilmu. Secara terminologi peserta didik adalah anak didik atau individu yang mengalami perubahan perkembangan sehingga masih memerlukan bimbingan dan arahan dalam membentuk kepribadian serta sebagai bagian dari struktural proses pendidikan (Darmiah, 2021).

Peserta didik adalah salah satu komponen penting dalam pendidikan, karena peserta didik berperan sebagai subjek dalam pendidikan. Secara umum, peserta didik mencakup semua orang yang sedang belajar atau menerima proses pembelajaran, baik pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Berdasarkan pendapat Sudrajat & Hariati (2021, p. 254) dengan mengadopsi pandangan "belajar sepanjang masa", istilah yang lebih sesuai untuk merujuk pada individu yang sedang mengejar ilmu

pengetahuan adalah peserta didik, bukan anak didik. Penggunaan istilah peserta didik mencakup berbagai kelompok usia, tidak hanya terbatas pada anak-anak, melainkan juga mencakup orang dewasa. Di samping itu, istilah anak didik bersifat khusus untuk individu yang masih dalam usia kanak-kanak. Penggunaan istilah peserta didik juga mencerminkan keberagaman lingkup lembaga pendidikan, tidak hanya terbatas pada institusi formal, seperti sekolah dan perguruan tinggi, tetapi juga melibatkan lembaga pendidikan di masyarakat, seperti majelis taklim, paguyuban, dan sejenisnya. Sejalan dengan pendapat Rahmayulis (dalam Chairuna *et al.*, 2023) Peserta didik secara formal adalah manusia jasmani dan rohani yang sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah fisik, perkembangan adalah mental Pertumbuhan dan perkembangan ini merupakan ciri seorang peserta didik yang memerlukan bimbingan dari seorang pendidik.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa peserta didik adalah anak didik yang memerlukan bimbingan dan arahan seseorang untuk mendapatkan pengetahuan, baik perubahan perkembangan fisik, membentuk kepribadian, watak, sikap atau karakter, proses kedewasaan, dan mampu menunaikan tugas-tugas kemanusiaan, baik itu dalam lembaga formal maupun nonformal

b. Karakteristik Peserta Didik SD Kelas Atas

Karakater merupakan perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang memiliki kecenderungan kearah positif maupun negatif. Dalam pendidikan tentu saja karakter positif yang ingin

ditanamkan dalam diri peserta didik. Peserta didik yang berkarakter inilah yang selalu diharapkan oleh semua pihak. Pendapat Suharjana dalam Wulandari (2023,p. 31) yang dimaksud karakter adalah sebuah cara berfikir, bersikap, dan bertindak yang menjadi ciri khas seseorang yang menjadi kebiasaan yang ditampilkan dalam kehidupan bermasyarakat. Karakteristik peserta didik didefinisikan sebagai ciri dari kualitas perorangan peserta didik yang ada pada umumnya meliputi antara lain kemampuan akademik, usia dan tingkat kedewasaan, motivasi terhadap mata pelajaran, pengalaman, ketrampilan, psikomotorik, kemampuan kerjasama, serta kemampuan sosial Suparman dalam (Taufik, 2019, p.2)

Pada masa usia sekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah di didik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini menurut Suryobroto dalam Astini (2020, pp.3-4.) karakteristik anak sekolah dasar dapat diperinci menjadi 2 fase, yaitu:

- 1) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira umur 6 sampai 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini antara lain adalah:
 - a. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah.
 - b. Adanya sikap yang cenderung untuk mematuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
 - c. Ada kecenderungan memuji diri sendiri.

- d. Suka membanding-bandingkan dirinya sebagai anak lain kalau hal itu dirasanya menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
 - e. Kalau tidak dapat menyelesaikan sesuatu soal, maka soal itu dianggapnya tidak penting.
 - f. Pada masa ini (terutama pada umur 6-8) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- 2) Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9 atau 10 sampai kira-kira 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini antara lain:
- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit.
 - b. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar
 - c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus.
 - d. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya.
 - e. Anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Didalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat pada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat peraturan sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik kelas V kanak-kanak akhir berusia antara 10-12 tahun. Karakteristik peserta didik sekolah dasar anak kelas atas sangat aktif

bergerak melakukan permainan dengan membentuk kelompok sebaya, tetapi membuat peraturan sendiri untuk bermain. Anak mulai membutuhkan guru dan tumbuh rasa ingin tahu sehingga muncul minat terhadap apa yang diminati secara khusus pada mata pelajaran yang digemari di sekolah.. Secara sosial adanya pengaruh orang lain, mulai berkembangnya interaksi sosial dan mulai tampak adanya perkembangan kekuatan dan kesehatan jasmani.

B. Hasil Penelitian Relevan

1. Muhammad Yuniansyah, (2024) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda di SD Negeri se-Kalurahan Donotirto Kretek Bantul Tahun Ajaran 2023/2024”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Tempat dan waktu dalam penelitian ini dilaksanakan di SD N 1 Kretek, SD N 2 Kretek, SD N 1 Donotirto, dan SD N 2 Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul selama 11 bulan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa pilihan ganda dengan teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas V yang berjumlah 137 peserta didik dengan teknik total sampling. Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri se-Kalurahan Donotirto Kretek Bantul tahun ajaran 2023/2024 terhadap pembelajaran senam lantai meroda masuk pada kategori sedang.

Perbedaan penelitian relevan ini dengan penelitian peneliti adalah dibagian objek dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan objek yang fokus di satu sekolah saja yaitu SD Negeri Giwangan yang berada di daerah kota dan hanya mengambil subjek sejumlah 52 peserta didik. Instrumen tes yang digunakan peneliti yaitu mengadopsi dan sudah diuji validitas dan reliabilitas.

2. Puput Wulandari, (2023) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N 2 Wijirejo Kecamatan Pandak Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan”.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di SD N 2 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul 5 Januari 2023. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa pilihan ganda dengan teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas IV yang berjumlah 79 peserta didik dengan teknik total sampling. Validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan Ms.Excel dan divalidasi oleh dosen pembimbing kemudian dilakukan analisis butir soal. Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N 2 Wijirejo Kecamatan Pandak terhadap pembelajaran senam lantai guling depan berada pada kategori cukup. Secara rinci kategori sangat baik sebesar 3,8%, kategori baik sebesar 20,3%, kategori cukup sebesar 48,1%, kategori kurang sebesar 25,3% dan kategori sangat kurang sebesar 2,5%.

Perbedaan penelitian relevan ini dengan penelitian peneliti adalah dibagian variabelnya yaitu Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda di SD Negeri Giwangan. Fokus materi pembelajaran juga berbeda yaitu materi meroda. Objek dan subjek yang diteliti juga memiliki perbedaan yaitu dilakukan di SD Negeri Giwangan pada peserta didik kelas V.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sekar Lestari, (2024) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Terhadap Materi Senam Lantai Guling Depan se-Kalurahan Mulyodadi Bantul”.

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, instrumen berupa soal pilihan ganda yang berjumlah 20 butir. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kalurahan Mulyodadi yang berjumlah kurang lebih 25 siswa dalam satu kelas. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan pada persentase. Hasil dari penelitian bahwa tingkat pengetahuan senam lantai guling depan siswa Sekolah Dasar Kelas V Se-Kalurahan Mulyodadi yang berkategori sangat baik sebanyak 30 responden (28,3%), kategori baik sebanyak 62 responden (58,5%), kategori cukup sebanyak 12 responden (11,3%), kategori kurang sebanyak 2 responden (1,9%) dan kategori sangat kurang sebanyak 0 responden (0,0%).

Perbedaan penelitian relevan ini dengan penelitian peneliti adalah dibagian variabelnya yaitu Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda di SD Negeri Giwangan. Terdapat perbedaan materi yaitu pembelajaran meroda. Perbedaan selanjutnya pada objek dan subjek yang digunakan yaitu peneliti menggunakan objek yang fokus di satu sekolah saja yaitu SD Negeri Giwangan yang berada di daerah kota dan hanya mengambil subjek sejumlah 52 peserta didik.

