BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Penelitian Tindakan Kelas

Menurut *John Elliot* yang dikutip oleh Daryanto (2011: 03), bahwa PTK adalah tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas timdakan di dalamnya. Seluruh prosesnya mencakup telaah, diagniosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan pengaruh yang menciptakan hubungan antara evaluasi diri dengan perkembangan profesional.

Menurut *Kemmis* dan *Mc. Taggart* yang dikutip Daryanto (2011: 3), bahwa PTK adalah suatu bentuk refleksi dari kolektif yang dilakukan oleh para peserta–pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan praktik sosial. Sedangkan *Carr* dan *Kemmis* yang dikutip Daryanto (2011: 4), menyatakan bahwa PTK adalah suatu bentuk reflesi diri yang dilakukan oleh para partisipan (guru, siswa atau kepala sekolah) dalam situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh para guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran di kelas, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan.

2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri siswa. Istilah pembelajaran merupakan terjemahan dari kata "*instruction*". Menurut Gagne, Briggs, dan Wager yang dikutip oleh Udin S. Winataputra (2008:19), "Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa." Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan yang terdapat dalam Pasal 1 butir 20 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yaitu "Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar."

Pembelajaran mengandung lima konsep, yaitu: interaksi, siswa (peserta didik), pendidik (guru), sumber belajar dan lingkungan belajar. Menurut Pasal 1 butir 4 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yang dimaksud siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Sementara itu dalam Pasal 1 butir 6 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, pendidik (guru) adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, fasilitator, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Sumber belajar atau *learning resources* adalah segala sesuatu yang dapat digunakan oleh guru dan siswa dalam proses belajar dan pembelajaran. Lingkungan belajar

(*learning enviroment*) adalah lingkungan yang menjadi latar terjadinya proses belajar seperti di kelas, perpustakaan, sekolah, tempat kursus dan sebagainya.

Ciri-ciri pembelajaran adalah adanya interaksi antara siswa yang belajar dengan lingkungan belajarnya, baik dengan guru, siswa lainnya, media, dan atau sumber belajar lainnya. Ciri lain pembelajaran adalah adanya komponen-komponen yang saling berkaitan satu sama lain. Komponen-komponen tersebut adalah tujuan, materi, kegiatan, dan evaluasi pembelajaran. Tujuan pembelajaran mengacu pada kemampuan atau kompetensi yang diharapkan dimiliki siswa setelah mengikuti suatu pembelajaran tertentu. Materi pembelajaran adalah segala sesuatu yang dibahas dalam pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian pengertian pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang secara sistematis dengan melibatkan interaksi siswa, guru, dan sumber belajaryang bertujuan untuk mencapai kompetensi tertentu yang harus dimiliki siswa setelah mengikuti pembelajaran. Kegiatan pembelajaran mengacu pada penggunaan pendekatan, strategi, metode dan teknik serta media dalam rangka membangun proses belajar, antara lain membahas materi dan melakukan pengalaman belajar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah merupakan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Dalam kegiatan

pembelajaran terjadi adanya interaksi antara siswa yang belajar dengan lingkungan belajarnya, baik dengan guru, siswa lainnya, media, dan atau sumber belajar lainnya. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pembelajaran supaya adanya kemampuan atau kompetensi yang diharapkan akan dimiliki oleh siswa tersebut.

3. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Pendidkan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan beraktivitas yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral (Depdiknas, 2006:1).

Menurut Mutohir dalam Andun Sudijandoko (2010: 03), bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta keperibadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan pancasila.

Pendapat senada dikemukakan oleh Cholik dan Lutan dalam Helmy Firmansyah (2009: 41) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematik menuju pembentukan manusia seutuhnya. Secara esensial, Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga dapat membentuk kepribadian yang positif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar, karena Pendidikan Jasmani masuk dalam kurikulum. Dalam proses Pendidikan Jasmani akan terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematik menuju pembentukan manusia seutuhnya.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan Jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Tujuan Pendidikan Jasmani, pada Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI tahun 2007 menurut BSNP (2007 : 05), adalah sebagai berikut:

1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani yang terpilih;
2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani.
5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis;
6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan;
7) Memahami konsep aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Sukintaka (1992:9), secara garis besar tujuan pendidikan jasmani dapat digolongkan dalam empat kelompok yaitu :

