

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Pembelajaran**

##### **a. Pengertian Belajar**

Tugas siswa adalah belajar dengan tekun agar mendapatkan prestasi belajar yang baik. Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Mulyasa (2002: 24), menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat siswa belajar melalui interaksi siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa.

Hamalik (2005: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan siswa dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.

#### 2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani "*curir*" yang artinya "pelari" dan "*curere*" yang berarti "tempat berpacu". Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis *start* sampai garis *finish*. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam pendidikan dan dalam

perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

### 3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. 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 terbatas sebagai 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 adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada 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, kemungkinan besar keterlibatan siswa akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan siswa akan rendah atau bahkan tidak siswa akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

#### 7) Alat Pembelajaran (media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

#### 8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Dari berbagai pengertian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, menciptakan sistem lingkungan dan adanya proses komunikasi antara pembelajaran, pengajar, dan bahan ajar yang mengakibatkan terjadinya perubahan tingkah laku dengan

berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal sehingga mencapai tujuan.

#### **b. Faktor-faktor Permasalahan dalam Belajar**

Proses pembelajaran dalam pendidikan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, banyak sekali unsur-unsur yang berpengaruh didalamnya. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pendidikan atau belajar mengajar, menurut Hasan (1995: 7-10) meliputi: (a) faktor tujuan, (b) faktor pendidik dan peserta didik, (c) faktor isi /materi (kurikulum), (d) faktor metode, (f) faktor lingkungan. Kegiatan belajar pada setiap jenjang pendidikan tidak senantiasa berhasil. Setiap peserta didik atau siswa seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam hal belajar. Kondisi ini dapat diartikan sebagai sebuah kesulitan belajar. Mulyasa (2002: 6), menyatakan bahwa pada umumnya kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan, sedangkan kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam suatu proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar. Kesulitan belajar merupakan gangguan atau hambatan dalam kemajuan belajar (Hamalik, 2010: 139).

Suryosubroto (1998: 106-107) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi belajar menjadi dua klasifikasi, yaitu;

- 1) Faktor pada diri orang yang belajar digolongkan menjadi dua yaitu:
  - a) Keadaan fisik yang sehat, segar, kuat akan menguntungkan nilai hasil belajar.
  - b) Keadaan mental/psikologis yang bersifat sesaat maupun yang terus menerus yang sehat, segar, baik pengaruhnya terhadap hasil belajar.
- 2) Faktor dari luar diri orang yang belajar digolongkan menjadi tiga, yaitu:

- a) Alam pisik iklim, sirkulasi udara, keadaan cuaca dan sebagainya.
- b) Faktor sosial/psikologis, disini faktor yang utama adalah faktor guru/pembimbing yang mengarahkan serta membimbing kegiatan belajar serta yang menjadi salah satu sumber materi belajar.
- c) Sarana termasuk prasarana baik fisik maupun non fisik memainkan peranan penting dalam mencapai hasil belajar (gedung, kelas, perlengkapan laboratorium, perpustakaan, buku pelajaran, alat peraga termasuk sarana/prasarana fisik). Sedang suasana yang pedagogik, tenang, gembira, aman adalah prasarana /sarana non fisik.

Suryabrata (2002: 233-238) membagi faktor kesulitan belajar dalam dua

kategori:

- 1) Faktor-faktor yang berasal dari luar diri pelajar, dan ini masih lagi dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:
  - a) Faktor-faktor non-sosial, misalnya: keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu (pagi atau siang ataupun malam), tempat (letaknya, gedungnya), alat-alat yang dipakai untuk belajar (seperti alat tulis, buku-buku, alat peraga, yang biasa disebut dengan alat pelajaran).
  - b) Faktor-faktor sosial, misalnya: yang dimaksud dengan faktor sosial disini adalah faktor manusia (sesama manusia), baik manusia itu ada (hadir) maupun kehadirannya itu dapat disimpulkan, jadi tidak langsung hadir (guru, metode guru dalam mengajar, situasi pergaulan, sikap orang tua terhadap hasil belajar, serta sesama manusia atau pribadi).
- 2) Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri pelajar, dan ini juga dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:
  - a) Faktor-faktor fisiologis, yaitu: Keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan kedaan jasmani yang kurang segar, nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan, penyakit yang mengganggu belajar, keadaan fungsi-fungsi pancaindera.
  - b) Faktor-faktor psikologis, yaitu: sifat ingin tahu, sifat yang kreatif, mendapat simpati, usaha yang baru, rasa aman menguasai pelajaran, motif-motif dalam belajar.