C. Kerangka Pikir

Pendidikan jasmani bertujuan untuk membentuk kebugaran jasmani anak, melatih konsentrasi, dan karakter anak. Sangat disayangkan apabila guru hanya memperhatikan keterampilan peserta didik saja tanpa memperhatikan pengetahuan peserta didik. Hal ini menyebabkan pengetahuan anak kurang maksimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

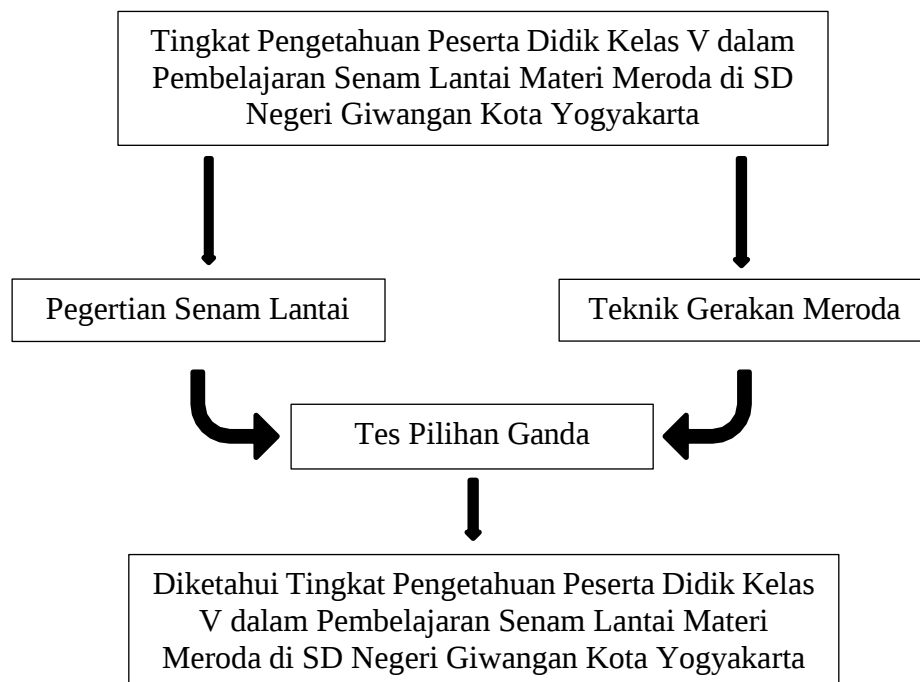
Guru diharuskan mampu mengimbangi antara pemberian teori dan juga sejauh mana peserta didik itu memahami, sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama pada pengetahuan senam lantai materi meroda dapat dicapai dengan optimal. Setiap anak memiliki karakter yang berbeda-beda oleh sebab itu setiap anak juga mempunyai porsi yang berbeda-beda untuk menangkap pengetahuan.

Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui suatu arti atau konsep yang telah dipelajari dan mampu menjelaskan dengan

bahasanya sendiri. Pengetahuan merupakan salah satu bagian penting dalam ranah kognitif bagi seorang guru pendidikan jasmani dalam tujuan umum pembelajaran. Pengetahuan tersebut mencerminkan spesifikasi domain ini dan pengaruh pengalaman serta konteks sosial dalam membangun pengetahuan. Dengan demikian, jika peserta didik mampu memahami konsep senam lantai meroda, diharapkan dapat berkontribusi signifikan dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga melalui sekolah. Pengetahuan tentang senam lantai meroda dibagi menjadi dua faktor, yakni pengertian senam dan teknik melakukan meroda. Penilaian dilakukan melalui tes pilihan ganda/*multiple choice* untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta.

Untuk mempermudah pemahaman mengenai alur penelitian, berikut adalah kerangka pikir penelitian ini:

Gambar 9. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang bersifat umum (Sugiyono, 2017). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan menggambarkan seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas v dalam pembelajaran senam lantai meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan dengan teknik pengumpulan data berupa instrumen berbentuk pilihan ganda. Nilai yang diperoleh dari angket kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dan dituangkan dalam bentuk persentase.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini yaitu dilaksanakan pada bulan Maret Tahun 2025 bertempat di SD Negeri Giwangan yang beralamat di Jl. Tegalturi No.45, Giwangan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55163.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki kesamaan, dapat berupa individu dari suatu kelompok, atau peristiwa yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan yang berjumlah 52 peserta didik yang terdiri dari kelas

A dan B. Berikut adalah rincian jumlah peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan tahun 2024/2025.

Tabel 2. Populasi peserta didik kelas V di SD Negeri Giwangan

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
V A	12	15	27
V B	12	13	25
Jumlah	24	28	52

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dari populasi yang akan diteliti. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling yang terdiri dari 52 peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian, dimana didalamnya terdapat faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini, yaitu tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta. Pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai meroda adalah definisi operasionalnya yang meliputi sikap awal, rangkaian gerak, dan tahap akhir. Kemampuan peserta didik untuk mengetahui, memahami, dan mempraktikkan gerak dasar senam lantai meroda dapat diinterpretasikan sebagai pengetahuan tersebut. Penelitian ini menggunakan tes objektif berbentuk soal pilihan ganda atau *multiple choice*. yang memiliki dua faktor, yaitu pengetahuan senam lantai dan teknik senam lantai meroda.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes pertanyaan berupa soal pilihan ganda (*multiple choice*) di mana responden dapat menjawab benar bernilai 1 dan salah bernilai 0.

Pada tabel di bawah akan dijabarkan terkait kisi-kisi angket penelitian yang diadopsi dari Muhammad Yuniansyah (2024) tentang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Meroda di SD Negeri se-Kalurahan Donotirto Kretek Bantul Tahun Ajaran 2023/2024. Pada kisi-kisi tersebut telah dilakukan Uji coba Validitas dan uji coba Realibilitas dengan hasil validitas 20 soal dinyatakan valid karena r tabel lebih dari 0,4438 dengan koefisien validitas diantara 0,4458-0,8766 dan reliabilitas sebesar 0.817.

Gambar 10. Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Gerak Senam Lantai Meroda

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Σ
Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda di SD Negeri se-Kalurahan Donotirto Kretek Bantul Tahun Ajaran	Pengertian Senam	a.Pengertian Senam Lantai	1,2,3,4,5	5
		b.Pengertian Meroda	6,7,8,9,10	5
	Teknik Melakukan Meroda	a.Tahap persiapan	11,12,13,14,15	5
		b.Tahap Gerakan	16,17,18,19,20	5
Jumlah				20

Sumber : Yuniansyah (2024, p. 58)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden (peserta didik) sebagai sampel dalam penelitian. Tes yang dipilih yaitu tes tulis pilihan ganda (*multiple choice*). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan soal tes, dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah terutama kepala sekolah dan guru Penjas untuk melakukan penelitian
- b. Peneliti mencari data peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan
- c. Peneliti menentukan jumlah peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan sebagai subjek penelitian.
- d. Peneliti menyebarkan tes kepada responden dengan terjun langsung ke kelas yang akan digunakan sebagai penelitian.
- e. Selanjutnya peserta didik mengerjakan tes bentuk soal pilihan ganda yang sudah tersedia dilembar kertas.
- f. Setelah selesai hasil pengisian peserta didik diserahkan kepada peneliti.
- g. Peneliti mengumpulkan hasil tes dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- h. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Suatu Instrumen yang valid merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data ialah valid. Valid berarti instrumen tersebut

mampu digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur (Sugiyono, 2015, p.121). Pada instrumen penelitian ini sudah diuji validitasnya oleh Muhammad Yuniansyah (2024) dengan *expert judgement* dilakukan oleh Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. Pada instrument penelitian ini dari jumlah 20 soal yang kemudian setelah diuji validitasnya menghasilkan jumlah 20 soal atau semua soal dinyatakan valid. Untuk mencapai validitas dengan menggunakan rumus person product momen dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2016 atau program IBM SPSS Statistics versi 25 untuk windows 64 bit dengan rumus korelasi sebagai berikut ini:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} - \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}	= Koefisien Korelasi pada X dan Y
N	= Total subjek
$\sum X$	= Jumlah angka variabel X
$\sum X^2$	= Jumlah kuadrat angka variabel X
$\sum Y$	= Jumlah angka variabel Y
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat angka variabel Y
$\sum XY$	= Jumlah angka variabel X dengan Y

Setelah dihitung menggunakan rumus person product momen dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2016 atau program IBM SPSS Statistics versi 25 untuk windows 64 bit. Hasil Validitas instrumen disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Validitas

No	R Tabel	R Hitung	Kriteria
1.	0,4438	0.4852	Valid
2.	0,4438	0.5146	Valid
3.	0,4438	0.8766	Valid
4.	0,4438	0.5394	Valid
5.	0,4438	0.5626	Valid
6.	0,4438	0.4632	Valid
7.	0,4438	0.5714	Valid
8.	0,4438	0.4611	Valid
9.	0,4438	0.5666	Valid
10.	0,4438	0.4530	Valid
11.	0,4438	0.4458	Valid
13.	0,4438	0.5352	Valid
13.	0,4438	0.7112	Valid
14.	0,4438	0.5245	Valid
15.	0,4438	0.6127	Valid
16.	0,4438	0.4973	Valid
17.	0,4438	0.4852	Valid
18.	0,4438	0.6184	Valid
19.	0,4438	0.4551	Valid
20.	0,4438	0.4814	Valid

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah diartikan baik pada instrumen kuesioner ini sudah diuji dalam reliabilitasnya oleh Muhammad Yuniansyah (2024) yang menghasilkan bahwa instrumen ini reliabel dengan mendapatkan nilai 0.817 dari hasil uji IBM 62 SPSS Statistics, dari hasil dapat ditarik kesimpulan bahwa reliabilitas instrumen yang digunakan masuk dalam kategori acceptable (dapat diterima). Berikut adalah hasil dari uji reliabilitas instrumen penelitian:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.801
		N of Items	10 ^a
	Part 2	Value	.776
		N of Items	10 ^b
	Total N of Items		20
Correlation Between Forms			.691
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.817
	Unequal Length		.817
Guttman Split-Half Coefficient			.817
a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010.			
b. The items are: VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020.			