1) Norma atau nilai, yang merupakan budaya bangsa timur pada umumnya, jadi termasuk Indonesia. Norma itu menghendaki: Manusia berbudi luhur, berbudi pekerti baik, dan atau mempunyai kepribadian yang kuat. Norma itu sendiri akan terkait iman dan taqwa kepada Tuhan Yang maha Esa.
2) Jasmani, sehat dan terampil.
3) Psikis atau kejiwaan, menjadi anak cerdas, bebas dari kebodohan dan mempunyai kepribadian yang mantap dan mandiri.
4) Rasa sosial, rasa bertanggung jawab kemasyarakatan, mempertebal rasa kebangsaan atau rasa cinta tanah air, dan rasa kesetiakawanan sosial.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lainnya.

4. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan 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 tujuan pendidikan nasional (KTSP 2006: 1).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman (KTSP 2006: 1).

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional(KTSP 2006: 2).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang(KTSP 2006: 2).

a. Tujuan

Dalam KTSP (2006: 3) di Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

b. Ruang Lingkup

Dalam KTSP (2006: 3) di Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI, ruang lingkup mata pelajaran Pendiidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor,dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya
5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

5. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Istilah senam berasal dari Bahasa Inggris "*Gymnastic*" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "*Gymnos*" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Agus Mahendra, 2001: 9). Menurut Imam Hidayat (1981: 2), "senam ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis".

Menurut Wuryati Soekarno (1986: 4), senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004:14), senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*). Menurut Imam Hidayat, Pieter Panggabean dan Imam Soeyoedi yang dikutip oleh Mahmudi Sholeh (1992:8) senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut tentang hakikat senam maka dapat disimpulkan bahwa senam merupakan latihan tubuh

yang disusun secara sistematis, berencana dan diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipuatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Selain itu senam juga dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.

b. Manfaat Senam

Manfaat senam menurut Agus Mahendra (2001:12) terdiri dari dua bagian, yaitu :

1) Manfaat Fisik
   Melalui barbagai kegiatan anak yang terlibat dalam senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, koordinasinya, kelincahannya, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pada kegiatan yang menurut sistem kerja jantung dan paru (cardiovasculer system) program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.
2) Manfaat mental dan sosial
   Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berfikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya. Untuk itu, siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya.

Dengan demikian, senam bermanfaat secara fisik maupun mental. Manfaat senam secara fisik dapat meningkatkan daya tahan otot,

kekuatan, power, kelentukan, kelincahan, serta keseimbangan, sedangkan manfaat senam secara mental dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa untuk berfikir kreatif mengenai pemecahan masalah gerak.

c. Karakteristik Senam

Ciri-ciri senam menurut Agus Mahendra (2001: 14), adalah sebagai berikut:

1) Apik, rapi, pasti, dan anggun.
2) Gerakan ritmis dan harmonis.
3) Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik.
4) Menggunakan gerakan yang melatih kelentukan.
5) Menggunakan kegiatan yang menantang siswa untuk berjuang melawan dirinya sendiri.
6) Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang *ekspresif*.

Menurut *Federation International de Gymnastique* (FIG) yang kemudian dikutip oleh Agus Mahendra (2001: 12-14) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu:

1) Senam Artistik (*artistic gymnastics*)
   Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat, contohnya: lantai, kuda, pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal.
2) Senam Ritmik Sportif *(sportive ritmic gymnastics)*
   Senam irama merupakan senam yang terdiri dari komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh.
3) Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
   Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat sulit, misalnya mendarat di atas tangan atau bahu pasangan yang melakukan senam. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

4) Senam aerobic sport (*sport aerobic gymnastics*)
   Senam aerobic sport merupakan senam yang beruapa tarian atau kalestenik tertentu digabungkan dengan gerakan akrobatik yang sulit. Senam ini dilakukan empat kategori, yaitu: single putra, single putri, pasangan dan campuran.
5) Senam Trampolin (*trompolin gymnastics*)
   Senam trompolin adalah senam yang menggunakan alat yang dinamakan trompolin. Trompolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.
6) Senam Umum (*general gymnastics*)
   Senam umum merupakan sejenis senam diluar kelima jenis di atas. Contohnya: Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), senam aerobik, dan lain-lain. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan gerakan ritmis yang mengandung unsur keindahan dan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincahan dan unsur-unsur kebugaran lainnya.

6. Hakikat Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobic sport, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Agus 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.