Slameto (2006: 54) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar

adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor intern, meliputi:
  - a) Faktor fisiologis/fisik yaitu: faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu atau jasmaniah.
  - b) Faktor psikologis/psikis yaitu: intelegensi, perhatian siswa, minat, bakat, motivasi, kematangan.

- 2) Faktor ekstern, meliputi:
  - a) Faktor keluarga yaitu: cara orang tua mendidik anak, relasi antara keluarga. Hubungan antara anggota keluarga, orang tua, anak yang harmonis akan membantu siswa melakukan aktivitas belajar dengan baik. Dalam hal ini peran orang tua berada di luar proses Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani.
  - b) Faktor sekolah, yaitu: guru, administrasi, kurikulum (materi), relasi guru dengan siswa, alat pelajaran dan teman sekitarnya. Faktor sekolah akan berhubungan langsung dengan proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya pada materi pelajaran, guru pengajar, sarana parasarana dan teman-temannya.
  - c) Faktor masyarakat, yaitu: kondisi lingkungan masyarakat tempat tinggal siswa yang memengaruhi belajar siswa.

Sementara itu, Usman (1993: 10) menyatakan bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri sendiri dan faktor yang berasal dari luar diri sendiri.

- 1) Faktor jasmaniah (fisiologis) baik bersifat bawaan maupun yang diperoleh. Yang termasuk faktor ini adalah panca indra yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya, seperti mengalami sakit, cacat tubuh atau perkembangan yang tidak sempurna, fungsinya kelenjar tubuh yang membawa kelainan tingkah laku.
- 2) Faktor psikologis, baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh, terdiri atas:
  - a) Faktor Internal yang meliputi faktor potensial yaitu kecerdasan dan bakat serta faktor kecakapan nyata, yaitu prestasi yang dimiliki.
  - b) Faktor non interaktif yaitu unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi dan penyesuaian diri.
  - c) Faktor kematangan fisik maupun psikis.
  - d) Faktor yang berasal dari luar diri (eksternal)
  - e) Faktor sosial yang terdiri dari:
    - 1) Lingkungan keluarga
    - 2) Lingkungan sekolah
    - 3) Lingkungan masyarakat
    - 4) Lingkungan kelompok
  - f) Faktor budaya seperti adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.
  - g) Faktor lingkungan fisik, seperti fasilitas rumah dan fasilitas belajar.
  - h) Faktor lingkungan dan spiritual keagamaan

Syah, (1995: 132) menyatakan bahwa untuk mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi siswa dapat diselesaikan dengan berbagai faktor, yaitu:

#### 1) Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri. Adapun faktor-faktor yang terdapat dalam diri siswa, yaitu:

##### a) Faktor Jasmaniah

Kondisi umum jasmani dan *tonus* (tegangan otot) yang memadai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, apabila jika disertai pusing-pusing kepala misalnya, dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajari pun kurang atau tidak berbekas.

##### b) Faktor Psikologis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa. Namun, diantara faktor-faktor rohaniah siswa yang pada umumnya dipandang lebih esensial itu adalah sebagai berikut: tingkat kecerdasan, sikap siswa, bakat siswa, minat siswa, dan motivasi siswa.

#### 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal siswa terdiri dari dua macam, yaitu: faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan nonsosial, dijelaskan sebagai berikut:



a) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelasnya dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa.

b) Lingkungan Non-sosial.

