

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VI TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SD NEGERI GADINGAN KECAMATAN WATES KABUPATEN KULONPROGO

Disusun Oleh:
Fevi Susanti
NIM 14604221008

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, instrumen berupa tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 27 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang di tuangkan dalam persentase.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan berada pada kategori “sangat baik” 7,41 %, “baik” 29,63 %, “cukup” 22,22 %, “kurang” 37,03 % dan “sangat kurang” 3,70 %.

Kata kunci: *tingkat pengetahuan, pembelajaran senam lantai guling depan*

LEVEL OF KNOWLEDGE OF GRADE VI STUDENT TO FORWARD ROLL GYMNASTIC LEARNING AT SD NEGERI GADINGAN DISTRICT WATES KULONPROGO

Abstract

The search intends to find out how high the level of knowledge of Grade VI students to forward roll gymnastic learning at SD Negeri (State Elementary School) Gadingan Kecamatan (District) Wates Kulonprogo.

This research was descriptive quantitative. The method used of the research was by using survey method, the instrument in the form of multiple choice test. Subjects in this research were fourth grade student of SD Negeri Gadingan Wates totalling 27 student. Data analysis technique used descriptive quantitative analysis which was presented in the form of percentage.

Research result indicate that the level of knowledge of Grade IV students to forward roll gymnastic learning is in “very good” the category 7,41%, “good” category 29,63%, “medium” category 22,22%, “less” category 37,03% and “very less” category 3,70%.

Keywords: *level of knowlege, forward roll gymnastic learning*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun berkelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Sugihartono, dkk, 2013: 3). Pendidikan memegang peran penting untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Sehingga kualitas pendidikan dapat dilihat dari prestasi yang didapat dan perilaku yang ditunjukkan oleh warga ataupun masyarakat. Seluruh warga Indonesia memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan tanpa memandang ras, suku, dan budaya.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Guru diharapkan memperhatikan beberapa faktor, diantaranya: faktor siswa, faktor materi, faktor sarana dan prasarana, serta faktor penilaian. Dalam prosesnya guru hendaknya mengajarkan berbagai gerak dasar, strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, dan kerjasama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2004: 4) adalah:

- a. Mampu mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta mampu mendesain program latihan kebugaran jasmani yang aman sesuai dengan latihan.
- b. Memajukan kompetensi untuk melakukan gerakan yang efisien, memiliki keterampilan teknis dan taktis serta pengetahuan yang memadai untuk melakukan paling tidak satu jenis aktivitas jasmani olahraga.
- c. Mendemonstrasikan gaya hidup aktif dan gemar melakukan kegiatan jasmani secara reguler.
- d. Menghormati hubungan dengan orang lain karena berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, menghargai kegiatan olahraga yang mengarah kepada pemahaman yang universal dan multi budaya serta memiliki kegembiraan karena mengikuti olahraga secara reguler.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari kurikulum yang harus disampaikan kepada peserta didik oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesempatan dengan baik. Proses pelaksanaan pembelajaran harus sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan di jenjang tingkat sekolah seperti di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas. Di sekolah dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan materi atau bahan ajar yang harus ditempuh oleh siswa sekolah dasar. Di tingkat sekolah dasar materi yang diberikan kepada siswa adalah materi gerak dasar dari cabang olahraga. Di SD Negeri Gadingan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat diminati oleh para siswa. Siswa sekolah dasar sangat menyukai pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena banyak unsur bermainnya dalam pembelajarannya, sehingga membuat anak merasa tertarik. Selain itu, Para siswanya sangat berminat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Semua siswa baik laki-laki maupun perempuan aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Keaktifan para siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani juga didukung oleh lengkapnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri Gadingan. Selain di SD Negeri Gadingan sarana pendidikan jasmaninya lengkap, dan letaknya yang strategis, SD Negeri Gadingan juga memiliki lahan untuk olahraga lumayan lebar dan baik, sehingga sangat mendukung jalannya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD tersebut.

Materi dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bermacam-macam yaitu ada sepak bola, bolavoli, atletik, bulutangkis, tenis meja, soft ball, senam dan masih banyak lagi lainnya. Materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang akan di teliti pada penelitian ini adalah senam. Senam adalah terjemahan dari kata “*Gymnastiek*” dalam (bahasa Indonesia), “*Gymnastic*” dalam (bahasa Inggris), “*Gymnastiek*” berasal dari kata “*Gymnos*” (bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang di lakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan di lakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Yang dulu tidak untuk di pertandingkan, namun sejak akhir abad 19 mulai di pertandingkan dan di bentuklah wadah senam internasional, dengan nama *Federation International de Gymnastique (FIG)*, yang mengelola antara lain: 1) Senam Umum, 2) *Artistic Gymnastics*, 3) *Rhythmic*, 4) *Trampolin*, 5) *Aerobic* 6) *Acrobatic*.

