



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI MELALUI PENDEKATAN
SAINTIFIK PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI NGARGORETNO 2
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang**

UNNES
Oleh
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**SURYONO PRATIKTO
6102914038**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (S1 PGPJSD)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2016**

ABSTRAK

Suryono Pratikto. 2016 Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Melalui Pendekatan Saintifik pada Siswa Kelas IV SDN Ngargoretno 2 Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD S1). Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing I : Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd, Dosen pembimbing II : Agus Pujiyanto, S.Pd,M.Pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Senam Lantai, Pendekatan Saintifik.

Hasil pembelajaran senam lantai kelas IV semester 2 di SD Negeri Ngargoretno 2 tidak tuntas, hal ini dapat dilihat dari nilai harian pembelajaran senam lantai kelas IV semester 2 Tahun Pelajaran 2015/2016. Kemampuan siswa dalam penguasaan gerak senam lantai juga bisa dilihat dari nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) hanya 32 % atau 8 siswa yang tuntas, sedang 68 % atau 17 siswa belum tuntas sesuai KKM yang ditetapkan di SD Negeri Ngargoretno 2, Kecamatan Salaman nilai ketuntasan 75. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah dengan penggunaan pendekatan saintifik dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai pada siswa kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2, Kecamatan Salaman Tahun Pelajaran 2015/2016 ?.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai melalui pendekatan saintifik pada siswa kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2, Kecamatan Salaman, Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dalam pelaksanaannya terdiri dari 2 siklus. Setiap siklus dilaksanakan satu kali pertemuan yang terdiri dari 4 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan (observasi), dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Kecamatan Salaman yang berjumlah 25 siswa terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah unjuk kerja, tes, dan pengamatan.

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus 1, aspek psikomotor tuntas 52%, tidak tuntas 48%, aspek kognitif tuntas 64%, dan tidak tuntas 36 %, aspek afektif tuntas 60 %, tidak tuntas 40%,. Hasil belajar secara klasikal pada siklus 1 tuntas 52 % dan tidak tuntas 48% , dari jumlah siswa 25 anak. Hasil penelitian pada siklus 2, aspek psikomotor tuntas 88%, tidak tuntas 12%, aspek kognitif tuntas 88%, tidak tuntas 12%, aspek afektif tuntas 84%, tidak tuntas 16%. Hasil belajar secara klasikal pada siklus 2 tuntas 88 % dan tidak tuntas 12% dari jumlah siswa kelas IV 25 anak.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka disimpulkan bahwa melalui pendekatan saintifik dalam pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Tahun Pelajaran 2015/2016. Saran apabila guru penjaskes mengalami permasalahan yang sama dalam pembelajaran senam lantai tidak tuntas sesuai KKM yang ditetapkan, pendekatan saintifik bisa dijadikan alternatif pilihan untuk menyelesaikan permasalahan dalam pembelajaran senam lantai.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SURYONO PRATIKTO
NIM : 6102914038
Jurusan / Prodi : PGPJSD S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Tahun Pelajaran 2015/2016.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di Wilayah Negera Republik Indonesia

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Mei 2016

Yang Menyatakan



SURYONO PRATIKTO

NIM. 6102914038

PENGESAHAN

Skripsi atas nama SURYONO PRATIKTO NIM 6102914038 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGPJSD S1) Judul Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Melalui Pendekatan Sainifik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Tahun Pelajaran 2015/2016. Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 27 Mei 2016

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Drs. H. Endro Puji P., M.Kes
NIP. 195903151985031003

Dewan Penguji

1. Dr. Harry Pramono, M. Si
NIP. 195910191985031001

2. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.
NIP. 196510201991031002

3. Agus Pujiyanto, S.Pd. M.Pd.
NIP. 197302022006041001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- ❖ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap (Q.S. Al-Insyrah : 6-8)
- ❖ Nilai kehidupan tidak terletak pada panjangnya hari, tapi pada cara kita memanfaatkannya (Khalil Gibran)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Surodiharjo (alm) dan Ibu Suparni (almh), yang saya hormati dan saya banggakan
2. Istriku tercinta Ririn Sulistyani (alm), yang saya cintai.
3. Anak-anakku tercinta Adhe Rindra Suryadata, A. Md., Betha Kurnia Surya Puspitarini, S.Pd., Choirul Umam Amirrullah yang selalu menjadi sumber inspirasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman – teman rombel A PJKR (PGPJSD S1) UNNES angkatan 2014 yang selalu menjadi inspirasiku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti berhasil dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI MELALUI PENDEKATAN SAINTIFIK PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI NGARGORETNO 2 TAHUN PELAJARAN 2015/2016”.

Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pendidikan menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena penulis ucapkan terimakasih kepada :

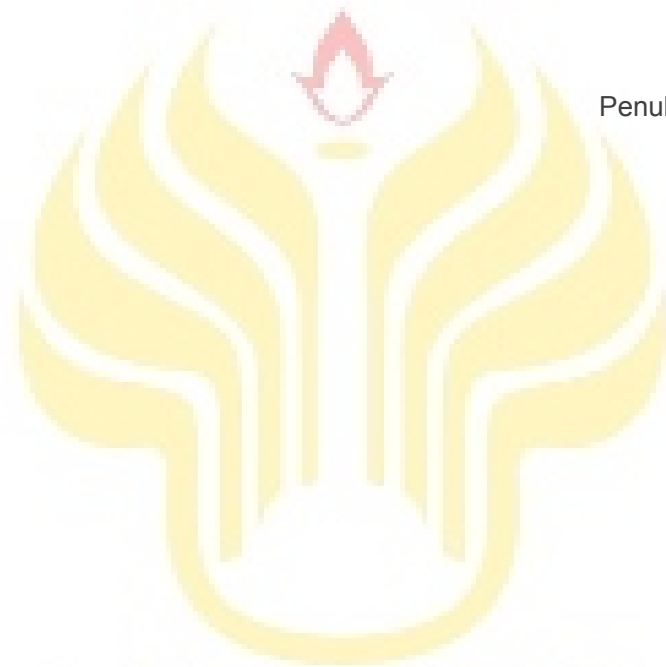
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Drs. Hermawan Pamot R, M. Pd Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Agus Pujianto, S.Pd: M.Pd.Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Semua pihak yang secara langsung ataupun tidak langsung telah membantu hingga terselesainya skripsi ini.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam perbaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin, yarobbal 'alamin.

Semarang, Maret 2016

Penulis



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan Jasmani	6
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	6
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	8
2.1.3 Ruang lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	9
2.1.4 Perbedaan dan Persamaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga....	10
2.1.5 Gerak atau psikomotor	11
2.1.6 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	13
2.1.6.1 Karakteristik Siswa Kelas 4	15
2.1.7 Pengertian dan Teori Belajar.....	16
2.1.7.1 Pengertian Belajar.....	16
2.1.7.2 Teori Belajar.....	16
2.1.8 Pengertian PAKEM	17
2.1.9 Pengertian Pembelajaran dengan Pendekatan Saintifik	21
2.1.10 Langkah-langkah Permainan dengan Pendekatan Ilmiah (Saintifik)	23
2.1.11 Pengertian Bermain	25
2.1.11.1 Pentingnya bermain	26
2.1.11.2 Permainan dalam Pendidikan Jasmani	27
2.1.12 Pengertian Senam	28
2.1.12.1 Senam Lantai.....	32
2.1.13 Penelitian Sebelumnya yang Relevan	48
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek Penelitian	50
3.2 Objek Penelitian.....	50
3.3 Waktu Penelitian	50
3.4 Lokasi Penelitian	50
3.5 Perencanaan Tindakan Per Siklus	51
3.5.1 Siklus I	52

3.5.2	Siklus II	56
3.6	Teknik Pengumpulan Data	60
3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	60
3.7.1	Instrumen Evaluasi.....	61
3.8	Analisis Data	61
3.8.1	Data Kuantitatif	62
3.8.2	Data Kualitatif.....	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	65
a.	Siklus I	65
b.	Siklus II.....	71
4.2	Pembahasan.....	79
a.	Pembahasan Temuan Siklus I.....	79
b.	Pembahasan Temuan Siklus II.....	81

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	83
5.2	Saran	83

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1. Keterkaitan antara Langkah Pembelajaran dengan Kegiatan Belajar dan Maknanya	24
2. Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes	64
3. Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa dalam %.....	64
4. Rambu-rambu Analisis Hasil Analisis.....	64
5. Hasil ketuntasan Aspek Psikomotor Siklus I.....	65
6. Hasil ketuntasan Aspek Afektif Siklus I	66
7. Hasil ketuntasan Aspek Kognitif Siklus I	68
8. Hasil Analisis Akhir Hasil Pengamatan Siklus I	69
9. Hasil ketuntasan Aspek Psikomotor Siklus II.....	71
10. Hasil ketuntasan Aspek Afektif Siklus II	72
11. Hasil ketuntasan Aspek Kognitif Siklus II	74
12. Hasil Analisis Akhir Hasil Pengamatan Siklus II	75
13. Hasil rata-rata belajar siswa siklus I dan siklus II	77

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

GAMBAR	Halaman
1. Sikap Lilin Sumber: Kemdikbud.2013.p.23.....	32
2. Sikap Lilin (Aip Syarifuddin, 1990)	34
3. Kayang Sumber: Kemdikbud. 2013.p.22.....	35
4. Kayang	36
5. Pola Gerakan Kayang dengan awalan tidur telentang.....	38
6. Kayang dari posisi berdiri.....	39
7. Rol Depan Sumber: kemdikbud.2013.p.23.....	40
8. Guling depan (Aip Syarifuddin, 1990)	41
9 .Pertolongan guling depan	42
10. Guling depan dari sikap jongkok	43
11. Rol Belakang Sumber: Kemdikbud.2013.p.23.....	44
12. Guling belakang.....	45
13. Guling belakang kaki lurus	45
14. Guling belakang dari sikap jongkok.....	48
15. Bagan Rancangan Penelitian Tindakan Kelas Model Arikunto (2010:137)	51
16. Sikap Lilin dengan Pertolongan dan Tanpa Pertolongan.....	52
17. Sikap Kayang dengan Pertolongan dan Tanpa Pertolongan.....	53
18. Gerakan Guling ke depan dengan Pertolongan	53
19. Gerakan Guling ke belakang dengan Pertolongan.....	54
20. Gerakan Sikap Lilin Tanpa Pertolongan.....	56
21. Gerakan Kayang Tanpa Pertolongan.....	57
22. Gerakan guling ke depan Tanpa Pertolongan.....	58
23. Gerakan guling ke belakang Tanpa Pertolongan	59
 GRAFIK	
1. Hasil ketuntasan Aspek Psikomotor Siklus I.....	66
2. Hasil ketuntasan Aspek Afektif Siklus I	68
3. Hasil ketuntasan Aspek Kognitif Siklus I	69
4. Hasil Ketuntasan Siklus I	71