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non-sosial ialah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal, keluarga siswa dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa. Faktor-faktor ini dipandang turut menentukan tingkat keberhasilan belajar siswa. Sebagai contoh yaitu kondisi rumah yang sempit dan berantakan serta perkampungan yang terlalu padat dan tak memiliki sarana umum untuk kegiatan akan mendorong siswa untuk berkeliaran ketempat-tempat yang sebenarnya tidak pantas dikunjungi. Kondisi rumah rumah dan perkampungan seperti itu jelas berpengaruh buruk terhadap kegiatan belajar siswa

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar berasal dari dalam diri individu (*intern*) yaitu dapat dilihat dari keadaan fisiologis dan psikologis anak tersebut dan berasal dari luar individu (*ekstern*) yang dapat dilihat dari guru, sarana dan prasarana, dan bahan pelajaran. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi belajar. Seandainya salah satu faktor tidak mendukung maka akan menimbulkan kendala bagi siapapun yang terlibat dalam proses belajar, yang terlibat di antaranya adalah siswa dan guru, sehingga apabila muncul kendala bagi siswa maka guru harus tanggap. Faktor-faktor yang menjadi penyebab kesulitan belajar dapat dibagi menjadi dua faktor, yakni faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang meliputi: jasmaniah dan

psikologis dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa yang meliputi keluarga, lingkungan pembelajaran, guru, dan sarpras.

## **2. Hakikat Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar**

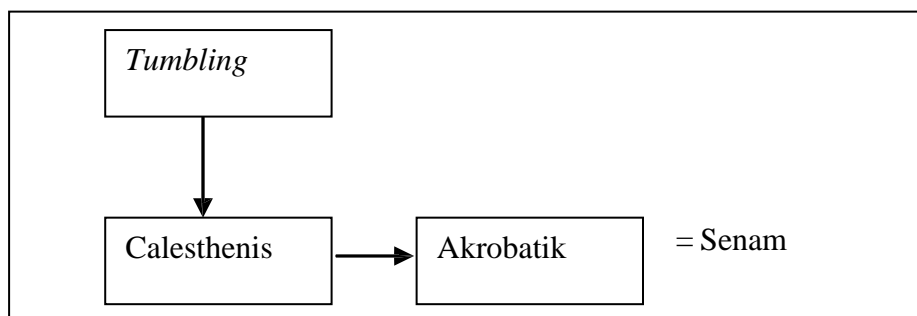
### **a. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar**

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar. Soekarno, (2000: 31) menyatakan bahwa senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasan gerak, keluasan gerak mudah dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal tersebut bisa terjadi karena teknologi pembuatan pakaian belum semaju sekarang, sehingga pembuatan pakaian belum bias mengikuti gerak pemakainya. *Gymnastics* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *gymnazien* yang artinya berlatih atau melatih diri. Soekarno, (2000: 31) menjelaskan di Yunani pada tahun 1000 SM sampai tahun 476 para pemuda Yunani sering berlatih atau melatih diri supaya mampu menjadi warga yang baik sesuai cita-cita negara untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia yang harmonis. Filsuf-filsuf di Yunani seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung latihan fisik, dengan tujuan untuk meningkatkan keindahan, kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak.

*Gymnos* atau *gymnastics* mengandung banyak arti yang luas dan tidak terbatas. Banyak tokoh yang mendefinisikan arti kata *gymnastics* (senam)

antara lain: Soekarno, (2000: 32) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Imam Hidayat (Mahendra, 2000: 9) mendefinisikan senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis untuk tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual.

Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak *artistic* yang menarik. Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam  
(Sumber: Mahendra, 2000: 10)**

Mahendra (2000: 10) menjelaskan bahwa gambar di atas kegiatan fisik jika digabungkan dengan ketiga unsur di atas dapat menjadi senam, karena senam terdiri dari unsur-unsur kalestenik, tublik, dan akrobatik. Soekarno,

(2000: 30) memberikan penjelasan *calistenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* sebagai berikut:

1) *Calistenic*

*Calistenic* diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan tubuh. *Calistenic* juga bisa berarti latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani, meningkatkan kelentukan dan keluwesan, serta memelihara teknik dasar dan keterampilan.