Menurut Wuryati Soekarno (1986:110), “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 ditempat) 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.

Bentuk latihan senam lantai itu sendiri dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam ditempat) dan bergerak. Kelompok senam yang bergerak terdiri dari bergerak ke depan misalnya guling depan, lompat harimau, *handspring*, macam-macam *kip*, *walk over* muka, *round off*, salto. Sedangkan untuk yang bergerak ke belakang misalnya guling belakang, *stut, walk over/be, hands spring* dan salto. Sedangkan bentuk–bentuk latihan senam lantai menurut Agus Mahendra (2000: 44-56) terdiri dari beberapa keterampilan diantaranya:

a. Lenting tengkuk.
b. Lenting kepala (*Head Spring*).
c. Gerakan berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala.
d. Berdiri tangan (*Handstand*).
e. Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*Back Extention*).
f. Salto bulat ke depan.
g. Meroda (*Raslag / cart wheel).*

Tabel 1. Bentuk Latihan Senam Lantai (Imam Soejoedi, 1978: 13)

Ditempat		Gerakan ke muka		Gerakan ke belakang	
1.	Sikap lilin	1.	Rol/ Guling ke depan	1.	Rol/ guling belakang
2.	Jembatan	2.	Lompat Harimau dan macam- macam lompat	2.	*Stut*
3.	Setimbang (*Balance*)	3.	*Hands Spring*	3.	*Walk Over*
4.	*Spilts*	4.	Macam- macam kip	4.	*Back Hands Spring*
5.	*Hands Stand*	5.	*Walk Over* muka	5.	Salto ke belakang
		6.	*Round Off*		
		7.	Salto ke depan		

7. Materi Senam di Sekolah Dasar

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.

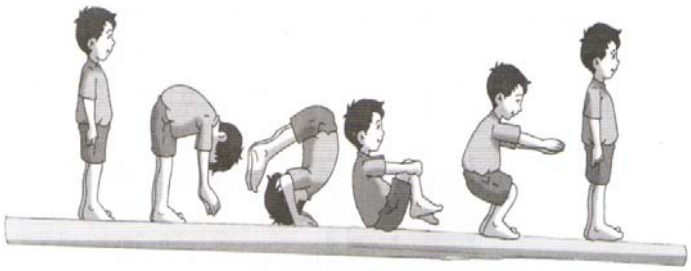
Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam aktivitas senam meliputi aspek-aspek sebagai berikut: senam ketangkasan sederhana, senam ketangkasan tanpa alat, senam ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. Materi senam lantai yang disampaikan guru pendidikan jasmani

kepada siswa di Sekolah Dasar meliputi: guling depan, guling belakang, kayang, baling- baling, dan lompat harimau (Depdiknas, 2006: 749).

Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran paedagogis. Menurut Agus Mahendra (2001:10), ”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 klarena itu, proses pembelajaran senam di sekolah dasar bersifat fleksibel dan tidak bergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana.

8. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Menurut Akros Abidin (1999: 23), guling depan adalah menggelinding ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Rangkaian gerak guling depan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Rangkaian Gerak Guling Depan
Sumber : Eko Suwarso dan Sumarya. (2010 : 79).

Materi pembelajaran senam lantai guling depan yang diterapkan pada siswa sekolah dasar sebagai salah satu mata pelajaran memiliki tujuan menurut Mahmudi Sholeh (1992:9-10) antara lain adalah:

a. Memperbaiki dan mencegah pengaruh yang jelek atau kelainan ringan, misalnya kelainan yang disebabkan oleh lamanya duduk di bangku sekolah, karena terlalu lama tidur dan sebagainya.
b. Memberikan rangsangan yang diperlukan bagi perkembangan organ-organ tubuh.
c. Membantu mengembangkan cara bersikap dan bergerak yang sewajarnya.
d. Membantu memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dan masyarakat.
e. Memupuk dan mengembangkan rasa keberanian dan percaya pada diri sendiri.
f. Memupuk dan meningkatkan seni gerak.
g. Memupuk dan meningkatkan prestasi gerakan-gerakan senam.
h. Meningkatkan prestasi ahli gerakan senam.

Dengan melihat tujuan-tujuan yang telah disebutkan di atas, maka senam lantai guling depan dapat dijadikan kajian dalam penulisan karya ilmiah ini. Aktivitas senam lantai yang akan dipraktekan di Sekolah Dasar Negeri Nganggrung Turi Sleman ini melalui bentuk permainan.

9. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Sukintaka (1992: 1), mengatakan “permainan secara luas meliputi kegiatan bermain, pengaruh bermain terhadap pelaku permainan, sifat permainan, dan permainan sebagai wahana peningkatan kualitas manusia”. Bermain dan permainan mempunyai kata dasar main, yang mempunyai arti melakukan sesuatu kegiatan yang mempunyai tujuan. Sedangkan bermain merupakan kata kerja dan permainan merupakan suatu kata benda. Dalam bahasa inggris bermain atau permainan digunakan istilah *games and play*. Jadi dalam hal ini tidak dapat dihindarkan penggunaan kedua istilah itu sekaligus.

Menurut Rijsdrorp yang dikutip Sukintaka (1992:7), bahwa “anak yang bermain kepribadiannya akan berkembang dan wataknya akan terbentuk juga”. Kegiatan bermain sangat disukai anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermafaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan dari seorang guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992:8), bahwa “dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi

lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan". Sedangkan Sukintaka (1992:7), menyatakan bahwa bermain mempunyai sifat-sifat sebagai berikut:

1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar senang.
2) Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3) Bermain engan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan dan kemampuan dirinya sendiri.

Menurut Djarkara yang dikutip Sukintaka (1992:1), bahwa "bermain telah ada seusia dengan umur manusia, dengan pengertian bahwa semenjak manusia itu ada, mulai ada pula anak atau orang bermain". Bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hiup sehari-hari seperti halnya kebutuhan makan, minum, tidur dan lain sebagainya. Karena melalui bermain anak dapat mengaktualisasi iri dan memepersiapkan diri untuk menjadi dewasa.

b. Fungsi Bermain

Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Sukintaka (1992: 11), menyatakan bahwa "dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap dan perilaku. Dengan demikian dapat pula dikatakan bahwa dengan bermain kita dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia".

Sasaran bermain menurut Sukintaka (1992: 12-37), sebagai berikut:

1) Sasaran Jasmani

a) Pertumbuhan dan Perkembangan Anak
Aktivitas bermain pada anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani sangat penting untuk pertumbuhan anak. Dengan bergerak, secara tidak disadari anak-anak telah berlatih dan dalam hal ini tentunya akan meningkatkan dasar gerak mereka. Dasar gerak menjadi lebih baik karena kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot setempat dan daya tahan kardiovaskuler menjadi lebih baik. Selain peningkatan dasar gerak, otot-otot anak juga semakin bertambah panjang dan besar. Dengan pertumbuhan yang terjadi pada anak di atas, berarti makin baik fungsi organ tubuh anak, sehingga dapat dikatakan bahwa dari pertumbuhan akan terjadi penahapan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

b) Kemampuan Gerak
Kemampuan gerak merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan, baik gerakan untuk keperluan sehari-hari maupun gerakan, baik gerkan untuk keperluan sehari-hari maupun gerak yang mendasari gerak berolahraga. Kemampuan gerak ini didasari oleh dasar gerak yang baik. Melalui aktivitas bermain, gerak dasar anak akan berkembang, kemudian diikuti dengan adanya perkembangan kemampuan gerak.

c) Kesegaran Jasmani
Kesegaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti, dan dengan energy yang besar menapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang dan dapat dibatasi bila menjumpai keadaan darurat yang dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu lama akan menyebabkan berkembangnya kesegaran jasmani.

d) Kesehatan
Bermain tidak membuat anak menjadi sakit tetapi sebaliknya anak akan menjadi lebih baik. Kegiatan jasmani melalui aktivitas bermain yang dilakukan anak dengan rasa senang ini menjadikan anak lebih tahan terhadap penyakit.

e) Sasaran Psikis
Anak yang terlibat dalam aktivitas bermain akan berkembang kemampuan psikisnya. Beberapa hal yang berkembang diantaranya yaitu:

(1)Kemampuan Berbahasa dan Seni.
Dalam bermain, anak akan masuk ke dalam situasi yang mengharuskan akan berkomunikasi dengan anak lain. Alat komunikasi yang banyak digunakan adalah bahasa, karena didalam bermain anak diharuskan berdialog. Seringnya

menggunakan bahasa akan menyebabkan kemampuan bahasa anak lebih berkembang.

(2)Peningkatan Kemampuan Akademik.