5. Hasil ketuntasan Aspek Psikomotor Siklus II.....	72
6. Hasil ketuntasan Aspek Afektif Siklus II	74
7. Hasil ketuntasan Aspek Kognitif Siklus II	75
8. Hasil Ketuntasan Siklus II	77
9. Perubahan Hasil Belajar Siswa	78
10. Ketuntasan Klasikal Siswa	79



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbingan.....	87
2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Keilmuolahragaan UNNES	88
3. Surat Ijin Penelitian dari SD Ngargoretno 2.....	89
4. RPP Siklus I.....	90
5. RPP Siklus II.....	99
6. Lembar Daftar Hadir Siswa	109
7. Lembar Hasil Penilaian Psikomotor Siklus I.....	110
8. Lembar Hasil Penilaian Afektif Siklus I.....	111
9. Lembar Hasil Penilaian Kognitif Siklus I.....	112
10. Lembar Hasil Penilaian Psikomotor Siklus II	113
11. Lembar Hasil Penilaian Afektif Siklus II.....	114
12. Lembar Hasil Penilaian Kognitif Siklus II.....	115
13. Kuesioner Tes Kognitif Senam Lantai Dalam Upaya Meningkatkan Menggunakan Pendekatan Saintifik.....	116
14. Gambar Siklus I	117
15. Gambar Siklus II	124



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan masalah yang sangat penting bagi suatu bangsa. Suatu bangsa dikatakan maju apabila sistem pendidikannya baik. Sistem pendidikan yang baik bilamana di dalam pelaksanaannya dapat menyentuh seluruh lapisan masyarakat. Salah satu usaha pemerintah untuk mewujudkan tujuan pendidikan adalah dengan diberikannya suatu pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani antara lain membentuk manusia seutuhnya, di samping memberikan manfaat kesehatan fisik untuk peserta didik. SK Menpora Nomor 053A/MENPORA/1994 menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak. Merujuk pada pengertian pendidikan jasmani di atas, pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah seharusnya sesuai dengan teori yang ada dan dilaksanakan dengan berbagai kegiatan jasmani dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu usaha yang menggunakan jasmani sebagai media dalam rangka pembentukan manusia. Pembentukan manusia melalui raga dapat diperoleh melalui senam. Senam biasa digunakan orang untuk memenuhi kebutuhan rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran. Senam bagi siswa sekolah dasar merupakan alat

untuk mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup fisik, mental sosial, emosional dan moral.

Senam bagi siswa sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup fisik, mental sosial, emosional dan moral.

Senam yang diajarkan di Sekolah Dasar meliputi: senam dasar, senam irama dan senam ketangkasan atau senam lantai. Senam Lantai biasanya dilakukan di atas area seluas 12 x 12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m untuk menjaga keamanan pesenam. Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, dan keluwesan.

Unsur-unsur gerakan senam lantai terdiri dari kayang, sikap lilin, rol depan, rol belakang, mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.

Senam lantai dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kurang diminati sebagian besar siswa kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Kecamatan Salaman. Sebagian besar siswa lebih menyukai pelajaran olahraga cabang permainan dari pada senam lantai. Materi ajar senam lantai diajarkan di kelas IV semester 2 pada Standar Kompetensi 8. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Serta Kompetensi Dasar 8.1. Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama. Indikator melakukan gerakan sikap lilin, kayang, guling ke depan dan guling ke belakang.

Penyampaian materi ajar senam lantai pada gerakan sikap lilin, kayang, guling ke depan dan guling ke belakang siswa kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Kecamatan Salaman pada semester 2 Tahun Pelajaran 2015/2016 belum tuntas. Hal ini dibuktikan dengan data nilai ulangan harian mata pelajaran Penjasorkes materi senam lantai nilai rata-rata 72 dari siswa jumlah 25 anak. KKM yang tercantum pada KTSP SD Negeri Ngargoretno 2 semester 2 mata pelajaran Penjasorkes nilai ketuntasan 75. Berdasarkan data nilai 8 anak tuntas rata-rata 87 dengan prosentase 32%, sedangkan 17 anak tidak tuntas memperoleh nilai rata-rata 74 dengan prosentase 68%.

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani pada materi pembelajaran senam lantai belum mencapai KKM yang ditentukan. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari siswa sendiri, sarana dan prasarana, serta dari guru. Faktor penyebab yang berasal dari siswa antara lain (1) siswa kurang memperhatikan penjelasan guru (2) siswa merasa takut cedera melakukan gerakan senam lantai, dan (3) siswa kurang percaya diri saat melakukan senam lantai.

Faktor sarana dan prasarana yang menyebabkan siswa belum terampil dalam melakukan guling belakang adalah belum tersedianya tempat latihan senam lantai yang memenuhi standar. Sedangkan dari faktor guru, adalah (1) guru belum bisa meyakinkan siswa berlatih senam bisa memperoleh kegembiraan, prestasi serta kesegaran jasmani, (2) penyampaian metode pembelajaran yang kurang menarik, (3) siswa belum banyak dilibatkan dalam penyampaian materi ajar, dan (4) penyampaian materi ajar belum menggunakan media yang menarik minat siswa.

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan suatu upaya dari guru untuk mengatasi berbagai macam permasalahan yang mempengaruhi pembelajaran senam lantai. Pendekatan Saintifik dalam pembelajaran senam lantai diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai. Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul **“Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Tahun Pelajaran 2015/2016”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, masalah yang dianalisis dalam penelitian ini, dirumuskan sebagai berikut :

Apakah hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Kecamatan Salaman dalam melakukan senam lantai dapat ditingkatkan menggunakan Pendekatan Saintifik?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai melalui pendekatan saintifik pada mata pelajaran Penjasorkes di kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Tahun Pelajaran 2015/2016.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi guru

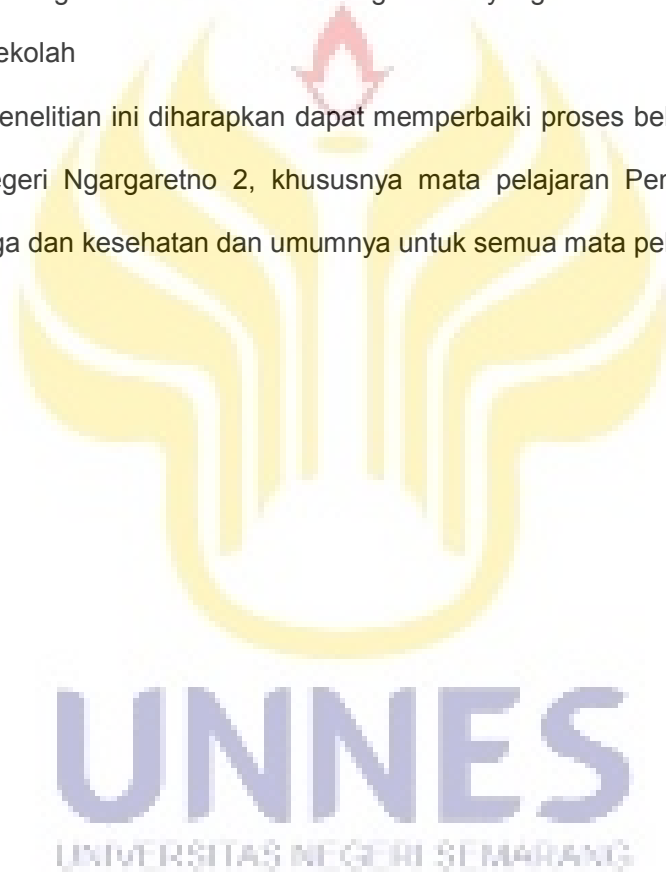
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan pembelajaran senam lantai menggunakan Pendekatan Saintifik.

2. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam: (1) menumbuhkan minat siswa untuk berlatih senam lantai, (2) menumbuhkan sikap percaya diri pada siswa saat melakukan senam lantai, (3) menghilangkan ketakutan cedera saat melakukan gerakan senam lantai, (4) melakukan gerakan senam lantai dengan teori yang benar.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki proses belajar mengajar di SD Negeri Ngargaretno 2, khususnya mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan umumnya untuk semua mata pelajaran.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani diberikan di sekolah dalam kerangka penyelenggaraan Pendidikan manusia seutuhnya. Penyelenggaraan pendidikan tidaklah sempurna jika tidak dengan pendidikan jasmani. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dijamin dengan undang-undang, yaitu Undang-Undang no 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pengertian Pendidikan jasmani telah banyak diuraikan. Unsur yang selalu muncul dalam rumusan pendidikan jasmani adalah: pendidikan jasmani itu adalah pendidikan sehingga tujuannyapun tidak berbeda dengan tujuan pendidikan, dan aktivitas fisik atau memperhatikan kemampuan fisik. Pemerintah Republik Indonesia, dalam hal ini Biro Pendidikan Jasman iKementerian Pendidikan, Pengajaran dan Kebudayaan merumuskan pendidikan jasmani sebagai” pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya yang diberi bentuk isi dan arah menuju ke kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Indonesia)”.

Seaton dalam Siti Safariatun (2008:1.5) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan ketrampilan gerak manusia.

Field dalam Siti Safariatun (2008:1.5) memberikan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui pemilihan aktivitas fisik yang

akan menghasilkan adaptasi pada organik, syarat otot, intelektual, sosial, kulturak, emosional dan estetika.

Menurut Bucher dalam Siti Safariatun (2008:1.5) dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia, walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP:2006), Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang untuk meningkatkan individu secara organik neuromuskuler, perceptual, kognitif, sosial dan emosional yang direncanakan secara sistematis dan terstruktur.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah mempunyai 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.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bentuk proses pendidikan yang akan dapat meningkatkan ketrampilan gerak, kebugaran dan mengembangkan nilai-nilai sikap dan mental.