2) *Tumbling*

*Tumbling* diartikan sebagai gerakan melompat, melenting, dan mengguling, jadi *tumbling* berarti gerakan melompat, melenting, dan berjungkir balik secara berirama.

3) *Akrobatik*

*Akrobatik* adalah suatu ketangkasan yang merupakan gerak putar pada poros poros tubuh. Unsur-unsur gerakan *calistenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* ada pada gerakan senam, gerakan senam menggabungkan keindahan tubuh, gerakannya cepat dan eksplosif, serta menonjolkan fleksibilitas dan keseimbangan yang mampu menjadi kesatuan gerak tubuh yang indah serta mempunyai karya seni dari tubuh jika dilihat. Manfaatnya jelas untuk meningkatkan kekuatan fisik serta melatih penguasaan kontrol gerak.

Nurjanah (2012: 23), menyatakan bahwa dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah generik untuk berbagai macam kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda. Sekolah Dasar merupakan media awal dari perkembangan anak-anak untuk mendapatkan pertumbuhan yang optimal. Maka dari itu, di Sekolah Dasar diajarkan pula pendidikan jasmani dengan materi yang sudah ditentukan dan salah satunya yaitu materi senam. Bagi Sekolah Dasar, senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai.

Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran paedagogis. Mahendra (2001: 10), menyatakan bahwa "pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan". Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di Sekolah Dasar bersifat fleksibel dan tidak bergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bagi Sekolah Dasar, senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai. Pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan yang bertema senam.

#### **b. Hakikat Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. 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 (Muhajir, 2007: 69).

Menurut Soekarno (dalam Nurjanah, 2012: 21-22), “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya.

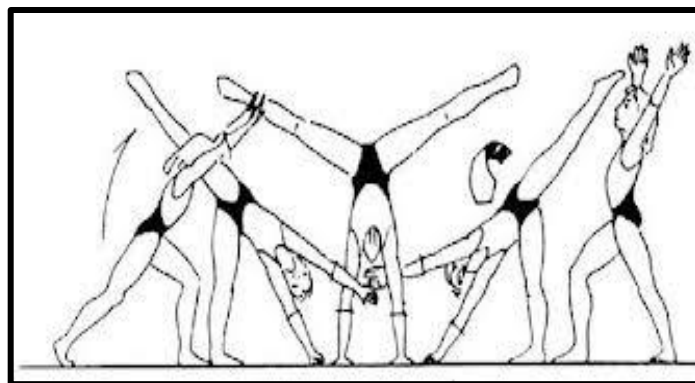
Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Mahendra (2001: 12), merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan. Senam lantai adalah merupakan peningkatan gerakan dari unsur kelemasan, ketangkasan, dan

kekuatan. Fokus penelitian ini adalah pembelajaran senam lantai materi meroda pada siswa kelas V permasalahan pembelajaran meroda pada siswa kelas V SD Negeri 6 minomartani.

### c. Hakikat Meroda

Ridha (2012: 5), menyatakan bahwa gerakan meroda adalah gerakan memutar ke samping, pada suatu saat bertumpu pada kedua tangan kaki terbuka lebar atau kangkang. *Cartwheel* atau meroda memang merupakan gerakan seperti roda berputar. Gerakan meroda menurut Sahara (2003: 9.31) merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Kemampuan *handstand* merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda.