3. Analisis Butir Soal

a. Tingkat Kesukaran

Sridadi et al., (2020, p.31) Tingkat kesukaran sebuah aitem tes dapat dinyatakan dengan besaran indeks kesukaran aitem. Simbol p merupakan simbol dari tingkat kesukaran, dengan rasio antara jumlah peserta tes dengan banyaknya peserta tes yang berhasil menjawab dengan benar. Nilai P tersebut dapat dicari menggunakan rumus berikut:

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

Keterangan:

P = Indeks Kesukaran

B = Banyaknya peserta didik yang menjawab benar

JS = Jumlah seluruh peserta tes

Setelah diketahui besaran P di setiap butir pertanyaan maka akan diidentifikasi atau diklasifikasikan setiap soal sesuai dengan indeks kesulitan soal tersebut. Berikut adalah indeks kesukaran yang biasanya sering digunakan:

Tabel 5. Indeks Kesukaran Soal

Indeks Soal	Kategori Soal
P 0,00 – 0,30	Sukar
P 0,30 – 0,70	Sedang
P 0,70 – 0,10	Mudah

Uji kesukaran ini dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Muhammad Yuniansyah dengan responden peserta didik SD N 1 Parangtritis. Dari hasil analisis butir soal uji instrumen ini, didapatkan bahwa hasil indeks kesukaran soal terdapat 8 soal mudah dan 12 soal sedang. Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen uji coba, disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Analisis Kesukaran Soal

No Soal	Kategori	Kesukaran
Soal 1	Mudah	0.8
Soal 2	Sedang	0.55
Soal 3	Sedang	0.6
Soal 4	Sedang	0.6
Soal 5	Mudah	0.8
Soal 6	Sedang	0.65
Soal 7	Mudah	0.9
Soal 8	Mudah	0.85
Soal 9	Sedang	0.65
Soal 10	Mudah	0.75
Soal 11	Sedang	0.7
Soal 12	Sedang	0.35
Soal 13	Sedang	0.6
Soal 14	Mudah	0.75
Soal 15	Mudah	0.8
Soal 16	Sedang	0.55
Soal 17	Sedang	0.4
Soal 18	Mudah	0.85
Soal 19	Sedang	0.6
Soal 20	Sedang	0.45

b. Daya Pembeda

Daya beda merupakan mengkaji butiran soal tes dari kesanggupan tes tersebut dalam membedakan peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah atau tinggi prestasinya. Menurut Sridadi, et al. (2020, p.32) bahwa soal dapat dikatakan mempunyai daya pembeda jika soal

tersebut dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan tinggi dan tidak dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan rendah. Jika soal tersebut tidak dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan tinggi maupun berkemampuan rendah, berarti soal tersebut tidak memiliki daya beda, demikian juga sebaliknya maka soal tersebut tidak baik karena tidak memiliki daya pembeda. Daya pembeda dapat dilihat dari besar kecilnya indeks diskriminasi item. Suharsimi dalam (Yuniansyah , 2024, p. 67) daya pembeda dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

D = Indeks dari Daya Pembeda

BA = Banyaknya anggota kelompok atas yang memberikan jawaban yang tepat

BB = Banyaknya anggota kelompok bawah yang memberikan jawaban yang tepat

JA = Jumlah keseluruhan kelompok atas

JB = Jumlah keseluruhan kelompok bawah

PA: (BA/JA) = Proporsi anggota kelompok atas yang memberikan jawaban yang tepat

PB: (BB/JB) = Proporsi anggota kelompok bawah yang memberikan jawaban yang tepat

Berikut ini adalah indeks daya pembeda yang sering digunakan:

Tabel 7. Indeks Daya Pembeda

Indeks D	Kriteria Indeks
0,00 – 0,20	jelek (poor)
0,20 – 0,40	cukup (satisfactory)
0,40 – 0,70	baik (good)
0,70 – 1,00	baik sekali (excellent)
negatif	Semuanya tidak wajib, oleh karena itu disarankan untuk menghapus semua pertanyaan yang memiliki nilai D negatif.

Uji daya beda ini dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Muhammad Yuniansyah dengan responden peserta didik SD N 1 Parangtritis. Hasil analisis daya beda butir soal instrumen uji coba sebagai berikut:

Table 8. Uji Daya Pembeda

No Soal	Kategori	Daya Pembeda
Soal 1	Cukup	0.2
Soal 2	Baik	0.5
Soal 3	Baik Sekali	0.8
Soal 4	Baik	0.6
Soal 5	Cukup	0.4
Soal 6	Cukup	0.3
Soal 7	Cukup	0.2
Soal 8	Cukup	0.3
Soal 9	Baik	0.5
Soal 10	Cukup	0.3
Soal 11	Baik	0.6
Soal 12	Cukup	0.3
Soal 13	Cukup	0.4
Soal 14	Cukup	0.5
Soal 15	Cukup	0.4
Soal 16	Baik	0.7
Soal 17	Cukup	0.4
Soal 18	Baik	0.3
Soal 19	Cukup	0.3
Soal 20	Cukup	0.3

c. Distraktor

Analisis terhadap distraktor penting dilakukan saat menyusun soal dalam format pilihan ganda, tanpa memandang jumlah opsi yang tersedia, baik 3, 4, maupun 5 pilihan. Evaluasi terhadap kinerja setiap alternatif jawaban sebagai pengecoh bertujuan untuk memastikan bahwa semua pilihan berfungsi efektif sebagai distraktor. Apabila suatu distraktor tidak dipilih sama sekali, hal ini menunjukkan bahwa distraktor tersebut kurang efektif. Efektivitas sebuah distraktor dapat dinilai apabila minimal 5% peserta tes memilih opsi tersebut. Soal pilihan ganda, terdapat 3 hingga 5 alternatif jawaban, dengan setidaknya satu jawaban merupakan distraktor atau pilihan yang salah. Uji distraktor ini dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Muhammad Yuniansyah dengan responden peserta didik SD N 1 Parangtritis diperoleh hasil distraktor atau pengecoh berkategori “berfungsi dengan baik” sebagai mana mestinya. dengan hasil sebagai berikut:

Table 9. Uji Keefektifan Pengecoh

No	Kategori	Jumlah Kunci Jawaban Soal
1)	>5%	42
2)	<5%	18
3)	Kunci Jawaban	20
Total		80

G. Teknik Analisis Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik, deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis sebuah data. Analisis deskriptif merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengurai dan memahami data yang ada. Tujuan utama dari menganalisis data tersebut adalah untuk mengetahui seberapa tinggi pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta. Rumus untuk analisis data menggunakan deskriptif persentase sebagai berikut (Sudijono, 2015):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yang terdiri dari sangat tinggi, tinggi, cukup, kurang, sangat kurang. Menurut Azwar (2010: 43) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) memiliki beberapa kategori atau kelompok yang digunakan untuk mengukur prestasi belajar peserta didik secara relatif terhadap kelompoknya. Kategori ini bertujuan untuk membedakan peserta

didik berdasarkan tingkat kemampuan, mulai dari yang terendah hingga yang tertinggi. dalam skala dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Norma pengkategorian

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

Keterangan :

X = Total Jawaban Responden

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian disusun berdasarkan komponen-komponen yang membentuknya, dengan fokus pada dua aspek utama, yakni pengertian senam dan teknik melakukan meroda dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda. Di bawah ini adalah hasil uraian menyeluruh dari aspek-aspek penting yang menyusun penelitian.

1. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta.

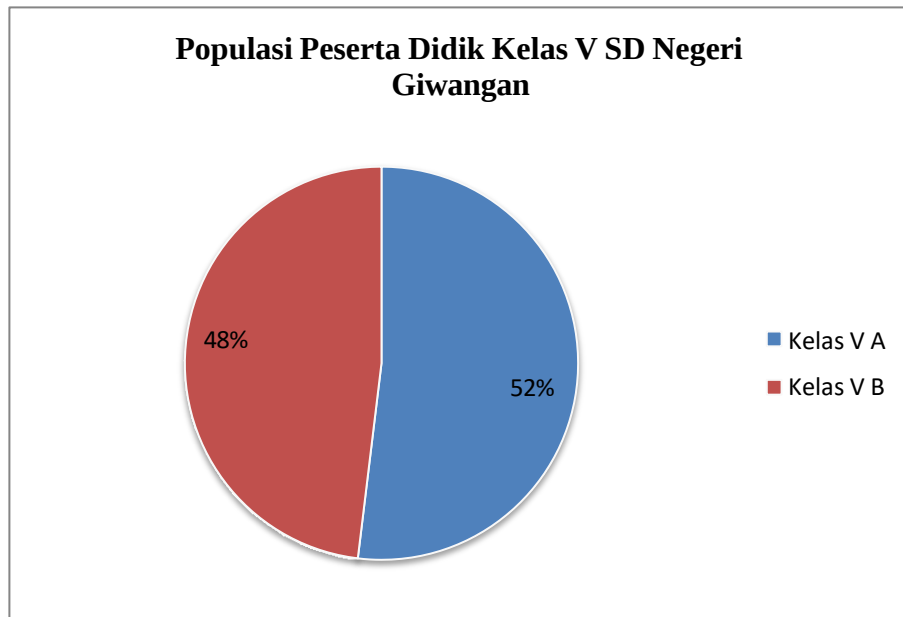
Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas V di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta yang berjumlah 52 peserta didik terdiri dari kelas V A dan V B . Berikut adalah rincian jumlah peserta didik kelas V SD Negeri Giwangan tahun 2024/2025.

Tabel 11. Jumlah Populasi peserta didik kelas V di SD Negeri Giwangan

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
V A	12	15	27
V B	12	13	25
Jumlah	24	28	52

Apabila disajikan dalam bentuk diagram lingkaran dari jumlah populasi peserta didik kelas V di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta adalah sebagai berikut :

Gambar 11. Populasi Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Giwangan



Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan senam lantai meroda yang ada di wilayah tersebut. Secara proses pelaksanaan, peneliti menggunakan tes objektif berjenis pilihan ganda dengan pengukuran berbentuk angket yang disebarakan pada semua sampel atau responden. Jumlah butir soal dalam angket yang diberikan kepada responden berjumlah 20 soal. Nilai diperoleh oleh jawaban setiap responden pada item pertanyaan yang dijawab yang memiliki dua kemungkinan skor, yaitu 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Skor 1 diberikan kepada setiap jawaban yang berhasil dijawab benar oleh responden, dan kemudian total jawaban benar yang diperoleh oleh setiap responden digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat pengetahuan senam lantai meroda. Hasil dari analisis data statistik penelitian diperoleh nilai sebagai berikut ini:

Tabel 12. Hasil Deskriptif Statistik

Statistik	
<i>Mean</i>	66.83
<i>Median</i>	70.00
<i>Mode</i>	65
<i>Range</i>	75
<i>Minimum</i>	15
<i>Maximum</i>	90
<i>Standar Deviation</i>	17.768
<i>Total Sample</i>	52

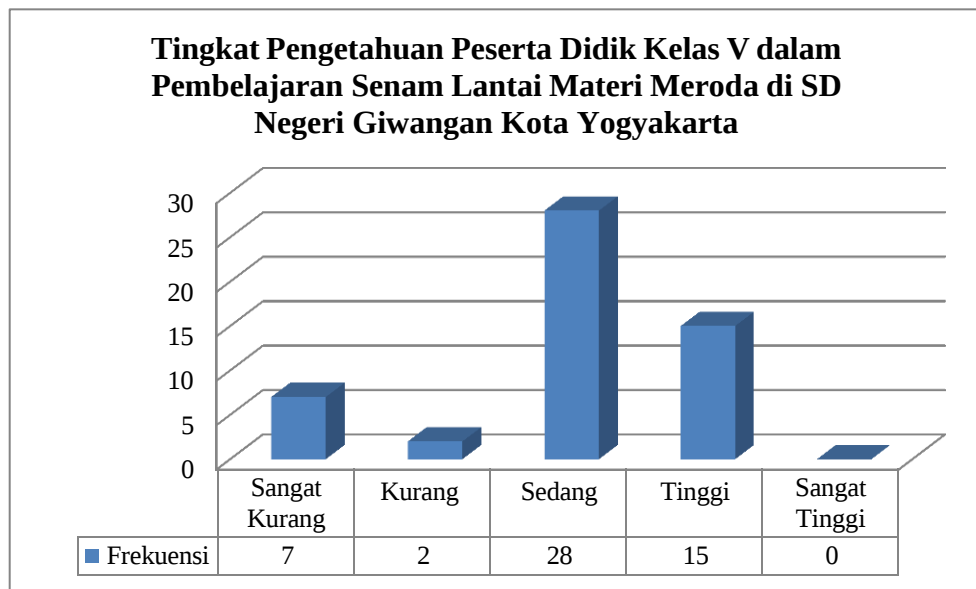
Dari hasil tes pilihan ganda yang berjumlah 20 soal dan diisi oleh 52 responden, diketahui hasil penelitian data di lapangan diperoleh *minimum score* = 15, *maximum score* = 90, *range score* = 75, *mean* = 66.83, *median* = 70.00, *mode* = 65 dan *standar deviation* = 17.768. Setelah data diolah dan dianalisis menggunakan excel dan program SPSS 21, kemudian dikategorisasi dalam deskripsi hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran senam lantai materi meroda, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Meroda

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	$X \geq 93,48$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$75,71 \leq X < 93,48$	Tinggi	15	28,85%
3	$57,94 \leq X < 75,71$	Sedang	28	53,85%
4	$40,17 \leq X < 57,94$	Kurang	2	3,85%
5	$X < 40,17$	Kurang Sekali	7	13,46%
Total			52	100%

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang dari hasil tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Meroda.



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta menunjukkan hasil analisis kategori “sangat tinggi” sebesar 0% atau nol (0) peserta. Selanjutnya, kategori “tinggi” sebesar 28,85% atau lima belas (15) peserta, kategori “sedang” sebesar 53,85% atau dua puluh delapan (28) peserta, kategori “kurang” sebesar 3,85% atau dua (2) peserta, serta peserta dalam kategori “sangat kurang” yaitu 13,46% atau tujuh (7) peserta. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta sebagian besar adalah “sedang”. Tingkat

pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta dalam penelitian ini didasarkan pada pengetahuan pengertian senam lantai dan pengetahuan teknik melakukan meroda. Hasil penelitian masing-masing faktor dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

2. Faktor Pengertian Senam Lantai

Dalam hasil penelitian pada pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta ditinjau dari faktor pengertian senam diukur dengan butir pernyataan sebanyak 10 butir. Hasil penelitian diperoleh *minimum score* = 20, *maximum score* = 100, *range score* = 80, *mean* = 76.92, *median* = 80.00, *mode* = 90 dan *standar deviation* = 19.152. Deskripsi hasil penelitian pada faktor pengertian senam dapat dilihat pada tabel berikut:

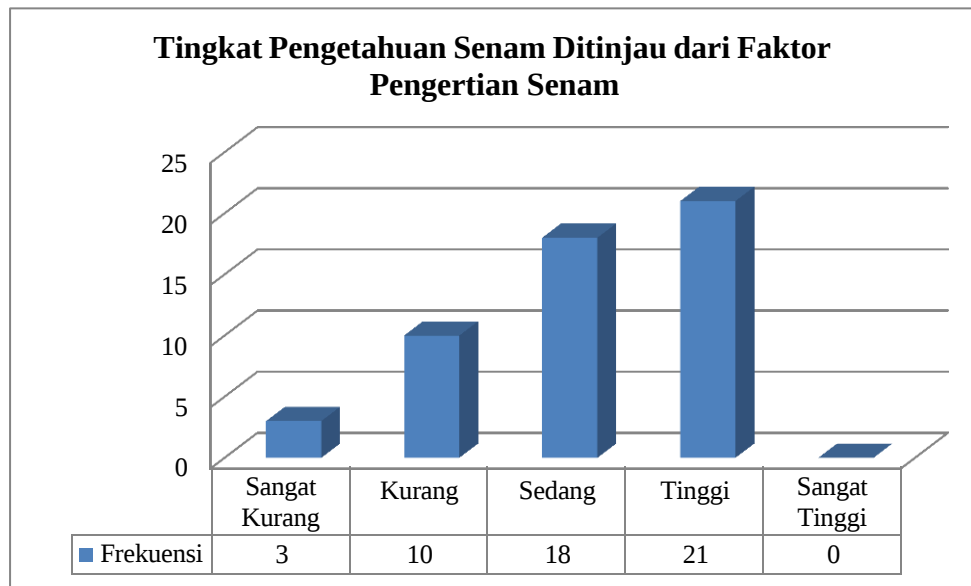
Tabel 14. Deskripsi Hasil Faktor Pengertian Senam

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	$X \geq 105,64$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$86,49 \leq X < 105,64$	Tinggi	21	40,38%
3	$67,34 \leq X < 86,49$	Sedang	18	34,62%
4	$48,19 \leq X < 67,34$	Kurang	10	19,23%
5	$X < 48,19$	Kurang Sekali	3	5,77%
Total			52	100%

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang dari hasil tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai

materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta ditinjau dari faktor pengertian senam lantai adalah sebagai berikut:

Gambar 13. Diagram Batang Faktor Pengertian Senam



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta ditinjau dari faktor pengertian senam lantai menunjukkan hasil analisis kategori “sangat tinggi” sebesar 0% atau nol (0) peserta. Selanjutnya, kategori “tinggi” sebesar 40,38% atau dua puluh satu (21) peserta, kategori “sedang” sebesar 34,62% atau delapan belas (18) peserta, kategori “kurang” sebesar 19,23% atau sepuluh (10) peserta, serta peserta dalam kategori “sangat kurang” yaitu 5,77% atau tiga (3) peserta. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota

Yogyakarta ditinjau dari faktor pengertian senam lantai berkategori “tinggi”.

3. Faktor Teknik Melakukan Meroda

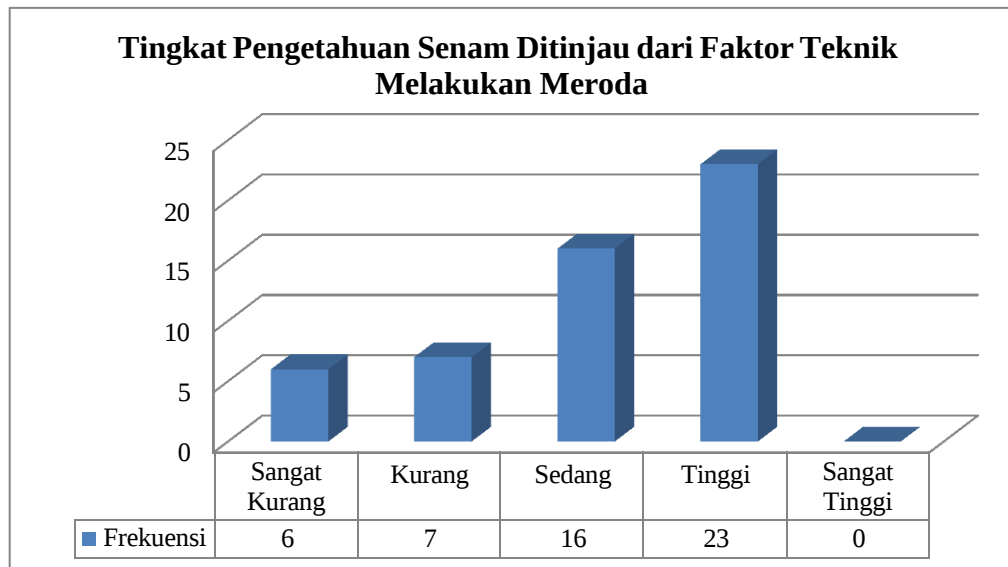
Dalam hasil penelitian pada pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta ditinjau dari faktor teknik melakukan meroda diukur dengan butir pernyataan sebanyak 10 butir. Hasil penelitian diperoleh *minimum score* = 0, *maximum score* = 90, *range score* = 90, *mean* = 56.73, *median* = 60.00, *mode* = 70 dan *standar deviation* = 22.641. Deskripsi hasil penelitian pada faktor pengertian senam dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 15. Deskripsi Hasil Faktor Teknik Melakukan Meroda

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	$X \geq 90,69$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$68,05 \leq X < 90,69$	Tinggi	23	44,23%
3	$45,40 \leq X < 68,05$	Sedang	16	30,77%
4	$22,76 \leq X < 45,40$	Kurang	7	13,46%
5	$X < 22,76$	Kurang Sekali	6	11,54%
Total			52	100%

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang dari hasil tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta ditinjau dari faktor teknik melakukan meroda adalah sebagai berikut:

Gambar 14. Diagram Batang Faktor Teknik melakukan Meroda



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta ditinjau dari faktor teknik melakukan meroda menunjukkan hasil analisis kategori “sangat tinggi” sebesar 0% atau nol (0) peserta. Selanjutnya, kategori “tinggi” sebesar 44,23% atau dua puluh tiga (23) peserta, kategori “sedang” sebesar 30,77% atau enam belas (16) peserta, kategori “kurang” sebesar 13,46% atau tujuh (7) peserta, serta peserta dalam kategori “sangat kurang” yaitu 11,54% atau enam (6) peserta. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta ditinjau dari faktor teknik melakukan meroda berkategori “tinggi”.

B. Pembahasan

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik, 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. Berbagai teknik gerakan yang merupakan bagian dari senam lantai, salah satunya adalah gerakan meroda. Gerakan meroda berdasarkan pendapat Roji dalam Fadila (2019, p. 4) merupakan suatu gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kedua kaki terbuka lebar.

Dalam proses pelaksanaan senam lantai dalam pembelajaran PJOK banyak sekali kendala yang dihadapi, kebanyakan peserta didik dalam melakukan gerakan meroda tidak bisa maksimal. Hal tersebut dapat dikarenakan oleh berbagai faktor salah satunya karena kurangnya pemahaman dan pengetahuan anak mengenai pembelajaran senam lantai materi meroda.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta menunjukkan mayoritas responden sejumlah 28 peserta didik (53,85%) mendapatkan kategori “sedang”. Selanjutnya, sejumlah 15 peserta didik (28,85%) mendapatkan kategori “tinggi”, sejumlah 2 peserta didik (3,85%) mendapatkan kategori “kurang”, sejumlah 7 peserta didik (13,46%) mendapatkan kategori “sangat kurang”, serta tidak ada peserta didik mendapatkan kategori “sangat tinggi” atau 0,00%. Hal tersebut menyatakan bahwa sebagian besar peserta didik memang belum memahami dengan maksimal bagaimana pembelajaran senam materi meroda.

Namun juga terdapat peserta didik yang memahami materi meroda yang dibuktikan dengan memperoleh nilai yang tinggi.

Hal ini disebabkan oleh berbagai hal, yang paling mencolok adalah belum memaksimalkan pendekatan pembelajaran dalam Pelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang cenderung lebih fokus pada praktik dari pada teori sehingga pengetahuan kognitif peserta didik menjadi belum tercapai. Raatuela (2022, p. 6) menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan . Semakin tinggi tingkat perkembangan kognitif seseorang, semakin tinggi pula kemampuan dan keterampilan dalam memproses berbagai informasi atau pengetahuan yang diterima dari lingkungan (Pahliwandari, 2016, p. 156).