2.1.2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut PP No. 19 tahun 2005, tentang Standar Nasional Pendidikan, mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan, sebagai berikut :

1. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri 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 ketrampilan 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, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan ketrampilan 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.

Menurut (Adang Suherman, 2000 : 23) secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu :

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*)
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (*skillful*).

3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

2.1.3. Ruang lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor, nonlokomotor, manipulative, 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 aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, ketrampilan 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 berkaitan dengan perawatan tubuh agar tetap

sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

2.1.4. Perbedaan dan Persamaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Ateng (1992) membedakan antara kegiatan olahraga dan pendidikan jasmani berdasarkan tujuan, isi pembelajaran, orientasi pembelajaran dan sifat kegiatannya. Tujuan pendidikan jasmani disesuaikan dengan tujuan pendidikan yang menyangkut pengembangan seluruh pribadi anak didik, sedangkan tujuan olahraga adalah prestasi unjuk laku motorik setinggi-tingginya untuk dapat memenangkan dalam pertandingan. Isi pembelajaran dalam pendidikan jasman disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak didik, sedangkan pada olahraga isi pembelajaran atau isi latihan merupakan sasaran yang harus dikuasai. Orientasi pembelajaran pada pendidikan jasmani berpusat pada anak didik. Anak didik yang belum mampu mencapai tujuan pada waktunya diberi kesempatan lagi, sedangkan pada olahraga, atlet yang tidak mencapai tujuan sesuai target waktu dianggap tidak berbakat dan harus diganti dengan atlet lain. Sifat kegiatan pada pendidikan jasmani pada pemenuhan bakat-bakat dipakai untuk mengetahui *entry behavior* , sedangkan pada olahraga bertujuan memilih atlet berbakat. Sifat peraturan dalam pendidikan jasmani tidak ada pembakuan peraturan, peraturan dapat diubah sesuai dengan kondisi pembelajaran, sedangkan pada olahraga, latihan-latihan harus disesuaikan dengan situasi pertandingan yang akan dihadapi.

Selain ada perbedaan, terdapat pula persamaannya, yaitu bahwa pendidikan jasmani dan olahraga berupa aktivitas fisik sekelompok otot besar yang

keduanya berbentuk permainan. Pendidikan jasmani dirancang secara sengaja untuk mencapai tujuan pendidikan, sedangkan olahraga mempunyai nilai-nilai pendidikan, apabila dilakukan dengan semangat sportivitas, bahkan bisa hilang nilai pendidikannya apabila tidak dilandasi oleh semangat itu.

Rijsdrop (1975) berpendapat bahwa pendidikan jasmani dan olahraga banyak persamaannya, metode dan keaktivitasannya menyerupai satu sama lainnya, tugas pelatih dan guru pendidikan jasmani adalah juga mendidik. Namun demikian pendidikan jasmani tetap memegang intensitasnya untuk membantu kearah kedewasaan melalui aktivitas jasmani.

Olahraga dapat memandang sekolah yang melakukan aktivitas pendidikan jasmani sebagai bibit atlet karena keberhasilan pendidikan jasmani akan meningkatkan salah satu tujuan olahraga, yaitu peningkatan kondisi fisik, kemampuan teknik olahraga, pengembangan mental yang akan menjadi olahragawan tangguh. Sedangkan pendidikan jasmani dapat menggunakan olahragawan berprestasi untuk memberikan motivasi dalam menggiatkan dan meningkatkan ketrampilan motoriknya. (Siti Safariatun, 2008:1.32,1.33)

2.1.5. Gerak atau psikomotor

Gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak ruang lingkupnya lebih luas dari pada psikomotorik. Meskipun secara umum sinonim digunakan dengan istilah motor (gerak). Sebenarnya psikomotor mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektrik dari pusat otot besar.

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak-gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu: lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Menurut Slamet Santoso, gerak lokomotor adalah setiap gerak yang dilakukan, dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya ke arah mendatar (horisontal) atau ke arah gerak (vertikal), dari satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang. Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat, tanpa adanya ruang gerak yang memadai. Kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar dan lain-lain. Menurut Slamet Santoso, gerak non lokomotor adalah gerak itu dikatakan stabil, karena badan seseorang menetap pada satu posisi.

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat dipergunakan. Menurut Slamet Santoso, gerak manipulatif adalah gerak yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap obyek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki. Ada dua klasifikasi ketrampilan manipulatif, yaitu (1) ketrampilan reseptif dan (2) ketrampilan propulsif. Ketrampilan reseptif melibatkan gerakan menerima obyek, misalnya menangkap, menjerat, sedangkan ketrampilan propulsif bercirikan dengan satu kegiatan yang membutuhkan gaya atau tenaga pada obyek tertentu, misalnya melempar, memukul, menendang.

2.1.6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pada masa keserasian bersekolah anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum dan sesudahnya. Terdapat dua fase yaitu: a) masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai 9-10 tahun dan b) masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar kira-kira umur 9-10 sampai kira-kira umur 11-12 tahun (Syaiful Bahri Djamarch, 2008:124). Permulaan pendidikan formal bukan hanya menambah kesempatan untuk meningkatkan perkembangannya sosialnya, tetapi juga akan menimbulkan kemampuan gerakan untuk menyesuaikan diri, sehingga dapat mendorong untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diinginkan oleh masyarakat salah satu jalan pemecahannya terletak pada bimbingan guru yang terampil dan sispatik pada saat anak-anak menginjak kelas pertengahan atau kelas 4, ukuran anggota kelompoknya akan bertambah, yaitu kira-kira 6-8 anak, sudah ada pemisahan jenis kelamin, anak laki-laki biasanya digerakkan oleh minat dan hobi yang sama seperti olahraga, petualangan dan lain-lain, sedangkan perempuan lebih berminat dengan urusan rumah tangga.

Sifat-sifat khas yang dimiliki oleh anak sekolah dasar dalam merencanakan program sekolah yang akan diberikan pada mereka perlu dipertimbangkan masak-masak. Sejak berumur 9-11 tahun anak harus dibimbing atau dibantu untuk ikut serta mengambil bagian dalam kerja kelompok agar dapat bekerja sama dengan teman-temannya dengan baik. Lagi pula dengan pengalaman yang diperolehnya, rasa ingin tahunya akan bertambah, oleh sebab itu anak pada masa ini juga harus diberi kesempatan untuk melatih pengarahannya sendiri menurut minat dan perhatiannya, pada periode ini anak umumnya dituntut untuk dapat mengerjakan atau menyelesaikan dengan baik dan sempurna. Dari hal demikian akan timbul rasa kepercayaan dan kecakapan menyelesaikan suatu

tugas. Apabila individu tersebut tidak mampu maka lahir bibit perasaan rendah diri (*inferiority*) yang akan dibawa pada tahap hidup selanjutnya.

Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini adalah sebagai berikut: a) adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit, hal ini akan menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis, b) Amat realistis, ingin tahu dan ingin belajar, c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolkan faktor-faktor, d) Sampai umur 11 kira-kira 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya, setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan beban dan berusaha menyelesaikan sendiri, e) Anak memandang nilai atau (angka raport) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah, f) Gemar membentuk kelompok sebaya. Melihat sifat-sifat khas anak seperti dikemukakan di atas, maka memang beralasan bahwa anak-anak berumur 7-12 tahun dimasukkan oleh para ahli sebagai dalam tahap perkembangan intelektual. Perkembangan intelektual anak sudah dapat berfikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubungkannya secara logis. Dengan berkembangnya fungsi fikiran anak, maka anak sudah dapat menerima pendidikan dan pengajaran. (Dalam skripsi Arif Thohs,2013:26,28).

2.1.6.1 Karakteristik siswa kelas 4

Menurut Djumidar (2006 : 9.3)

1. Dilihat dari sudut pandang perkembangan fisik :

- 1) Ketahanan bertambah, senang aktivitas yang kontak fisik bagi anak pria.
- 2) Perbaikan koordinasi seperti melempar, memukul, melompat.
- 3) Pertumbuhan terus meningkat.
- 4) Koordinasi tangan, kaki dan mata

2. Dilihat dari perkembangan mental :

- 1) Ruang lingkup perhatian bertambah.
- 2) Kemampuan berfikir meningkat karena pengalaman pengalamannya.
- 3) Anak senang gerak berirama.
- 4) Sudah bercita-cita.
- 5) Minat terhadap permainan meningkat.
- 6) Senang berlomba.
- 7) Menirukan orang-orang dewasa.
- 8) Motivasinya tinggi.

Menurut Samsudin (2008:1,16), pada usia ini ini otot-otot lebih berkembang, mereka merasa lebih besar (dewasa) dalam keadaan fisik, masih menyukai permainan yang sifatnya aktif. Mereka telah memiliki otot-otot yang lebih baik (berkembang), tetapi perkembangan ototnya tidak sesuai dengan kekuatan otot, artinya anak-anak sesuai ini kekuatan ototnya kurang sesuai dibanding dengan besar tubuhnya. Kemampuan fisik anak laki-laki sudah mulai dapat dibedakan dengan anak perempuan. Dengan semakin meningkat

kemampuan fisik, reaksi serta koordinasi gerakan maka mereka telah mengerti tentang olahraga yang bersifat kompetitif.

2.1.7. Pengertian dan Teori Belajar

2.1.7.1 Pengerian Belajar

Menurut Husdarta,(2000:2) belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, ketrampilan dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak dapat diamati. Tingkah laku yang dapat diamati disebut *behavioral performance*, sedangkan yang tidak dapat diamati disebut behavioral tendensi. Namun demikian tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga tingkah laku yang disebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Ke dua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang lebih baik.

2.1.7.2 Teori Belajar

Belajar merupakan gejala yang wajar, setiap insan manusia akan belajar. Kondisi belajar dapat diatur dan dapat diubah guna mengembangkan bentuk tingkah laku tertentu atau meningkatkan kemampuan pada seseorang. Bagaimana proses belajar itu berlangsung, maka timbullah berbagai macam teori belajar.