**Gambar 2. Keseluruhan Gerakan Meroda  
(Sumber: Sahara, 2003: 9.50)**

Pada gerakan meroda beban yang ditanggung oleh ruas tulang belakang relatif kecil, karena tumpuan tangan terjadi hanya berlangsung sangat singkat. Ada beberapa cara dalam meroda. Menurut Wuryantoro & Muktiani (2011) sebelum melakukan meroda, beberapa kegiatan pendahuluan (*lead up*) yang dapat dilakukan, antara lain:

- a. Mengajarkan irama meroda dengan menggunakan alat yang lebih tinggi, bisa menggunakan bangku atau peti yang pendek, dari sikap awal *lunge* kemudian melakukan putaran lateral sederhana.
- b. Mengajarkan irama meroda dan orientasi badan menggunakan lingkaran bebas.
- c. Meroda dengan media tali.
- d. Meroda dari tempat yang lebih tinggi.

Bila meroda yang sederhana sudah dikuasai dapat dilanjutkan dengan:

- a. Ganti arah meroda (samping kanan dan kiri).
- b. Meroda melayang melalui rintangan (bola, tali, bangku dll).
- c. Meroda dengan satu tangan.
- d. Langkah *hurdle* dilanjutkan meroda.
- e. Meroda dengan *chasse* saat tumpuan tangan.
- f. Merangkai 4 atau 6 kali meroda. Apabila tehnik secara umum sudah semakin baik, kecepatan ditingkatkan tanpa ada istirahat antar meroda. Kedua tangan tetap berada pada bidangnya di atas kepala.

Gerakan meroda terdiri dari 2 struktur gerak, yaitu: ayunan kaki ke atas satu persatu dan gerakan melakukan tumpuan. Oleh sebab itu kemampuan *handstand* atau berdiri di atas tangan merupakan salah satu kemampuan yang sebelumnya harus dikuasai sebelum mempelajari meroda (Ridha, 2012: 7). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Cartwheel* atau meroda adalah gerakan seperti roda berputar. Gerakan meroda dilakukan dengan latihan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah).

#### **e. Kesalahan-kesalahan Meroda**

Senam lantai khususnya gerakan meroda, banyak mengandalkan gerakan badan, maka senam lantai khususnya dalam melakukan gerakan meroda rentan mengalami cedera. Berikut ini beberapa kesalahan-kesalahan yang terjadi saat melakukan gerakan meroda, yaitu:



- 1) Lemparan kaki kurang kuat
- 2) Lemparan kaki membusur ke arah depan, seharusnya ke atas
- 3) Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak
- 4) Kedua siku dibengkokkan
- 5) Sikap badan kurang melenting
- 6) Sikap kepala kurang/tidak menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai
- 7) Penempatan kaki terakhir yang mendarat terlalu dekat dengan kaki yang pertama mendarat di lantai (<http://edukasicenter.blogspot.co.id/2015/03/kesalahan-kesalahan-yang-dapat-terjadi.html>).

### **3. Karakteristik Siswa Kelas V SD Negeri 6 Minomartani**

Siswa sekolah dasar kelas V masuk dalam usia 10-12 tahun. Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Sesuai dengan pendapat Yusuf (2012: 24-25) yang menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 ahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain.
  - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
  - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
  - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
  - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain
  - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.

- 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
  - 2) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
  - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)
  - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
  - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
  - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2008: 22),

yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa

perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun).

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2008: 23), sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inchi dan berat 40-42,5 kg.

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot seacar berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan lathan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

b. Perkembangan kognitif

Menurut pada teori kognitif Piaget, pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational*

*thought*), yaitu masa di mana aktifitas mental anak terfokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya. Ini berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau strategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berurutan dan mampu memahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti  $5 \times 6 = 30$ ;  $30 : 6 = 5$ .

Dalam upaya memahami alam sekitarnya mereka tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari panca indra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, mereka akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetes pun yang tumpah. Hal ini adalah karena tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Pemahaman tentang waktu dan ruang (*spatial relations*) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, mereka dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan dirumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas

pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berpikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-perbuatan yang objek-objek yang hanya ada dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, ia tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan ia akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing masing berdiri sendiri. Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10-12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### c. Perkembangan Konsep Diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Mereka sering memfokuskan perhatian pada bidang dimana mereka unggul

seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena mereka telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri mereka, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri mereka selama bersekolah.