Salasiah (2020, p. 26) menyatakan bahwa didalam pendidikan jasmani ada tiga aspek yang harus dinilai yaitu aspek kognitif, aspek apektif dan aspek psikomotor, yang mana masing-masing aspek tersebut memiliki tujuannya masing-masing. Aspek kognitif adalah kemampuan peserta didik dalam menguasai ilmu pengetahuan dan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mengenali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan. Belum tercapainya aspek kognitif dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri Giwangan disebabkan adanya gap antara pembelajaran praktik dan teori yang hanya difokuskan pada pembelajaran praktik, hal ini berdampak kepada peserta didik tidak selalu serius dalam

memperhatikan penjelasan guru sehingga mereka tidak benar-benar memahami pembelajaran senam lantai materi meroda dengan baik. Selain itu dalam pelaksanaan senam lantai secara psikologis kebanyakan peserta didik cenderung takut atau tidak mau melakukan pembelajaran, peserta didik tingkat Sekolah Dasar cenderung lebih suka materi pembelajaran bermain. Dengan minat anak yang kurang terhadap senam lantai membuat peserta didik cenderung malas dalam mempelajari materi senam lantai, sehingga pengetahuannya menjadi kurang. Aktivitas bermain tidak hanya memberikan pengalaman menyenangkan bagi peserta didik, namun juga berperan penting dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Nurishlah *et al.*,2023)

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa hasil tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta adalah sedang, maka penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang sudah dilaksanakan oleh Yuniansyah (2024). Adapun soal yang paling sedikit dijawab benar oleh peserta didik adalah soal nomor 12 yaitu hanya 11 dari 52 peserta didik yang menjawab benar. Hasil ini juga sejalan dengan hasil analisis tingkat kesukaran soal pada penelitian terdahulu, dimana soal nomor 12 memiliki indeks kesukaran 0,35 yang termasuk kategori sedang.

C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan dan keterbatasan dalam pelaksanaannya. Beberapa hal yang menjadi kendala dalam penelitian ini adalah:

1. Keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, seperti pengalaman, pengetahuan, tenaga, dan waktu, merupakan faktor yang mempengaruhi jalannya penelitian.
2. Dalam pelaksanaan tes pilihan ganda terdapat peserta didik yang berkebutuhan khusus yang tidak bisa mengerjakan sehingga sampel penelitian dikurangi 4 peserta didik.
3. Adanya kemampuan responden yang kurang dalam memahami pertanyaan pada soal pilihan ganda dan juga kejujuran dalam mengerjakan soal sehingga ada kemungkinan hasilnya tidak sesuai dengan pengetahuan peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data deskriptif statistik penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta menunjukkan hasil analisis kategori “sangat tinggi” sebesar 0% atau nol (0) peserta. Selanjutnya, kategori “tinggi” sebesar 28,85% atau lima belas (15) peserta, kategori “sedang” sebesar 53,85% atau dua puluh delapan (28) peserta, kategori “kurang” sebesar 3,85% atau dua (2) peserta, serta peserta dalam kategori “sangat kurang” yaitu 13,46% atau tujuh (7) peserta. Menggunakan acuan nilai rerata dan analisis data deskriptif statistik hasil penelitian, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta berada pada kategori “sedang”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan, implikasi hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Dapat menjadi masukan kepada SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta terkait pengetahuan peserta didik pada materi pembelajaran senam lantai materi meroda.
2. Guru bisa menjadikan hasil ini untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan peserta didik pada pembelajaran senam lantai materi meroda, dengan memberikan proses pembelajaran yang lebih baik, lebih memperhatikan proporsi antara pembelajaran teori dan

praktik , dan mampu menarik peserta didik agar pembelajaran senam lantai materi meroda lebih disukai dan diminati oleh peserta didik.

C. Saran

Berdasarkan beberapa uraian yang telah disampaikan, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk bisa meneliti variabel yang berbeda dan lebih banyak, menambah populasi serta sampel agar hasil yang teridentifikasi lebih luas.
2. Bagi 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 guru diharapkan senantiasa memberikan pemahaman dan pengetahuan secara komprehensif kepada peserta didik guna meningkatkan kemampuan senam lantai meroda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2019). *Kajian Bahan Ajar Mobile Learning Senam Lantai*. Wine Media.
- Adnan Indra Muchlis, sufian H. (2020). Filsafat Ilmu Pengetahuan dan Penelitian. In *Trussmedia Grafika*.
- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 meter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(6), 1–8.
- Ariestika, E., Widiyanto, W., & Nanda, F. A. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 1–10. <http://sportsceince.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/download/58/64>
- Arisma, N., Ma'mun, S., & Sumarno, A. (2022). Survei Keterampilan Senam Lantai Guling Depan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas VII SMP pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 8(3), 178–183. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5752034>
- Bessie, V. V. W., Djami, Y. Y. A., & Nggaa, P. N. (2022). Modifikasi Sarana dan prasarana sepak Bola PJOK di Sekolah Dasar GMIT Tuapakas. *Jurnal Sport & Science* 45, 4(2), 47–55. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jic/index>
- Budiono, K., Dwi Gunadi, D., Budi Santoso, A., Kepelatihan Olahraga, P., & Tunas Pembangunan, U. (2020). Implementasi Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Ibu-Ibu Pkk Tubanrejo Nogosari Boyolali. *Jurnal Abdimas FKIP UTP Surakarta*, 01(01), 8–15.
- Bunyamin. (2021). Belajar dan Pembelajaran. In *Book*. UHAMKA Press. www.uhamkapress.com
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Diniah, S. Z. N., Saripusin, C. N. T. J., Putri, G. A., Salsyabella, R. C., Khotimah, R. N., Gumilar, D. A., Mufidah, S. R., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Dalam meningkatkan Kesehatan di SDN 141 Lokajaya. 3, 2779–2785.
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). Belajar dan pembelajaran. In *New Scientist* (Vol. 162, Issue 2188). CV. Kaafah Learning Center.
- Fadia, A. (2023). *Hubungan tingkat pengetahuan lansia dengan aktifitas fisik klien hipertensi di posyandu lansia veteran mandiri palangka raya halaman*

sampul. Pokiteknik Kesegatan Kemenkes Palangkaraya.

- Faizah, H., & Kamal, R. (2024). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 466–476. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6735>
- Falaahudin, A. (2021). *Modul Perkuliahan Senam Lantai*. 1–59. <http://mercubuanayogya.ac.id/>
- 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>
- Hambali, S., Akbaruddin, A., Bustomi, D., Rifai, A., Iskandar, T., Ridlo, A. F., Meirizal, Y., Rusmana, R., & Tyas, R. A. (2021). The effectiveness learning of physical education on pandemic covid-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 219–223. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090208>
- Hikmaturrasyidah, Kamarudin, & Rustam. (2022). Analisis Kompetensi Dasar Menjadi Indikator dalam Rancangan Pembelajaran Guru Bahasa Indonesia SMPN 14 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 1–15.
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 1(1), 87–93. <https://doi.org/10.28926/pej.v1i1.439>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Kanca, I. N. (2018). 155-Article Text-273-1-10-20181109. 21–27.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2018). Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013. *JDIH Kemendikbud*, 2025, 1–527.
- Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2019). Pembelajaran Senam Lantai. In *Book*.
- Kurniawan, W. P., & Suharjana, S. (2018). Pengembangan model permainan poloair sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 50–61. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i2.21614>
- Lestari, S. (2024). *Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Terhadap Materi Senam Lantai Guling Depan se-Kalurahan Mulyodadi Bantul* (Vol. 15, Issue 1). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lumpkin, A. (2017). *Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport* (10th editi). McGraw Hill.
- Meikahani, R., Sukoco, P., Mulyaningsih, F., & Iswanto, A. (2021). Hambatan

- dalam pembelajaran senam di Sekolah Dasar. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 18–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.39288>
- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika*, 21(2), 151–172. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.29252>
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13. <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1719–1725. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>
- Rahmatullah, M. I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media E-Learning Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 56. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.56-65>
- Rasidi, Trianyah, A., & Supriatna, E. (2021). *Respon Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Dalam Pendidikan Jasmani Masa Pandemi Covid-19 Artikel Penelitian Oleh : Rasidi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Respon Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Dalam*. 8.
- Retnaningsih, R. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja Di Pt. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(1), 67. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v1i1.607>
- Riyanto, E. (2019). Bantuan Panduan “One To Five.” *Jurnal Penelitian Kebijakan Pendidikan*, 11(2), 20–33. <https://doi.org/10.24832/jpkp.v11i2.222>
- Subandi, O. U. (2024). Penguatan Kurikulum Merdeka Belajar Guru PJOK Desa Bobojong Kabupaten Cianjur. *PERDULI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 19–24. <https://doi.org/10.21009/perduli.v5i1.46419>
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wahyuniati, C. F. S., & Sari, N. A. N. (2020). Learning Media Development Artistic Gymnastic Handspring Motion on the Vaulting Table. *Sport Coaching Departement*, 1, 5–8. <https://doi.org/10.5220/0009204900050008>

- Walton-Fisette, & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of physical education, exercise science, and sport* (19th ed.). McGraw-Hill Education.
- Widowati, A., & Rasyono. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Wiyasa, I. K. N. (2017). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe NHT dalam setting lesson study terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 72–78. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i2.21069>
- Wulandari, P. (2023). *Tingkat Pengerahuan Peserta Didik Kelas IV SD Wijirejo Kecamatan Pandak Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan* (Vol. 13, Issue 1). Ubiversitas Negeri Yogyakarta.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34110>
- Yuniansyah, M. (2024). *Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda di SD Negeri se-Kalurahan Donotirto Kretek Bantul Tahun Ajaran 2023/2024*. Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id, E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 41/PJSD/IV/2025

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Rizky Noor Widjayanto
NIM : 21604221041
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta.

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 kerjasamanya Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 21 April 2025
Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA

ꦑꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦺꦴꦏꦂꦠꦏꦼꦲꦏꦿꦠꦏꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦼꦴꦏꦂꦠꦏꦼꦲꦏꦿꦠ

Jalan Hayam Wuruk 11, Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta 55212
Telepon (0274) 512956, 515865, 562682; Faksimile (0274) 512956
Laman dindikpora.jogjakota.go.id, Pos-el dindikpora@jogjakota.go.id

Nomor : 000.9/2107
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 Bendel
Hal : Izin Penelitian

13 Maret 2025

Yth. Dekan FIKK - UNY
di
Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : B/1717/UN34.16/PT.01.04/2025
Tanggal : 12 Maret 2025
Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Rizky Noor Widjayanto
NIM : 21604221041
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam
Akhir : Lantai Materi Meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta
Waktu Penelitian : 14 s.d. 24 Maret 2025
Narahubung : 0895424487791

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

  
BUDI PANGGOS, ASRORI, S.E., M.Si.
Kepala Dinas Muda (IV/c)
NIP. 197609151994031009

Tembusan:
1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SD Negeri Giwangan
3. Kurikulum Bidang Pembinaan SD



SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA
KEDISIPLINAN - KEPEDULIAN SOSIAL - GOTONG ROYONG - KEMANDIRIAN

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian SD Negeri Giwangan

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/1717/UN34.16/PT.01.04/2025	12 Maret 2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth .	SD Negeri Giwangan Alamat: Jl. Tegalturi No.45, Giwangan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55163
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Rizky Noor Widjayanto
NIM	: 21604221041
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda di SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta
Waktu Penelitian	: 14 - 24 Maret 2025
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.	

Lampiran 4. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id. E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : RIZKY NOOR WIDJAYANTO
Dosen Pembimbing : Dr. Rhenitya Nektahani, N.Pd
NIM : 21604221041
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Merata di SD Negeri Giwangin Kota Yogyakarta

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	Senin, 24 Februari 2025	Konsultasi Judul	Judul disetujui, menyusun bab I, II, III	
2	Senin, 3 Maret 2025	Konsultasi bab I, II, III	Revisi bab I, II, III	
3	Jumat, 7 Maret 2025	Konsultasi bab I, II, III dan instrumen	Revisi bab I, II, III	
4	Senin, 10 Maret 2025	Persepsi bab I, II, III	melanjutkan ambil data	
5	Rabu 19 Maret 2025	Konsultasi bab IV	Revisi hasil penelitian	
6	Senin 24 Maret 2025	Konsultasi bab IV	Revisi pembahasan dan bab V	
7	Selasa 8 April 2025	Konsultasi bab V	Revisi bagian kesimpulan	
8	Senin 14 April 2025	Konsultasi bab V	Revisi tata cara Penulisan	
9	Rabu 15 April 2025	Konsultasi keseluruhan	Revisi bab III analisis soal	
10	Senin 21 April 2025	Konsultasi keseluruhan	Revisi penulisan dan daftar isi	
11	Rabu 23 April 2025	Konsultasi keseluruhan	Acc pengajuan sidang	

Mengetahui
Koord. Prodi S1 PJSD

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

Yogyakarta, 30 April 2025

Mahasiswa
RIZKY NOOR WIDJAYANTO
NIM. 21604221041

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN
OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI GIWANGAN
ساكنة كوتا يوجاكرتا
Jl. Tegalturi No. 45 Yogyakarta Kode Pos : 55163 Telp. (0274) 378421
HOTLINE SMS SEKOLAH : 081903766555 EMAIL : sdngiwangan@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS UPIK : 08122780001 HOTLINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id
WEBSITE : www.sdgiwangan.sch.id

SURAT KETERANGAN

NO : 422.7.22.1/ 090

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nany Maimunah, S.Pd
NIP : 19751019 199802 2 001
Pangkat/Golongan : Penata TK 1/ III d
Jabatan : Kepala SD Giwangan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Rizky Noor Widjayanto
NIM : 21604221041
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah mengadakan Penelitian di SD Negeri Giwangan Yogyakarta dari tanggal 14 Maret 2025 dengan judul **Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda di SD Negeri Giwangan.**
Demikian surat keterangan ini di buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Maret 2025

Kepala Sekolah

Nany Maimunah, S.Pd
NIP. 19751019 199802 2 001

SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWEMAJU NEGARAYOGYAKARTA
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN – KEBERSAMAAN

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

Instrumen Uji Coba Penelitian

1. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
Nomor Absen :
Sekolah :

2. Petunjuk Pengisian Angket

- Berdoalah sebelum melakukan pengisian angket.
- Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum mengerjakan!
- Jumlah soal terdapat 20 butir berbentuk pilihan ganda.
- Pilihan salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda (X) pada huruf a,b,c dan d pada lembar jawaban yang tersedia.

Dimohon untuk menjawab pertanyaan dibawah ini sesuai yang anda ketahui. Hasil jawaban dari pertanyaan ini tidak akan mempengaruhi nilai, karena pertanyaan ini digunakan untuk melakukan penelitian.

SELAMAT MENGERJAKAN

- Senam yang dilakukan pada lantai dengan beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya disebut...
 - Senam Irama
 - Senam Trampolin
 - Senam Zumba
 - Senam Lantai
- Berikut ini yang tidak termasuk dalam bentuk-bentuk latihan senam lantai adalah...
 - Senam Zumba
 - Kayang
 - Guling Depan
 - Meroda
- Gambar disamping adalah kegiatan senam lantai yang disebut...
 - Kayang
 - Meroda
 - Guling Depan
 - Salto



(Sumber : Ardika Falaahudin, 2021 :26)

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

- 4) Berikut ini yang tidak termasuk dalam fungsi senam lantai adalah...
 - a. Melatih keberanian
 - b. Melatih keseimbangan
 - c. Melatih kekuatan
 - d. Membuat nyeri otot
- 5) Yang termasuk manfaat dalam melakukan senam lantai adalah...
 - a. Merusak otot
 - b. Merusak keindahan tubuh
 - c. Membangun otot
 - d. Membuat nyeri
- 6) Di bawah ini yang termasuk dalam jenis-jenis latihan senam lantai adalah...
 - a. Guling Depan, Meroda, Kayang
 - b. Guling Miring, Push Up, Sit Up
 - c. Jungkir Balik, Estafet, Maraton
 - d. Guling Miring, Lenting Tangan, Guling Samping
- 7) Gerakan senam lantai yang menyerupai baling-baling di sebut...
 - a. Kayang
 - b. Guling Depan
 - c. Meroda
 - d. Sikap Lilin
- 8) Alat yang digunakan dalam senam lantai meroda adalah...
 - a. Tongkat
 - b. Topi
 - c. Bola
 - d. Tidak ada alat yang digunakan
- 9) Media yang digunakan sebagai alas di senam lantai meroda adalah...
 - a. Rumput
 - b. Matras
 - c. Pasir
 - d. Tanah
- 10) Sebelum melakukan pola gerak dominan senam meroda, sebaiknya kita melakukan gerakan...
 - a. Pemanasan
 - b. Inti
 - c. Pendinginan
 - d. Rangkaian gerak
- 11) Posisi tangan pada saat persiapan melakukan meroda adalah...
 - a. Tangan lurus ke depan
 - b. Tangan ke atas seperti huruf V
 - c. Tangan ke samping
 - d. Tangan menggenggam
- 12) Posisi kaki pada saat persiapan melakukan gerakan meroda adalah...
 - a. Kaki silang
 - b. Kaki terbuka huruf V
 - c. Kaki dibuka selebar bahu
 - d. Kaki jinjit
- 13) Pandangan mata pada saat persiapan melakukan meroda adalah...
 - a. Pandangan ke Atas
 - b. Pandangan ke Depan
 - c. Pandangan ke Belakang
 - d. Pandangan ke Samping