Teori belajar mempunyai landasan ilmiah masing-masing. Bila dilihat dari landasan itu teori belajar dapat dimasukkan ke dalam 2 kelompok yaitu teori belajar asosiasi dan teori belajar gestalt. 1) Teori belajar asosiasi, menurut

psikologi asosiasi bahwa tingkah laku individu pada hakekatnya terjadi karena adanya keterkaitan antara $S \rightarrow R$, S adalah situasi yang memberi stimulus (ransangan). R adalah respon atas stimulus itu. Anak berjalan karena adanya mainan yang menarik perhatiannya. Contoh ini menggambarkan hubungan antara stimulus dan respon.

Stimulus merupakan masukan (input), sedangkan respon merupakan hasil (output), dan hasil inilah merupakan hasil belajar yang dapat diamati. Pakar yang terkenal dengan teori ini, Thomdike dan Skinner, telah membuktikan bahwa individu dapat merespon stimulus yang diikuti dengan penghargaan. Penghargaan inilah yang menjadi unsur penguatnya. 2) Teori belajar Gestalt, menurut psikologi gestalt, belajar itu terjadi apabila diperoleh pemahaman. Pemahaman merupakan proses untuk mengorganisasi kembali pengalaman yang muncul secara tiba-tiba. Belajar melalui pemahaman inilah yang menjadi dasar teori gestalt. Teori ini banyak menekankan pada aspek kognitif. Aspek kognitif inilah yang harus dikembangkan pada anak didik dalam proses belajar.

Dalam pelaksanaan pembelajaran, penggunaan metode yang efektif adalah penggunaan metode yang disesuaikan dengan karakteristik Kompetensi Dasar (KD) yang akan diajarkan oleh seorang guru, dengan tetap memperhatikan latar belakang siswa serta faktor-faktor lain yang dapat mendukung proses pembelajaran tersebut.

2.1.8. Pengertian PAKEM

Menurut Rusman, (2012 : 322-326), PAKEM adalah merupakan model pembelajaran dan menjadi pedoman bertindak untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan pembelajaran PAKEM, diharapkan berkembangnya

berbagai macam inovasi kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang partisipatif, aktif, kreatif, dan menyenangkan.

Pembelajaran merupakan implementasi kurikulum di sekolah dari kurikulum yang sudah dirancang dan menuntut aktivitas dan kreativitas guru dan siswa sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan secara efektif dan menyenangkan. Untuk itu guru harus memiliki pengetahuan yang luas mengenai jenis-jenis belajar dan suasana belajar yang kondusif, baik eksternal maupun internal. Dalam model PAKEM guru dituntut untuk dapat melakukan kegiatan pembelajaran yang dapat melibatkan siswa melalui partisipatif, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan yang pada akhirnya membuat siswa dapat menciptakan karya, gagasan, pendapat, ide, atas hasil penemuannya dan usahanya sendiri bukan dari gurunya.

1. Pembelajaran Partisipatif

Pembelajaran partisipatif yaitu pembelajaran yang melibatkan siswa dalam kegiatan pembelajaran secara optimal. Pembelajaran ini menitikberatkan pada keterlibatan siswa pada kegiatan pembelajaran (*child center/student center*) bukan pada dominasi guru dalam penyampaian materi pelajaran (*teacher center*). Jadi pembelajaran akan lebih bermakna bila siswa diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas kegiatan pembelajaran, sementara guru berperan sebagai fasilitator dan mediator sehingga siswa mampu berperan dan berpartisipasi aktif dalam mengaktualisasikan kemampuannya di dalam dan di luar kelas.

2. Pembelajaran Aktif

Pembelajaran aktif merupakan pendekatan pembelajaran yang lebih banyak melibatkan siswa dalam mengakses berbagai informasi dan

pengetahuan untuk dibahas dan dikaji dalam proses pembelajaran di kelas, sehingga mereka mendapatkan berbagai pengalaman yang dapat meningkatkan pemahaman dan kompetensinya. Lebih dari itu, pembelajaran aktif memungkinkan siswa mengembangkan kemampuan berpikir tingkat tinggi, seperti menganalisis dan mensintesis, serta melakukan penilaian terhadap berbagai peristiwa belajar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran aktif memiliki persamaan dengan model pembelajaran *self discovery learning*, yakni pembelajaran yang dilakukan oleh siswa untuk menemukan kesimpulan sendiri sehingga dapat dijadikan sebagai nilai baru yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pembelajaran aktif, guru lebih banyak memosisikan dirinya sebagai fasilitator, yang bertugas memberikan kemudahan belajar (*to facilitate of learning*) kepada siswa. Siswa terlibat secara aktif dan berperan dalam proses pembelajaran, sedangkan guru lebih banyak memberikan arahan dan bimbingan, serta mengatur sirkulasi dan jalannya proses pembelajaran.

3. Pembelajaran Kreatif

Pembelajaran kreatif merupakan proses pembelajaran yang mengharuskan guru untuk dapat memotivasi dan memunculkan kreativitas siswa selama pembelajaran berlangsung, dengan menggunakan beberapa metode dan strategi yang bervariasi, misalnya kerja kelompok, bermain peran, dan pemecahan masalah. Pembelajaran kreatif menuntut guru untuk merangsang kreativitas siswa, baik dalam mengembangkan kecakapan berpikir maupun dalam melakukan suatu tindakan. Berpikir kreatif selalu dimulai dengan berpikir kritis, yakni menemukan dan melahirkan sesuatu yang sebelumnya tidak ada atau memperbaiki sesuatu. Siswa dikatakan kreatif apabila mampu melakukan

sesuatu yang menghasilkan sebuah kegiatan baru yang diperoleh dari hasil berpikir kreatif dengan mewujudkannya dalam bentuk sebuah hasil karya baru.

4. Pembelajaran Efektif

Pembelajaran dapat dikatakan efektif jika mampu memberikan pengalaman baru kepada siswa membentuk kompetensi siswa, serta mengantarkan mereka ke tujuan yang ingin dicapai secara optimal. Hal ini dapat dicapai dengan melibatkan serta mendidik mereka dalam perencanaan, pelaksanaan dan penilaian pembelajaran. Seluruh siswa harus dilibatkan secara penuh agar bergairah dalam pembelajaran, sehingga suasana pembelajaran betul-betul kondusif dan terarah pada tujuan dan pembentukan kompetensi siswa. Hal ini memerlukan proses pertukaran pikiran, diskusi dan perdebatan dalam rangka pencapaian pemahaman yang sama terhadap materi standar yang harus dikuasai siswa.

Pembelajaran efektif perlu didukung oleh suasana dan lingkungan belajar yang memadai / kondusif. Oleh karena itu, guru harus mampu mengelola siswa, mengelola kegiatan pembelajaran, mengelola isi / materi pembelajaran, dan mengelola sumber-sumber belajar. Menciptakan kelas yang efektif dengan peningkatan efektivitas proses pembelajaran tidak bisa dilakukan secara parsial, melainkan harus menyeluruh mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

5. Pembelajaran Menyenangkan

Pembelajaran menyenangkan (*joyfull instruction*) merupakan suatu proses pembelajaran yang didalamnya terdapat suatu kohesi yang kuat antara guru dan siswa, tanpa ada perasaan terpaksa atau tertekan (*not under pressure*). Dengan kata lain, pembelajaran menyenangkan adalah adanya pola hubungan

yang baik antara guru dengan siswa dalam proses pembelajaran. Guru memosisikan diri sebagai mitra belajar siswa, bahkan dalam hal tertentu tidak menutup kemungkinan guru belajar dari siswanya. Dalam hal ini perlu diciptakan suasana yang demokratis dan tidak ada beban, baik guru maupun siswa dalam melakukan proses pembelajaran. Untuk mewujudkan proses pembelajaran dengan baik, memilih materi yang tepat, serta memilih dan mengembangkan strategi yang dapat melibatkan siswa secara optimal.

2.1.9. Pengertian Pembelajaran dengan Pendekatan Saintifik

Menurut Dokumen Kurikulum Tigabelas (2013 : 13-14), di dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 angka 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Standar Proses adalah kriteria mengenai pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan. Standar Proses dikembangkan mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi yang telah ditetapkan sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.

Proses Pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk itu setiap satuan pendidikan melakukan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran serta penilaian proses pembelajaran untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas ketercapaian kompetensi lulusan.

Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi maka prinsip pembelajaran yang digunakan :

1. dari peserta didik diberi tahu menuju peserta didik mencari tahu;
2. dari guru sebagai satu-satunya sumber belajar menjadi belajar berbasis aneka sumber belajar;
3. dari pendekatan tekstual menuju proses sebagai penguatan penggunaan pendekatan ilmiah;
4. dari pembelajaran berbasis konten menuju pembelajaran berbasis kompetensi;
5. dari pembelajaran parsial menuju pembelajaran terpadu;
6. dari pembelajaran yang menekankan jawaban tunggal menuju pembelajaran dengan jawaban yang kebenarannya multi dimensi;
7. dari pembelajaran verbalisme menuju keterampilan aplikatif;
8. peningkatan dan keseimbangan antara keterampilan fisikal (*hardskills*) dan keterampilan mental (*softskills*);
9. pembelajaran yang mengutamakan pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik sebagai pembelajar sepanjang hayat;

10. pembelajaran yang menerapkan nilai-nilai dengan memberi keteladanan (ing ngarso sung tulodho), membangun kemauan (ing madyo mangun karso), dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran (tut wuri handayani);
11. pembelajaran yang berlangsung di rumah, di sekolah, dan di masyarakat;
12. pembelajaran yang menerapkan prinsip bahwa siapa saja adalah guru, siapa saja adalah siswa dan di mana saja adalah kelas.
13. pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran; dan
14. pengakuan atas perbedaan individual dan latar belakang budaya peserta didik.

Terkait dengan prinsip di atas, dikembangkan standar proses yang mencakup perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengawasan proses pembelajaran.

2.1.10. Langkah-langkah Pembelajaran dengan Pendekatan Ilmiah (Saintifik)

Menurut Permendikbud Nomor 81 A Tahun 2013 lampiran IV, proses pembelajaran terdiri atas lima pengalaman belajar pokok yaitu:

- a. mengamati;
- b. menanya;
- c. mengumpulkan informasi/eksperimen;
- d. mengasosiasikan/mengolah informasi; dan
- e. mengkomunikasikan.