#### d. Perkembangan Spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti tuhan itu satu, tuhan itu amat dekat, tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

#### e. Perkembangan Bahasa

Usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih 30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain. Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. Usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak

mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggungjawab.

#### f. Perkembangan Emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka mereka mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

#### g. Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

#### h. Perkembangan moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk. Peranan guru Penjasorkes sangat besar dalam memberi pengarahan dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

SD Negeri 6 Minomartani berada di Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman. Karakteristik siswa SD Negeri 6 Minomartani berada di Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman dengan kondisi geografis dengan jalan yang cukup bagus anak cenderung lari, jalan, dan naik sepeda apabila akan menuju sekolahnya. Secara umum karakteristik siswa SD Negeri 6 Minomartani adalah:

- a. Sebagian besar siswa SD Negeri 6 Minomartani berdomisili di wilayah Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.
- b. Hasil pengamatan terlihat kebiasaan siswa dalam hal berangkat sekolah, terlihat siswa SD Negeri 6 Minomartani banyak yang berangkat sekolah dengan naik sepeda atau berjalan kaki, daripada yang berangkat sekolah dengan diantar oleh keluarganya.
- c. Toleransi nampak terlihat di antara para siswa SD Negeri 6 Minomartani (sosiologis).



## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian oleh Heriyanti (2008) yang berjudul “Identifikasi kesulitan siswa kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam pembelajaran guling belakang“ populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 24 Purworejo sebanyak 137 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh populasi. Adapun teknik pengambilan data dengan menggunakan instrumen berupa angket. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan belajar guling belakang adalah sedang dengan prosentase 51,09%. Penghambat dari faktor intern masuk kategori sedang dan faktor ekstern juga dalam kategori sedang. Secara rinci sebanyak 8,76% siswa kelas VII selama mengikuti pembelajaran guling belakang dalam kategori sedang, 27,74% siswa dalam kategori tidak sulit, dan 6,57% dalam kategori sangat sulit. Jadi berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan dalam pembelajaran guling belakang adalah sedang. Penghambat dari faktor intern masuk kategori sedang dan faktor ekstern masuk kategori sedang dan faktor ekstern juga dalam kategori sedang.
2. Penelitian oleh Listiani (2008) yang berjudul “Faktor kendala dalam pembelajaran senam lantai guling belakang siswa kelas IV dan V SD N Bekelan kabupaten Kulon Progo”. Populasi yang digunakan adalah seluruh

siswa kelas IV dan V SD N Bekelan yang berjumlah 22 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistika deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kendala siswa kelas IV dan V dalam proses pembelajaran senam lantai guling belakang di SD N Bekelan kabupaten Kulon Progo dalam kategori kendala baik ada 9,1% siswa, disusul kategori kendala cukup ada 27,3% siswa, kategori kendala kurang ada 22,7% siswa, kategori kendala kurang sekali ada 27,3% siswa, dan kategori kendala sangat baik ada 13,6%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Senam lantai meroda merupakan salah satu aspek yang diajarkan dalam pembelajaran penjasorkes di tingkat sekolah dasar. Pembelajaran senam lantai meroda bertujuan untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Dalam pembelajaran senam lantai meroda sebagian besar siswa siswi tersebut mengalami permasalahan belajar melakukan gerakan dalam senam lantai meroda. Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor yang menjadi penghambat belajar senam lantai meroda dalam pembelajaran PJOK yang dialami oleh siswa. Faktor-faktor yang disangka menjadi permasalahan pembelajaran senam lantai meroda dalam PJOK yang dialami oleh siswa SD Negeri 6 Minomartani, Kecamatan Ngaglik, terbagi menjadi dua faktor utama yaitu: Faktor intern dan faktor ekstern. Faktor internal meliputi jasmani dan psikologis, adapun dari faktor eksternal meliputi guru, kelengkapan fasilitas, lokasi, hubungan sosial, dan materi pembelajaran.