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

- 14) Pada saat melakukan gerakan meroda, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu...
- Perut
 - Tengkuk
 - Tangan
 - Lutut
- 15) Tumpuan yang digunakan pada saat meroda adalah...
- Kepala
 - Kedua tangan
 - Tengkuk
 - Punggung
- 16) (1) Badan dilempar dan dilentangkan ke samping
(2) Badan memutar seperti baling-baling
(3) Kaki terbuka lebar
(4) Tumpuan menggunakan kepala
Gerakan diatas yang bukan termasuk tahap gerakan meroda adalah...
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
- 17) Posisi tangan saat melakukan gerakan meroda adalah...
- Diangkat ke atas
 - Menempel lantai
 - Menggenggam
 - Menempel badan
- 18) Urutan anggota tubuh yang mengenai matras dalam gerakan meroda adalah...
- Kaki-Tangan-Kaki
 - Kepala-Tengkuk-Panggul-Kaki
 - Pinggang-Punggung-Tengkuk-Tangan
 - Tangan-Tangan-Tangan
- 19) Tahapan dalam melakukan gerakan meroda adalah...
- Tahap Akhir, Tahap Gerakan, Tahap Ujung
 - Tahap Tolakan, Tahap Lemparan, Tahap Belakang
 - Tahap Persiapan, Tahap Gerakan, Tahap Akhir
 - Tahap Jongkok, Tahap Berdiri, Tahap Miring
- 20) Gerakan akhir kaki dalam meroda adalah...
- Terbuka huruf V
 - Kaki jinjit
 - Kaki silang
 - Terbuka selebar bahu

Lampiran 7. Data penelitian di SD Negeri Giwangan

No	Nama	Jawaban Peserta Didik																				Total	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	ASN	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	15	75
2	ED	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	15
3	MRH	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	17	85
4	DKM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	16	80
5	MZM	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
6	FM	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	14	70
7	SA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	17	85
8	NA	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	14	70
9	AN	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	13	65
10	FGF	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6	30
11	MFA	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	16	80
12	NH	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	13	65
13	FM	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	13	65
14	KHN	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	14	70
15	NA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	15	75
16	MAN	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	4	20
17	AWS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	15	75
18	MA	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	13	65
19	GKC	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	12	60
20	NAR	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	12	60
21	MEB	0	0	0	0	0	0	0	8	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	14	70
22	RD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	18	90
23	SH	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	40
24	AF	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	14	70
25	RBA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	13	65
26	AST	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	13	65
27	KM	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	12	60
28	BAC	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
29	GM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	17	85
30	LL	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	16	80
31	SD	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	14	70
32	AKN	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	16	80
33	AS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	13	65
34	DI	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	9	45
35	AKA	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	13	65
36	IAK	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	6	30
37	FJP	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	8	40
38	FS	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	14	70
39	RPH	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	16	80
40	FAE	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	15	75
41	MAP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	16	80
42	HS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	17	85
43	JGA	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	13	65
44	KSR	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7	35
45	FM	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	85
46	EA	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	10	50
47	APC	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	17	85
48	AK	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	14	70
49	AKN	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	13	65
50	NA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	15	75
51	QA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	14	70
52	DAK	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	15	75

Lampiran 8. Data Penelitian Tiap Faktor

No	Nama	Jawaban Peserta Didik										Total	Nilai 1-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	ASN	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
2	ED	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3	30
3	MRH	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
4	DKM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
5	MZM	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
6	FM	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	7	70
7	SA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
8	NA	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7	70
9	AN	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	6	60
10	FGF	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5	50
11	MFA	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	80
12	NH	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	70
13	FM	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	6	60
14	KHN	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
15	NA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
16	MAN	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	20
17	AWS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
18	MA	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	7	70
19	GKC	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6	60
20	NAR	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	70
21	MEB	0	0	0	0	0	0	0	8	1	0	9	90
22	RD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
23	SH	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80
24	AF	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	70
25	RBA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
26	AST	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
27	KM	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	6	60
28	BAC	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
29	GM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
30	LL	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	80
31	SD	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	6	60
32	AKN	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	80
33	AS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
34	DI	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	60
35	AKA	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	6	60
36	IAK	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	4	40
37	FJP	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	5	50
38	FS	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
39	RPH	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
40	FAE	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
41	MAP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
42	HS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
43	JGA	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	7	70
44	KSR	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	5	50
45	FM	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
46	EA	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	7	70
47	APC	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
48	AK	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
49	AKN	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80
50	NA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
51	QA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
52	DAK	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70

Lampiran 8. Data Penelitian Tiap Faktor

No	Nama	JAWABAN PESERTA DIDIK										Total	Nilai 11-20
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	ASN	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
2	ED	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	MRH	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80
4	DKM	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	6	60
5	MZM	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
6	FM	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	7	70
7	SA	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	7	70
8	NA	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7	70
9	AN	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7	70
10	FGF	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	10
11	MFA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
12	NH	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	60
13	FM	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7	70
14	KHN	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	5	50
15	NA	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
16	MAN	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2	20
17	AWS	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5	50
18	MA	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	6	60
19	GKC	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	60
20	NAR	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5	50
21	MEB	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	50
22	RD	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80
23	SH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	AF	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	7	70
25	RBA	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	4	40
26	AST	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	4	40
27	KM	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	6	60
28	BAC	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
29	GM	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7	70
30	LL	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
31	SD	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
32	AKN	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
33	AS	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	30
34	DI	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	30
35	AKA	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
36	IAK	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	20
37	FJP	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	3	30
38	FS	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6	60
39	RPH	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7	70
40	FAE	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	60
41	MAP	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	60
42	HS	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
43	JGA	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	6	60
44	KSR	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	20
45	FM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
46	EA	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3	30
47	APC	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
48	AK	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	5	50
49	AKN	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5	50
50	NA	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	60
51	QA	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	4	40
52	DAK	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	80

Lampiran 9. Hasil Olah Data

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic Std. Error		Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Tingkat Pengetahuan Peserta Didik	52	75	15	90	3475	66.83	2.464	17.768	315.715
Pengertian Senam Lantai	52	80	20	100	4000	76.92	2.656	19.152	366.817
Teknik Melakukan Meroda	52	90	0	90	2950	56.73	3.140	22.641	512.632
Valid N (listwise)	52								

Statistics

		Tingkat Pengetahuan Peserta Didik	Pengertian Senam Lantai	Teknik Melakukan Meroda
N	Valid	52	52	52
	Missing	1	1	1
Mean		66.83	76.92	56.73
Median		70.00	80.00	60.00
Mode		65	90	70

Lampiran 9. Hasil Olah Data

Tingkat Pengetahuan Peserta Didik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	1.9	1.9	1.9
	20	1	1.9	1.9	3.8
	30	2	3.8	3.8	7.7
	35	1	1.9	1.9	9.6
	40	2	3.8	3.8	13.5
	45	1	1.9	1.9	15.4
	50	1	1.9	1.9	17.3
	60	3	5.7	5.8	23.1
	65	10	18.9	19.2	42.3
	70	9	17.0	17.3	59.6
	75	6	11.3	11.5	71.2
	80	6	11.3	11.5	82.7
	85	6	11.3	11.5	94.2
	90	3	5.7	5.8	100.0
	Total	52	98.1	100.0	
Missing	System	1	1.9		
Total		53	100.0		

Pengertian Senam Lantai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	1.9	1.9	1.9
	30	1	1.9	1.9	3.8
	40	1	1.9	1.9	5.8
	50	3	5.7	5.8	11.5
	60	7	13.2	13.5	25.0
	70	9	17.0	17.3	42.3
	80	9	17.0	17.3	59.6
	90	11	20.8	21.2	80.8
	100	10	18.9	19.2	100.0
	Total	52	98.1	100.0	
Missing	System	1	1.9		
Total		53	100.0		

Lampiran 9. Hasil Olah Data

Teknik Melakukan Meroda					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	3.8	3.8	3.8
	10	1	1.9	1.9	5.8
	20	3	5.7	5.8	11.5
	30	4	7.5	7.7	19.2
	40	3	5.7	5.8	25.0
	50	6	11.3	11.5	36.5
	60	10	18.9	19.2	55.8
	70	13	24.5	25.0	80.8
	80	7	13.2	13.5	94.2
	90	3	5.7	5.8	100.0
	Total	52	98.1	100.0	
Missing	System	1	1.9		
Total		53	100.0		

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Saat Mrmbagikan Lembar Soal



Dokumentasi Saat Menyampaikan Petunjuk Pengisian Soal



Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Saat Mengawasi Pengisian Soal



Dokumentasi Saat Menjelaskan Soal yang Belum Dipahami