Kelima pembelajaran pokok tersebut dapat dirinci dalam berbagai kegiatan belajar sebagaimana tercantum dalam tabel berikut :

Tabel 1. Keterkaitan antara Langkah Pembelajaran dengan Kegiatan Belajar dan Maknanya

Langkah Pembelajaran	Kegiatan Belajar	Kompetensi Yang Dikembangkan
Mengamati	Membaca, mendengar, menyimak, melihat (tanpa atau dengan alat	Melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi
Menanya	Mengajukan pertanyaan tentang informasi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan factual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik)	Mengembangkan kreativitas, ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membantuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat
Mengumpulkan informasi / eksperimen	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan eksperimen - Membaca sumber lain selain buku teks - Mengamati objek/kejadian/aktivitas - Wawancara dengan narasumber 	<p>Mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat</p>

Langkah Pembelajaran	Kegiatan Belajar	Kompetensi Yang Dikembangkan
Mengasosiasikan/ mengolah informasi	<ul style="list-style-type: none"> - Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan baik terbatas dari hasil kegiatan mengumpulkan/eksperimen maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi - Pengolahan informasi yang dikumpulkan dari yang bersifat menambah keluasaan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan 	Mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam menyimpulkan
Mengkomunikasikan	Menyampaikan hasil pengamatan, kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya	Mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar

2.1.11. Pengertian Bermain

Menurut Agus Mahendra (2008:1.3,1.4), bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali para penyandang cacat. Pada masa anak-anak bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan cenderung merupakan kebutuhan dasar yang hakiki. Bahkan para ahli pendidikan

mengatakan bahwa anak-anak identik dengan bermain karena hampir semua hidupnya tidak lepas dari bermain.

Menurut Huizinga dalam Agus Mahendra (2008:1.3) mengatakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat, menggunakan peraturan yang bebas tidak mengikat, memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan, kesenangan serta kesadaran yang berbeda dari kehidupan biasa.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan, bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang sadar dapat dilakukan oleh siapapun, dengan perasaan yang senang dan gembira, sukarela dan tanpa ada paksaan dari manapun, dalam suatu batas waktu, tempat, dalam ikatan aturan.

2.1.10.1 Pentingnya bermain

Menurut Rusli dalam Agus Mahendra (2008 : 1.6) dikatakan bahwa manusia cenderung menjadikan bermain sebagai satu kebutuhan yang hakiki, oleh karena itu manusia disebut sebagai makhluk bermain (homoludens). Bermain dapat menimbulkan keriang, kelincahan, relaksasi, dan harmonisasi sehingga seseorang cenderung bergairah.

Sedangkan menurut Katzenbogner dalam Agus Mahendra (2008 : 1.6) mengatakan bahwa kegairahan dapat memudahkan timbulnya inspirasi sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya, tanpa harus ada paksaan dan hambatan. Melalui bermain, anak-anak mudah mengikuti irama gerak sesuai dengan pola gerakan yang diharapkan. Bahkan bermain dapat mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan dengan antusias.

Sebagaimana sifatnya, anak-anak akan mudah terbangkit minatnya untuk bermain. Permainan yang dapat dilakukan dengan mudah cenderung menimbulkan tantangan pada anak-anak untuk mengerahkan semua ketangkasnya, siswa yang terbangkit semangatnya akan melanjutkan kegiatannya dan melupakan segala kelelahan yang dialaminya. Engan sifat yang demikianlah, sebaiknya pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan sehingga memotivasi anak untuk melanjutkan pembelajaran dapat terjaga. Lain halnya apabila pembelajaran dilaksanakan tanpa unsur bermain sama sekali, maka anak cepat bosan dan lelah, sehingga tujuan pembelajaran sulit dicapai.

2.1.10.2 Permainan dalam Pendidikan Jasmani

Bagi umumnya guru di Indonesia, permainan sebagai bagian dari Penjas barangkali sudah sama-sama diketahui. Hal ini terkait dengan sudah lumrahnya istilah permainan masuk dalam terminology Penjas yang terwujud dalam istilah permainan sepakbola, permainan bola voli, permainan bulu tangkis, dan sebagainya. Dalam pendidikan jasmani ketika tujuan dari permainan dikaitkan dengan tujuan peningkatan kualitas fisik dan motorik, permainan yang dimaksud tentu harus yang bercirikan aktivitas jasmani, yaitu gerak yang selalu melibatkan penggunaan kelompok otot besar dan memerlukan penggunaan sejumlah besar energi untuk pergerakannya. Hal ini penting diangkat untuk membedakannya dari permainan yang bermakna luas, yang memasukan ke dalamnya permainan, seperti permainan kartu, catur dan *play station*, termasuk juga permainan fantasi semata-mata.

2.1.12. Pengertian Senam

Istilah senam berasal dari kata *gymnastics* yang diambil dari bahasa Yunani, yaitu *gymnos* yang artinya telanjang, karena pada zaman tersebut orang dengan leluasa dan pertumbuhan badan yang dilatih dapat terpantau (Suroto 2004:2). Sedangkan dalam Kamus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa senam adalah gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan dan meregangkan anggota badan (Kamus Bahasa Indonesia 2008:1164).

Pada zaman keemasan Yunani, senam merupakan kegiatan yang dikenal sebagai latihan tubuh, yang meliputi menari, menunggang kuda, dan juga latihan tubuh itu sendiri dengan tujuan militer. Pengertian itu terus berkembang dan menjadi pengotakan pengertian ke arah pengertian yang lebih khusus seperti senam sebagai alat fisioterapi atau kesehatan.

Senam merupakan upaya membentuk keharmonisan fisik serta belajar gerak. Berdasarkan tujuannya, senam dibagi ke dalam tiga kategori yaitu: (1) senam dasar, (2) senam khusus, (3) senam prestasi. Dasar gerakan senam merupakan proses pembelajaran pembentukan dasar gerak yang bersifat umum seperti berjalan, mengayun, berputar, melompat atau meloncat dan sebagainya. Dalam pendidikan jasmani, dikenal dengan gerakan dasar atau fundamental movement yang terbagi dalam tiga kategori, yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

Senam khusus, merupakan bentuk kegiatan sebagai prasyarat untuk memperoleh kemampuan keterampilan yang khusus, seperti persiapan kemampuan fisik serta memiliki sifat ke arah pembentukan elemen teknik sesuai dengan cabang olahraga tertentu. Dan senam prestasi merupakan senam untuk

tujuan prestasi, artinya senam sebagai cabang olahraga yang menekankan aspek prestasi tinggi (Syahara 2008:1.9).

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Gerakan 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, kelenturan, agilitas, dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dengan tata urutan gerak yang selaras, akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik (Restianti, 2010:5-6).

Para pakar senam sepakat, bahwa ciri yang harus ada pada suatu gerakan sehingga gerakan itu dapat disebut sebagai senam adalah :

- a) gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
- b) gerakan-gerakannya harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu (misalnya : membentuk sikap tubuh, memperbaiki gerakan, meningkatkan taraf kesegaran, sebagai sarana rehabilitasi)
- c) gerakan-gerakannya selalu harus tersusun dan sistematis
- d) dilakukan secara teratur dan berulang-ulang

Beranjak dari ciri-cirinya dapatlah dikatakan suatu gerakan itu senam atau bukan. Berawal dari ciri-ciri itu pula dapat disusun batasan senam, yang kalimatnya tentulan pakar yang satu dengan yang lain dapat berbeda. Antara lain batasan itu dapat berbunyi : senam adalah latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis (Imam Hidayat, 1970 : 2).

Pada umumnya kata senam itu dianggap sebagai kata terjemahan kata Inggris *gymnastics*. Kata senam sendiri, sebagai diutarakan oleh Foeke (1957:26) dan Coope (1976:254) semula adalah kata untuk menamai gerakan-gerakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menghilangkan rasa kaku (ketika ia baru saja bangun dari tidur). Gerakan yang dilakukannya antara lain menjulurkan ke dua lengan ke atas, memilin badan ke kiri dan ke kanan serta menggeliat-geliatkannya. Oleh karena gerakan senam mempunyai persamaan dengan pengertian kata *gymnastiek* (Bel), *gymnastics* (Ing), maka kata senam itu kemudian dipergunakan sebagai terjemahan kata *gymnastics*.

Kata *gymnastics* sendiri berasal dari bahasa Yunani *gymnos* yang artinya telanjang. Pada zaman Yunani Kuno, orang yang bergymnastics di *gymnasium* diwajibkan telanjang atau setengah telanjang, agar para *gymnast* dapat melakukan gerakannya dengan sempurna.

Senam, sebagai salah satu bentuk kegiatan pendidikan jasmani mempunyai tujuan akhir yang tidak berbeda dengan tujuan akhir pendidikan jasmani, dan sudah dengan sendirinya tidak menyimpang dari tujuan akhir pendidikan.

Senam dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Senam dapat dilakukan dengan alat, dengan perkakas ataupun tanpa alat, tanpa perkakas, senam dapat dilakukan secara perorangan, berteman, maupun missal. Senampun dapat diperlombakan baik perorangan maupun beregu. Senam dilakukan di sekolah dan juga di luar sekolah. Kemudian orangpun mengenal berbagai macam cara atau bentuk senam dilaksanakan.

Macam-macam cara atau bentuk senam dilaksanakan itu antara lain:

a) Senam pembentukan yang dilakukan secara massal

Serangkaian latihan dalam senam yang telah disusun untuk tujuan pembentukan yang dilakukan secara massal

b) Senam Lantai

Senam yang gerakannya berjumpalitan di atas matras tanpa menggunakan perkakas dan atau alat.

c) Senam Irama

Senam yang gerakannya dilakukan dengan berirama. Irama dapat berupa ketukan musik, gamelan, dan sebagainya.

d) Senam dengan Perkakas

Senam yang dalam pelaksanaan gerakan-gerakannya menggunakan perkakas, misalnya menggunakan palang sejajar, palang tunggal, kuda-kuda, dan sebagainya.

e) Senam dengan Alat

Senam yang dalam pelaksanaan gerakannya menggunakan alat, misalnya dengan gada, tongkat, simpai, bola, pita, tali, teman dan sebagainya.

f) Senam Perlombaan

Serangkaian gerakan dalam senam yang telah disusun untuk diperlombakan

g) Senam Sibuyung

Senam bagi kanak-kanak, yang pelaksanaannya didasarkan atas perkembangan jiwa kanak-kanak, khususnya yang masih di sekolah taman kanak-kanak, dan kelas I dan II Sekolah Dasar. Pelaksanaannya dilakukan dengan bermain, menirukan, berfantas dan sebagainya.