Gerak dan bermain merupakan pengantar yang memacu dan memotivasi dan mendorong serta menyelesaikan masalah belajar secara luas. Karena di dalam aktivitas jasmani anak belajar melalui gerakan dan hal ini mengakibatkan anak berpikir dan mengetahui terhadap apa dan bagaimana.

(3)Budi Pekerti.

Melalui bermain anak akan terbiasa mematuhi peraturan yang sudah ditetapkan, menghormati teman, maupun lawan bermain dan dituntut untuk bermain dengan jujur dan baik, serta menghormati prinsip kesetiaan berolahraga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bermain dapat ikut membentuk budi pekerti anak.

f) Rasa Sosial

Dengan bermain dengan anak lain, anak dapat belajar bagaimana menetapkan hubungan sosial dan bagaimana menemukan dan menyelesaikan masalah hubungan sosial. Selain itu dalam bermain anak membutuhkan orang lain untuk dapat menilai orang lain, serta dirinya sendiri, akhirnya mereka akan menyadari bahwa mereka membutuhkan orang lain.

g) Sasaran Rasa Berketuhanan

Melalui bermain anak memperoleh suasana religius, dalam arti mengagungkan Tuhan, guna menunjang hidup moral atau kesusilaan.

Menurut Hartati (2005: 15), menyatakan bahwa bermain merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa mereka yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang dan ada persaingan. berrmain dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak berupa gerakan-gerakan yang dibutuhkan, sikap dan perilaku.

10. Pembelajaran Senam Melalui Permainan

Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dilakukan dengan aktivitas jasmani. Menurut Tadkiroatun Musfiroh (2008: 29) melalui

bermain anak diajak untuk bereksporasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Bermain sambil belajar merupakan sebuah slogan yang harus dimaknai sebagai satu kesatuan, yakni belajar yang dilakukan adalah melalui bermain. ”Bermain sambil belajar” tidak diartikan dalam dua kegiatan, yakni bermain dan belajar, yang dilakukan secara bergantian tapi anak belajar melalui bermain. Artinya, aktivitas anak lebih lebih ditekankan pada ciri-ciri bermain.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani guru harus berupaya menciptakan suasana proses pembelajaran yang nyaman dilakukan oleh siswa, gembira dalam melakukan, siswa bebas mengekspresikan diri namun dengan aturan dan disiplin. Melalui pengamanan metode mengajar yang tepat untuk mengantarkan materi atau tugas-tugas ajar guna mencapai tujuan pembelajaran terutama mengenai tugas-tugas gerak yang harus diselesaikan selama proses pembelajaran. Sukintaka (1992:40) mengatakan “untuk menentukan pembelajaran yang tepat dan bahan ajar yang berguna bagi siswa maka seorang guru pendidikan jasmani perlu mengetahui karakteristik siswa, kemampuan siswa, kesukaan siswa dan tujuan yang harus dicapai”.

Salah satu pembelajaran yang dikembangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani saat ini adalah pembelajaran dengan permainan. Pembelajaran dengan permainan dalam pendidikan jasmani menekankan pada pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan. Suasana lingkungan yang menyenangkan akan lebih menantang siswa untuk

mengekspresikan apa yang sedang dipelajari, sehingga siswa menjadi lebih termotivasi untuk berperan aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Tri Hananto (2007:43) mengatakan dalam gerakan berguling dapat dilakukan dengan berbagai variasi, variasi berguling dimulai dari posisi awal melakukan gulingan dan posisi akhir, posisi awal dimulai dari gerobak dorong berpasangan dilanjutkan berguling dan sikap akhir jongkok.

11.Karakteristik Siswa Kelas IV di Sekolah Dasar

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik dikemudian hari. Pendidik harus dapat mencipatakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan perkembangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak yang merupakan bagian dari perkembangan umum pada diri pelajar sekolah dasar, memegang peranan penting dalam pembentuka individu yang berkualitas tinggi dikemudian hari. Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut perlu benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena paa usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan.

Menurut Sukintaka (1992:42) karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani, perkembangan psikologis, sosial dan motorik adalah sebagai berikut :

a. Perkembangan jasmani
   1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
   2) Daya tahan berkembang.
   3) Pertumbuhan tetap.
   4) Koordinasi mata dan tangan baik.
   5) Sikap tubuh yang tiak baik mungkin diperlihatkan.
   6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekwensi yang besar.
   7) Secara fisiologis putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dulu dari pada anak putra.
   8) Gigi tetap mulai tumbuh .
   9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
   10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.
b. Perkembangan Psikologis
   1) Perhatian terhadap bentuk, berkembang, dan akan berkembangnya masalah hasil atau keuntungan.
   2) Kemampuan untuk mengeluarkan pendapat makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya.
   3) Sifat berkhayal masih ada dan menyukai suara berirama dan gerak
   4) Senang meniru yang sesuai dengan idamannya.
   5) Perhatian terhadap permainan yang diorganisasi berkembang, tetapi anak-anak belum menepati peraturan yang sebenarnya.
   6) Sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa .
   7) Aktivitas yang menyenangkan bertambah.
   8) Sangat menyenangi kegiatan kompetitif.
c. Perkembangan Sosial
   1) Mudah terangsang, tapi juga mudah terluka karena kritik.
   2) Suatu saat suka membual.
d. Perkembangan Motorik
   1) Belajar rileks bila merasa lelah.
   2) Belajar tentang masalah-masalah hambatan gizi.
   3) Dapat menggunakan mekanika tubuh yang baik.
   4) Mengatasi kekurangan sebaik mungkin.
   5) Berusaha untuk menguasai keterampilan sebaik mungkin.
   6) Memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar.
   7) Mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kekuatan otot.

Menurut Darmodjo (1992:12), karakteristik anak kelas IV siswa Sekolah Dasar adalah :

a. Merupakan individu yang sedang berkembang.
b. Siswa kelas IV mulai mengembangkan rasa percaya dirinya terhadap kemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan.
c. Sedang berada dalam perubahan fisik dan mental mengarah yang lebih baik.
d. Mulai adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit.
e. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
f. Telah ada minat terhadap hal-hal yang khusus.
g. Anak kelas IV mulai menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.
h. Pada masa usia kelas IV, anak mulai memandang nilai (nilai rapor), sebagai ukuran yang benar mengenai prestasi sekolah.
i. Anak pada masa usia kelas IV gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama.
j. Tingkah laku dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lantip Prasetya (2010) yang berjudul "Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Menggunakan Pendekatan PAKEM di Kelas VA Sekolah Dasar Negeri Gedongkuning Yogyakarta". Subyek penelitian adalah siswa kelas VA sebanyak 32 siswa. Merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian: menunjukkan efektifitas pembelajaran melalui metode PAKEM dapat meningkat. Sebelum dilakukan dengan metode PAKEM, hasil pembelajaran guling depan sebagian besar siswa kelas VA, belum memenuhi KKM (70) dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal sebesar (75%). Dengan menggunakan metode PAKEM, hasil akhir pembelajaran sebagian besar siswa nilai guling depan memenuhi KKM (70) dan ketuntasan klasikal sebesar (75%) terpenuhi dari total keseluruhan tiap kelas. Skripsi: FIK UNY.

2. Penelitian yang dilakukan oleh CH Endang Widayani (2010) yang berjudul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Media Gambar Siswa Kelas IVa SD 3 Sedayu Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul". Penelitian termasuk penelitian tindakan kelas yang menggunakan sampel siswa kelas IVa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas proses pembelajaran setelah diberi pembelajaran dengan media gambar. Skripsi: FIK UNY.

C. Kerangka Berpikir

Guru harus menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik siswa, materi pelajaran, siswa, cuaca dan sarana prasarana yang tersedia agar penguasaan materi siswa lebih optimal dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pada pembelajaran konvensional yang biasa diterapkan selama ini menunjukkan hanya guru yang aktif memberi sedangkan siswa pasif menerima. Pembelajaran senam lantai guling depan dirasakan siswa kurang menyenangkan dan partisipasi siswa masih kurang, sehingga siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan adanya kreatifitas guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Guru berupaya kreatif menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan sumber atau alat bantu belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran akan sangat efektif apabila siswa berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Pencipta kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala teknik atau metode yang dipilih untuk digunakan. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan ini dilakukan melalui penelitian tindakan kelas. Diharapkan dengan penelitian tindakan kelas dapat mengetahui kekurangan guru dalam pembelajaran dan memperbaiki pembelajaran senam lantai guling depan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis penelitian adalah: pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan senam lantai guling depan dan minat siswa dalam belajar guling depan.