Di Indonesia baru senam artistik saja yang dapat berkembang, sedang senam *rhythmic* baru di rintis mulai tahun 1984 ini. Macam-macam senam ada senam lantai dan aerobik. Senam lantai pada umumnya di sebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menambahkan tumbling. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakan 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. macam-macam senam lantai antara lain : Guling depan, Guling belakang, Lompat harimau, keseimbangan kepala, Keseimbangan tangan, Handspring, Meroda, Kayang, dan lain-lain. Pada kesempatan kali ini akan meneliti senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan.

Dalam materi senam lantai ini, materi guling depan yang menjadikan Siswa SD Negeri Gadingan mengalami kurangnya pengetahuan untuk melakukan gerakan guling depan. Hal ini tentunya akan membuat siswa kadang merasa diri kurang mengerti untuk melaksanakan materi pembelajaran ini. Materi guling depan merupakan pengembangan materi yang telah diberikan sejak kelas 1. Karena pada waktu kelas 1 siswa sudah pernah menerima pembelajaran senam lantai yang paling dasar. Materi guling depan pada intinya menekankan siswa agar dapat menggulingkan badannya dengan melalui bagian belakang kepala mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan pinggul bagian belakang. Dalam aspek penilaian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memperhatikan faktor penilaian sebagai berikut yaitu sikap awal, gerakan saat melakukan dan sikap akhir.

Pengalaman peneliti yang didapat melalui Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SD Negeri Gadingan yaitu siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai kebanyakan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di bandingkan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang lainnya seperti sepak bola. Pengetahuan siswa tentang senam lantai dan guling depan sangat kurang dan banyak yang tidak mengerti. Pada waktu di tanya tentang senam lantai dan guling depan kebanyakan siswa tidak menjawab. Saat pembelajaran siswa merasa takut untuk mencoba melakukan guling depan dan ada pula yang mempunyai alasan sendiri yaitu ada yang mempunyai badan yang gemuk sehingga rasa percaya dirinya kurang.

Rasa takut untuk mencoba ini kebanyakan di alami oleh semua siswa, karena takut kalau kesleo atau badannya sakit. Kebanyakan para siswa mempunyai rasa takut yang berlebihan. Selain itu ada siswa yang kurang maksimal dalam melakukan guling depan, Misalnya gerakannya kurang sempurna , bisa berguling tetapi gerakannya kurang bagus, gerakan badan terlalu kaku, dan kurang luwes. Melalui pengamatan langsung di tempat juga tampak bahwa kebanyakan siswa mengalami hal yang sama, mereka merasa takut terlebih dahulu sebelum melakukan. Sehingga tidak ada kemauan untuk bisa, padahal sebelum melakukan guru memberikan contoh terlebih dahulu dan guru juga menggunakan media gambar dalam proses penjelasannya. Selain itu guru juga tidak segan-segan untuk memberikan bantuan kepada siswa saat merasa kesulitan saat melakukan guling depan.

Berdasarkan pengalaman peneliti, tentang kurangnya pengetahuan siswa dalam melakukan senam lantai, khususnya guling depan dan belum adanya data yang otentik tentang hasil pembelajaran guling depan di SD Negeri Gadingan, maka timbul keinginan peneliti untuk meneliti tingkat pengetahuan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, sehingga peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo”

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan soal tes, dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah dan observasi dengan menyampaikan maksud bahwa peneliti akan meneliti tentang pengetahuan tentang pembelajaran guling depan, siswa kelas atas yang berada di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.
- b. Pengambilan data langsung dengan tes yaitu soal tes yang diberikan kepada siswa kelas atas untuk dikerjakan (dijawab) dengan waktu yang telah ditentukan. Dengan pengambilan data dilakukan dua hari dengan rincian satu hari pertama untuk uji coba penelitian dan satu hari berikutnya untuk uji penelitian sesungguhnya.
- c. Pengambilan data tiap kelas dilaksanakan pada jam yang bersamaan, dibantu dengan guru PJOK dan guru kelas masing-masing sebagai pengawas. Dilakukan sampai waktu habis dan jawaban terkumpul dengan lengkap

d. Peneliti meminta surat keterangan dari pihak SD Negeri Gadingan Kulonprogo bahwa peneliti telah atau sudah mengambil data di sekolahnya

2. Teknik Analisis Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan Siswa Kelas VI terhadap pembelajaran guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Azwar (2010: 43) untuk menentukankriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Pengkategorian

No	Interval	Kategori
1	81 – 100	Sangat Baik
2	61 – 80	Baik
3	41 – 60	Cukup
4	21 – 40	Kurang
5	0 – 20	Sangat Kurang

Sumber : Sugiyono (2008: 199)

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase. Menurut Sugiyono (2008:199) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Angket Persentase

F : Jumlah Frekuensi Jawaban

N : Jumlah Subjek (respon

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

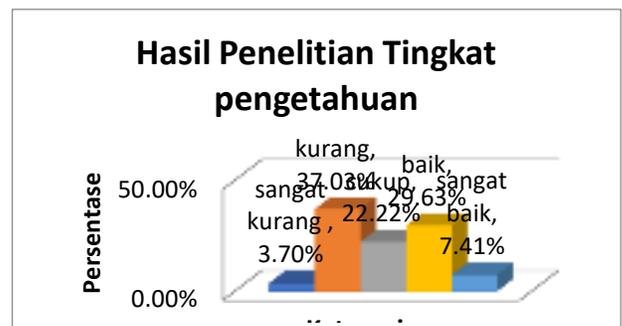
Hasil Penelitian

Hasil penelitian data tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 20 butir pernyataan. Berdasarkan hasil penelitian data dilapangan diperoleh skor minimum sebesar = 2; skor maksimum = 18; rerata = 10,07; median = 9; modus = 6 dan *standard deviasi* = 4,35. Setelah data di olah dan dianalisis menggunakan excel dan program spss 21, kemudian di kategorisasi dalam deskripsi hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
81 – 100	Sangat Baik	2	7,41
61 – 80	Baik	8	29,63
41 – 60	Cukup	6	22,22
21 – 40	Kurang	10	37,04
0 – 20	Sangat Kurang	1	3,70
Jumlah		27	100

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



Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan yang berkategori sangat baik sebesar 7,41 %, kategori baik sebesar 29,63 %, kategori cukup sebesar 22,22 %, kategori kurang sebesar 37,03 % dan kategori sangat kurang sebesar 3,70 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan sebagian besar adalah kurang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan yang berkategori sangat baik sebesar 7,41 %, kategori baik sebesar 29,63 %, kategori cukup sebesar 22,22 %, kategori kurang sebesar 37,03 % dan kategori sangat kurang sebesar 3,70 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan besar adalah kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

asarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan yang berkategori sangat baik sebesar 7,41 %, kategori baik sebesar 29,63 %, kategori cukup sebesar 22,22 %, kategori kurang sebesar 37,03 % dan kategori sangat kurang sebesar 3,70 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo adalah kurang

Saran

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

1. Bagi guru agar selalu memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan

2. Bagi siswa agar selalu sadar dan memahami faktor-faktor yang mendukung pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan, sehingga siswa dalam pelaksanaan pembelajaran dapat melakukan dengan baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta penambahan variabel lain, sehingga faktor yang mendukung pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling dapat teridentifikasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, H. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV Ipa Abong.
- Ardiyanto, F. (2017). *Tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Depdiknas, (2004). *Buku IV Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Untuk Sekolah Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen Direktorat Pend, TK SD.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamamlik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumi.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan intruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Haryanto, Ibrahim, (2012). *Dr. Olahraga Mengenal Teknik Senam Dasar*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka (Persero)
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Grub.
- Kholid, A. (2012). *Promosi kesehatan dengan pendekatan teori prilaku, media, dan aplikasinya*. Jakarta: Raja Grafindo.

- Krismanto, F.A. (2014). Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap materi pembelajaran bola basket di SMA Negeri se-Kabupaten Banyumas. *Skripsi sarjana*. Tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kuswana, W.S. (2012). *Taksonomi Kognitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lutan, R. (2004). *Strategi pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Made, S. (2008). Peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani melalui pengembangan media pembelajaran di SMP 2 Wonosari. *Skripsi sarjana*, tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- (2007). *Senam*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran Guru SLTP D-III.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Nasikha, D. (2018). Tingkat pengetahuan siswa kelas IV tentang keselamatan dalam pembelajaran penjasorkes di SD Palbapang. *Skripsi sarjana*, tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka.
- Nurjanah, S. (2012). Peningkatan senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Ngunggrung. *Skripsi sarjana*. Tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Patursi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prastowo, A. (2015). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press
- Rahyubi, H. (2012). *Teori teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- (2014). *Teori teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Roji. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusmini, S. (1995). *Pikologi umum*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Sugihartono, (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- (2013). *Psikologi Pendidikan* :Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, RnD)*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, A. (2000). *Dasar dasar penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka, A. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Sukmadinata, Nana, S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Suryobroto, A.S. (2004). *Diktat mata kuliah teknologi pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- UU Nomor 20. (2005). *Sistem pendidikan nasional*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Utomo, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2. Hlm 3.