(Sumanto Y dan Sukiyo, 1992: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17)

2.1.11.1 Senam Lantai

Senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas adalah gerakan yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan (<http://vhiblues.blogspot.com/2013/12/macam-macam-senam-lantai.html>. diakses 2 Juli 2014).

Beberapa jenis senam yang termasuk ke dalam senam lantai antara lain: 1) sikap lilin, 2) kayang, 3) guling ke depan, 4) guling ke belakang, 5) meroda, 6) head stand, 7) salto, 8) guling lenting, dan lain-lain.

a. Sikap Lilin

Sikap lilin merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat ke atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai.



Gambar 1. Sikap Lilin
Sumber: Kemdikbud.2013.p.23

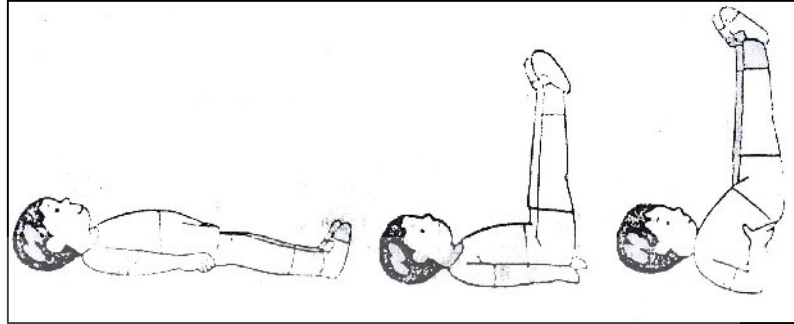
Cara melakukan gerakan sikap lilin sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok secara berpasangan. Satu kelompok terdiri dari dua siswa
- b) Siswa melakukan gerakan sikap lilin secara bergantian
- c) Tidur terlentang, kedua tangan disamping badan, pandangan ke atas.
- d) Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
- e) Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang. Pertahankan sikap ini beberapa saat.

Cara melakukan gerakan sikap lilin menurut Syafuddin dalam Sukiyo, (1992: 98,99) dalam bukunya SENAM gerakannya sebagai berikut.

Sikap lilin adalah bentuk sikap kedua kaki merapat tegak lurus ke atas bertumpu pada punggung dengan kedua tangan menyangga/menopang pinggang.

- a) Teknik
 - (1) Telentang, tangan di samping badan
 - (2) Angkat ke dua kaki lurus ke atas
 - (3) Angkat ke atas dan tahan dengan kedua tangan
- b) Metodik
 - (1) Telentang, Kedua tangan di sisi badan. Angkat kedua kaki, dalam keadaan rapat dan lurus, ke belakang hingga ujung kaki menyentuh matras di arah atas kepala kedua tangan menopang punggung. Tahan sebentar dan kembali. Ulangi beberapa kali.

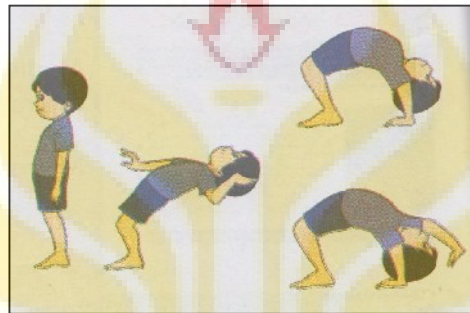


**Gambar 2 Sikap Lilin
(Aip Syarifuddin, 1990)**

- (2) Lakukan nomor (1), bengkokkan kedua lutut ketika kaki berada di atas muka. Ulangi beberapa kali.
 - (3) Lakukan nomor (1) angkat kedua kaki lurus ke atas dan buatlah gerakan gunting berkali-kali. Ulangi beberapa kali
 - (4) Lakukan nomor (1) angkat kedua kaki lurus ke atas. Tahan beberapa saat, dan kembali. Ulangi beberapa kali.
- c) Pertolongan
- Pertolongan diberikan pada usaha untuk memberdirikan kaki lurus ke atas. Pertolongan dapat diberikan dengan cara memegang panggul dari sebelah belakang atau memegang pergelangan kedua kaki sambil sedikit mengangkat ke atas.
- d) Kesalahan
- (1) Pinggang ditopang atau disangga oleh ibu jari, yang seharusnya ditopang oleh semua jari selain ibu jari
 - (2) Tidak bertumpu pada bahu
 - (3) Penempatan siku terlalu lebar
 - (4) Kedua kaki yang seharusnya lurus ke atas condong ke belakang atau ke muka

b. Kayang

Kayang adalah sikap membusur dengan posisi kaki dan tangan bertumpu pada matras dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Nilai dari gerakan kayang, yaitu dengan menempatkan kaki lebih tinggi memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang. Manfaat dari gerakan kayang adalah untuk meningkatkan kelenturan bahu.



Gambar 3. Kayang
Sumber: Kemdikbud. 2013.p.22

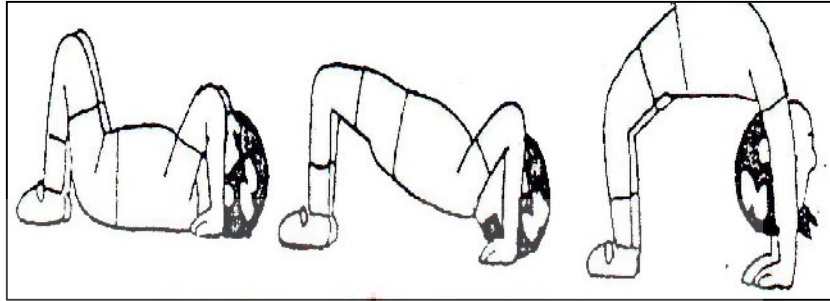
Cara melakukan gerakan kayang dengan awalan berdiri sebagai berikut:

- a) Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok
- b) Siswa melakukan secara bergantian
- c) Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul
- d) Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala dilipat ke belakang
- e) Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan
- f) Posisi badan melengkung seperti busur

Cara melakukan gerakan kayang menurut Sukiyo Y dalam Sukiyo, (1992: 111, 112) dalam bukunya SENAM gerakannya sebagai berikut.

Sikap kayang adalah sikap membusur badan bagian depan ke atas bertumpu pada kedua telapak tangan.

a) Teknik



Gambar 4 Kayang

- (1) Berdiri tegak dengan kaki agak dibuka, kedua tangan di samping badan
- (2) Luruskan lengan ke atas. Tengadahkan kepala. Lengkungkan badan ke belakang perlahan-lahan
- (3) Terus lengkungan badan ke belakang perlahan-lahan hingga telapak tangan menyentuh matras. Tahan sesaat dan kembali

b) Metodik

- (1) Telentang. Tekuk lutut. Letakkan kedua telapak tangan di samping telinga, dengan ibu jari tangan dekat pada telinga, sedang jari-jari yang lain menunjuk ke bahu
- (2) Dengan meluruskan kaki dan lengan angkat badan ke atas berulang-ulang.
- (3) Angkat badan ke atas, luruskan dan kedua kaki, tengadahkan kepala masukkan ke antara dua lengan.
- (4) Berdiri membelakangi dinding tembok atau janjang. Luruskan lengan ke atas. Tengadahkan kepala. Lengkungkan badan ke belakang perlahan-lahan hingga telapak tangan berada di dinding tembok atau memegang tangga-tangga janjang. Perlahan-lahan turunkan tangan ke bawah dan kembali.

(5) Lakukan seperti nomor (4) hingga telapak tangan menyentuh lantai, dan kembali perlahan-lahan tangan dipindahkan ke atas.

(6) Lakukan seperti nomor (4), jarak dengan dinding dijauhkan sedikit demi sedikit

(7) Berdiri tegak dengan kaki agak dibuka, kedua tangan di samping badan.

Luruskan ke atas

Tengadahkan kepala. Lengkungkan badan ke belakang perlahan-lahan.

Terus lengkungkan badan ke belakang perlahan-lahan hingga telapak tangan menyentuh matras. Tahan sesaat dan kembali.

c) Pertolongan

Pertolongan kepada pengayang dari sikap permulaan terlentang dengan jalan mengangkat badan ke atas dan menahannya. Pertolongan dari permulaan berdiri dengan jalan menahan pinggang dan mengikuti gerak pengayang hingga telapak tangan menyentuh matras dan terus menahan hingga kembali ke sikap berdiri.

d) Kesalahan

(1) Badan membungkuk atau miring

(2) Kedua kaki tidak dalam garis yang sejajar

(3) Ujung-ujung kaki tidak lurus

Cara melakukan gerakan kayang dengan awalan tidur telentang sebagai

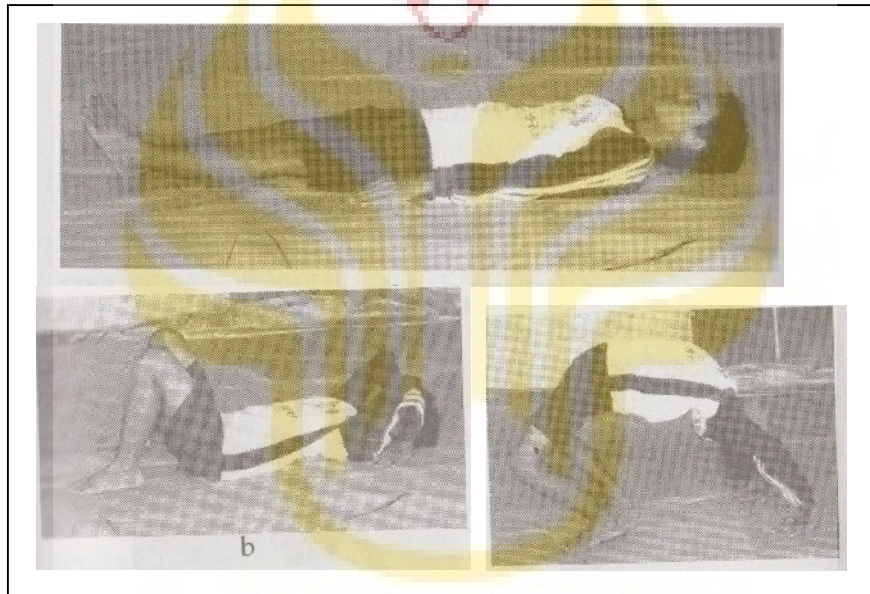
berikut (Madijono, 2008:34) :

Sikap awal :

- Tidur telentang
- Kedua lutut ditekuk dan kedua tumit mendekati pinggul.
- Kedua telapak tangan di samping telinga.

Gerakannya :

- Dorongkan kedua tangan dan kaki hingga badan terangkat dari matras.
- Pinggang melenting yang diikuti oleh gerakan pandangan mata serta leher ke belakang.
- Pinggang melenting seperti busur, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke belakang.
- Tahan beberapa saat dan kembali badan diturunkan tidur telentang.



Gambar 5. Pola Gerakan Kayang dengan awalan tidur telentang
Sumber : Madijono. 2008. P. 34-35

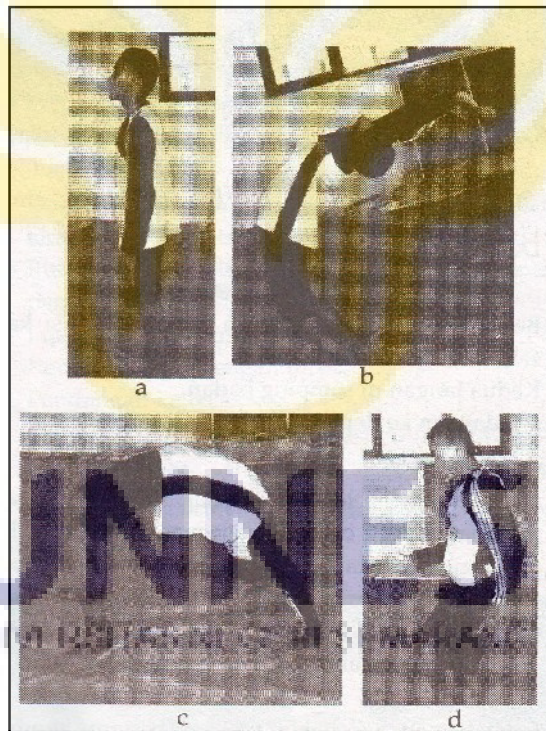
Kayang dari sikap berdiri menurut Sapto Marjono (2008.2.35,36)

Sikap awal **UNNES** **UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

- Berdiri membelakangi arah gerakan posisi kaki selebar bahu
- Kedua tangan di samping badan
- Pandangan ke depan

Gerakannya :

- Ayunkan kedua lengan ke belakang bawah secara perlahan diikuti oleh gerakan pinggang, leher dan pandangan mata, sehingga setelah kedua telapak tangan mendarat matras, pinggang melenting seperti busur.
- Kedua lengan dan kaki lurus serta pandangan ke belakang
- Setelah menahan beberapa saat, bangun kembali pada sikap berdiri
- Berdiri dengan posisi kaki selebar bahu
- Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga
- Pandangan ke depan atas



Gambar 6 Kayang dari posisi berdiri

c. Rol Depan

Rol depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tenguk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang).



Gambar 7 Rol Depan
Sumber: kemdikbud.2013.p.23

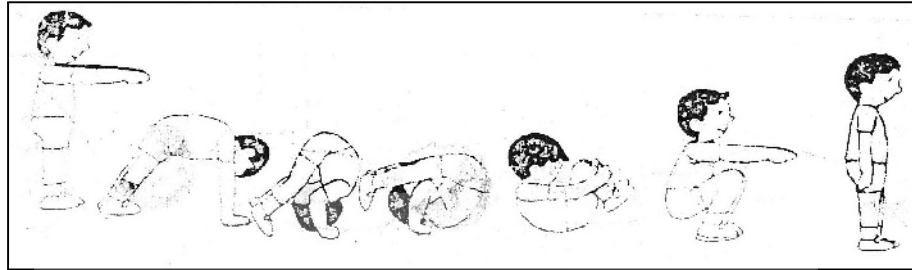
Cara melakukan rol depan sebagai berikut:

- a) Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok
- b) Siswa melakukan secara bergantian
- c) Sikap permulaan jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu
- d) Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada
- e) Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada
- f) Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun
- g) Kembali berusaha bangun ke sikap semula

Cara melakukan gerakan guling depan menurut Syafuddin dalam Sukiyo, (1992: 99, 100) dalam bukunya SENAM gerakannya sebagai berikut.

Bentuk gerak mengguling ke depan atau guling depan adalah bentuk gerakan mengguling ke depan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk atau kukuk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang, dan yang terakhir kaki.

a) Teknik



**Gambar 8 Guling depan
(Aip Syarifuddin, 1990)**

- (1) Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan, angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakan kedua telapak pada matras
- (2) Bengkokkan siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan
- (3) Sentuhan bahu ke matras
- (4) Bergulinglah ke depan
- (5) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada, tangan merangkul lutut
- (6) Sikap akhir jongkok diteruskan dengan berdiri tegak

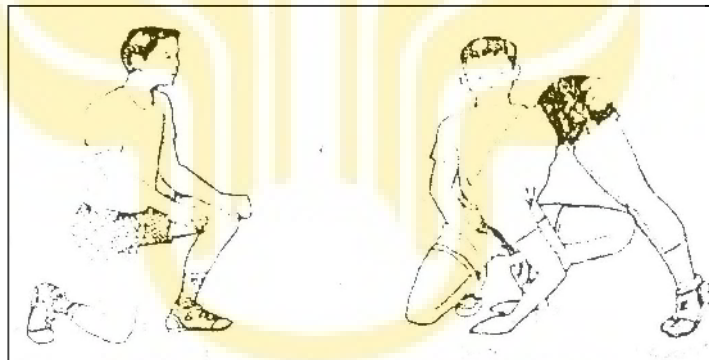
b) Metodik

- (1) Bentuk seperti bola, berguling sendiri-sendiri ke depan, ke samping kanan, samping kiri, kerjakan berulang-ulang.
- (2) Jongkok, kedua tangan di matras, angkat pinggul, luruskan kaki, masukkan kepala di antara dua tangan, sentuhkan bahu pada matras. Kerjakan berulang-ulang
- (3) Jongkok, kedua tangan, di matras, angkat pinggul, luruskan kaki, masukkan kepala, di antara dua tangan, sentuhkan bahu pada matras, dorong badan ke depan hingga berguling, tekuklah kedua lutut, tank lutut dan dagu ke arah dada, kedua tangan memegang lutut, dan jongkoklah. Kerjakan berulang-ulang.

(4) Berdiri, merangkak tinggi, masukkan kepala di antara dua tangan, sentuhkan bahu pada matras, dorong badan ke depan hingga berguling, tekuklah kedua lutut, tarik lutut dan dagu ke arah dada, kedua tangan memegang lutut, dan jongkoklah. Kerjakan berulang-ulang.

c) Pertolongan

Yang memberi pertolongan bertulut sebelah, salah satu tangan memegang tengkuk yang ditolong, tangan yang lain membantu mendorong paha atau pinggulnya, dan pada waktu gerakan berguling yang memberi pertolongan mengangkat tengkuk yang ditolong agar kepala yang berguling tidak mengenai matras.



Gambar 9 Pertolongan guling depan
(Aip Syarifuddin, 1990)

d) Kesalahan

- (1) Tidak mengangkat pinggul ke atas, sehingga kaki tidak lurus.
- (2) Tidak membengkokkan siku ke samping, sehingga sulit menempatkan kepala di antara kedua tangan.
- (3) Sebelum bahu menyentuh matras, kaki telah menolak sehingga punggung jatuh ke matras, akhirnya sukar mengguling.

(4) Pada waktu memasukkan kepala di antara dua tangan pinggul tidak didorong ke depan, dan tangan tidak menahan berat badan.

Cara melakukan guling ke depan dengan sikap awal jongkok menurut Sapto Marjono (2008:27,28)

Sikap awal:

- Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan.
- Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.

Gerakannya :

- Angkat pinggul ke atas hingga ke dua kaki lurus.
- Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel pada matras.
- Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung dan pinggang, panggul bagian belakang menyentuh matras.
- Kembali pada sikap jongkok.
- Kedua lengan lurus ke depan.
- Pandangan ke arah depan.



Gambar 10 Guling depan dari sikap jongkok

d. Rol belakang

Rol belakang adalah salah satu gaya gerakan senam yang dilakukan dengan posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan, mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.



Gambar 11 Rol Belakang
Sumber: Kemdikbud.2013.p.23

Cara melakukan rol belakang sebagai berikut:

- a) Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat
- b) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang
- c) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak
- d) Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013) .

Cara melakukan gerakan guling belakang menurut Syafuddin dalam Sukiyo, (1992: 101, 102, 103) dalam bukunya SENAM gerakannya sebagai berikut.

Bentuk gerak mengguling ke belakang (disingkat guling belakang) adalah bentuk gerakan mengguling ke belakang penggulingnya dimulai dari tengkuk atau kukuk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang, dan yang terakhir kaki.

a) Teknik

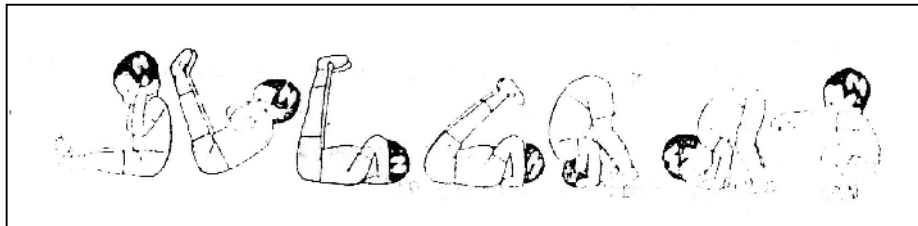
(a) Guling belakang bulat



Gambar 12 Guling belakang

- (1) Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dan lutut tarik ke dada.
- (2) Gulingkan badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga.
- (3) Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala.
- (4) Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.
- (5) Dorong lengan ke atas.
- (6) Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

(b) Guling belakang kaki lurus



**Gambar 13 Guling belakang kaki lurus
(Aip Syarifuddin, 1990)**

- (1) Duduk belunjur, dagu menyentuh dada, kedua tangan di samping telinga, tangan menghadap ke atas.
- (2) Rebahkan badan ke belakang hingga telapak tangan menyentuh matras dengan posisi kaki bersudut sebagai ketika duduk belunjur.
- (3) Gerakkan kaki untuk menyentuh matras di belakang kepala.
- (4) Tolakkan tangan ke atas kepala dan badan diangkat
- (5) Jongkok, lengan lurus ke depan.

b) Metodik

- (1) Jongkok, kedua tangan memeluk lutut, tarik dagu ke dada, rebahkan badan ke belakang dan kembali. Lakukan berulang-ulang.
- (2) Duduk belunjur, cium lutut. Lakukan berulang-ulang kali.
- (3) Duduk belunjur, cium lutut, kedua tangan memegang sekitar pergelangan kaki, angkat kaki ke atas dan kembali. Lakukan berkali-kali.
- (4) Duduk belunjur, kedua tangan memegang sekitar pergelangan kaki, angkat kaki ke atas terus rebah ke belakang dan kembali. Lakukan berulang-ulang.
- (5) Telentang, lengan lurus di samping badan, angkat kaki ke atas, jatuhkan kaki ke belakang kepala. Lakukan berulang-ulang.
- (6) Duduk belunjur, telapak tangan menghadap ke atas di dekat telinga, rebahkan badan ke belakang, angkat kaki ke atas, tangan bertelekan di matras, gerakan kaki ke belakang kepala. Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala. Lakukan berulang-ulang.
- (7) Duduk belunjur, telapak tangan menghadap ke atas di dekat telinga, rebahkan badan ke belakang, angkat kaki ke atas, tangan bertelekan di matras, gerakan kaki ke belakang kepala, jatuhkan ujung kaki ke

belakang kepala. Ketika ujung kaki menyentuh matras dorongan tangan pada matras agar lengan lurus, sehingga kepala dan badan terangkat ke atas, lalu teruskan ke sikap jongkok. Lakukan berulang-ulang.

- (8) Jongkok, telapak tangan menghadap ke atas di dekat telinga, rebahkan badan kebelakang, angkat kaki ke atas, tangan bertelekan di matras, gerakkan kaki ke belakang kepala, jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala. Ketika ujung kaki menyentuh matras dorongan tangan pada matras agar lengan lurus sehingga kepala dan badan terangkat ke atas, lalu teruskan ke sikap jongkok dengan lengan lurus ke depan. Lakukan berulang-ulang.

c) Pertolongan

Pertolongan dilakukan sebagai yang dilakukan pada pemberian pertolongan guling depan, dengan tekanan untuk membantu apabila pemindahan pinggul ke belakang tidak cukup cepat dan tangan tidak cukup kuat untuk mengangkat badan hingga kepala memperoleh jalan keluar.

d) Kesalahan

- (1) Daggu tidak ditarik ke dada.
- (2) Pemindahan pinggul tidak cukup cepat.
- (3) Tangan tidak cukup kuat menekan atau mengangkat badan dan kepala.

Cara melakukan gerakan berguling ke belakang dengan sikap awal jongkok menurut Sapto Mardjono (2008:30,31)

Sikap awal:

- Lakukan sikap awal jongkok membelakangi arah gerakan(matras).
- Kedua tangan di samping telinga, dengan kedua siku tertekuk dan kedua telapak tangan menghadap atas.

- Dagu dirapatkan di dada.

Gerakannya:

- Jatuhkan pinggul ke matras bersamaan badan digulingkan ke belakang hingga kedua lutut dengan tetap tetekuk mengikuti gerakan badan dan kedua telapak tangan menempel matras.
- Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga kedua telapak tangannya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan telapak tangan posisi badan berjongkok lalu berdiri.
- Jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.
- Pandangan ke depan.



Gambar 14 Guling belakang dari sikap jongkok

2.1.12 Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Penelitian mengenai senam lantai guling belakang merupakan salah satu penelitian yang menarik. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyaknya penelitian yang telah dilakukan, baik oleh para mahasiswa maupun guru olahraga. Beberapa penelitian terkait dengan senam lantai guling belakang

pernah dilakukan oleh Istiyono (2012), Tugimin (2012, dan Pertiwi Setia Rini (2013).

Istiyono (2012), mahasiswa Universitas Negeri Semarang, dengan judul *Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Dengan Pengurangan Sudut Kemiringan Alat Bantu Bidang Miring Secara Bertahap Pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas V SDN Harjodowo Tahun Pelajaran 2011/2012*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan media bidang miring pada pembelajaran guling belakang senam lantai dapat meningkatkan kemampuan guling belakang siswa kelas V SDN Harjodowo tahun pelajaran 2011/2012. Penelitian yang terdiri dari 2 siklus ini menunjukkan hasil bahwa pembelajaran dengan pengurangan sudut kemiringan alat bantu bidang miring secara bertahap dapat meningkatkan keterampilan guling belakang pada pembelajaran senam lantai siswa kelas V SDN Harjodowo. Pada siklus I, ketuntasan siswa mencapai 68,42%. Dan pada siklus II, ketuntasan siswa mencapai 89,47%.

Pertiwi Setia Rini (2013), mahasiswa Universitas Negeri Semarang, melaksanakan penelitian dengan judul *"Penedekatan Media Audio Visual Senam Lantai Roll Depan dan Roll Belakang untuk Meningkatkan Hasil Belajar dalam Penjasorkes Kelas VII di SMP Negeri 2 Kota Semarang Tahun 2012/2013"*. Dari penelitian tersebut, didapatkan hasil pada siklus kedua memperoleh hasil ketuntasan belajar siswa 88% dan rata-rata kelas 79. Dan tingkat keberhasilan disiklus pertama yang hanya memperoleh ketuntasan belajar 36% dan rata-rata kelas 65. Peningkatan dari siklus pertama ke siklus kedua yaitu 52%.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Bedasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran senam lantai melalui pendekatan saintifik pada siswa kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2, Kecamatan Salaaman, Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016 menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Hal tersebut berdasarkan hasil belajar siswa meningkat dari kegiatan belajar awal, siklus 1 dan siklus 2 Kreteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran Penjasorkes kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2, Kecamatan Salaman adalah 75. Dari data yang ada pada pra siklus pembelajaran senam lantai banyaknya siswa yang tuntas 8 siswa atau 32 % dan tidak tuntas 17 siswa atau 68 % dari siswa kelas IV sebanyak 25 siswa, pada siklus 1 siswa yang tuntas 13 siswa atau 52 % dan tidak tuntas 12 siswa atau 48 % dan pada siklus 2 siswa yang tuntas 22 atau 88 % dan tidak tuntas 3 siswa atau 12 % dari siswa kelas IV sebanyak 25 siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan saintifik dapat meningkatkan hasil pembelajaran senam lantai pada siswa kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2, Kecamatan Salaman, Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan adalah pembelajaran senam lantai dengan pendekatan saintifik dapat dijadikan alternatif untuk diterapkan. Hal ini

dikarenakan dapat memberikan pengalaman belajar secara langsung pada siswa melalui pengembangan ketrampilan dan sikap sportif dan ilmiah yang baik bagi siswa

Guru hendaknya selalu menggunakan model-model pembelajaran yang inovatif dan kreatif untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Salah satunya yaitu dengan menggunakan pendekatan saintifik. Guru harus selalu tertantang untuk memberikan kontribusi yang terbaik dalam pembelajaran melalui kreatifitas dan inovasi-inovasi baru dalam dunia pendidikan.

Berdasarkan simpulan yang telah disampaikan, dapat diketahui bahwa pendekatan saintifik mampu meningkatkan minat dan kemampuan hasil belajar senam lantai, bila ada guru penjasorkes mengalami permasalahan yang sama dalam pembelajaran materi senam lantai untuk mengatasinya, pendekatan saintifik bisa dijadikan alternatif pilihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, 2008, *Permainan Anak dan Aktivitas Bermain*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Aqib, Zainal. 2014. *Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung: Penerbit Yrama Widya
- Deepdikbud, 2012, *Pedoman Penyusunan KTSP*, Jakarta: BNSP.
- Deni Koswara dan Halimah, 2009, *Bagaimana menjadi Guru Kreatif*, Bandung, PT Pribumi mekar.
- Djumidar, 2006, *Atletik*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Harsono, Eko dan Muh Marlin. 2010. *Gemar Olahraga 3 untuk Kelas III SD dan MI*. Jakarta : Pusat Perbukuan
- Huda, Miftahul. 2013. *Model-model Penajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Istiyono. 2012. *Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Dengan Pengurangan Sudut Kemiringan Alat Bantu Bidang Miring Secara Bertahap Pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas V SDN Harjodowo Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- John, dan Mary Jean Traetta. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Penerbit Angkasa
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Cita-Citaku: Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Lazuardi GIS
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Materi Pelatihan Guru Implementasi Kurikulum 2013 Tahun 2014 SD Kelas IV*, Jakarta: Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pendidikan dan Kebudayaan dan Penjamin Mutu Pendidikan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Dokumen Kurikulum 2013 Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: CV. Sahabat

- Kurniadi, Deni dan Suro Prapanca. 2010. *Penjas Orkes : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Madijono, Supto. 2008. *Bergembira dengan Senam*. Semarang: Aneka Ilmu
- Penyusun. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa
- Restianti, Hetti. 2010. *Mengenal Jenis Senam*. Bogor: Quadra
- Rini, Pertiwi Setia. 2013. *Pendekatan Media Audio Visual Senam Lantai Roll Depan dan Roll Belakang untuk Meningkatkan Hasil Belajar dalam Penjasorkes Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Kota Semarang Tahun 2012/2013*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Rusman. 2012. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Safariatun, Siti. 2008. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Penjasorkes SD/MI*, Jakarta: Prenada Media Grup.
- Sukiyo dan Y, Sumanto. 1992. *Senam*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Syahara, Sayuti. 2008. *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka