



**PENGEMBANGAN MEDIA *KIDS PUZZLE GYMNASTICS*
TOOL UNTUK MATERI AKTIVITAS SENAM LANTAI
SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**Muhammad Malik Yusuf
NIM. 6101414061**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Muhammad Malik Yusuf. 2019. Pengembangan Media *Kids Puzzle Gymnastics Tool* Untuk Materi Aktivitas Senam Lantai Sekolah Dasar. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Pengembangan, Senam Lantai, *Kids Puzzle Gymnastics Tool*

Sekolah Dasar (SD) Islam Hidayatullah Semarang, ternyata belum sepenuhnya berjalan efektif kegiatan belajar mengajarnya dan masih banyak peserta didik yang merasa asing dan takut dengan materi senam lantai. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani materi aktivitas senam lantai melalui media *kids puzzle gymnastics tool* di SD Islam Hidayatullah Semarang. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani materi aktivitas senam lantai melalui media *kids puzzle gymnastics tool* di SD Islam Hidayatullah Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk yaitu; (1) melakukan analisis kebutuhan dengan teknik observasi dan wawancara, (2) mengembangkan bentuk produk awal, (3) evaluasi ahli menggunakan tiga ahli, (4) uji coba skala kecil (20 siswa), (5) revisi produk pertama, (6) uji coba skala besar (36 siswa), (7) revisi produk akhir, (8) hasil akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli, kuesioner bagi siswa, serta menggunakan hasil pengamatan di lapangan dan hasil wawancara dengan guru Penjasorkes. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase.

Berdasarkan hasil pengembangan uji coba skala kecil diperoleh presentase 82,75% (Sangat Baik), dari hasil evaluasi ahli diperoleh persentase 84,99% (Sangat Baik). Hasil pengembangan uji coba skala besar yaitu 84,50% (Sangat Baik), hasil dari penilaian aspek kognitif, afektif dan psikomotor uji coba skala kecil dan dari uji coba skala besar mengalami peningkatan sebesar 1,75%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka produk *kids puzzle gymnastics tool* ini telah memenuhi kriteria yang baik untuk digunakan.

Kajian dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani materi aktivitas senam lantai melalui media *kids puzzle gymnastics tool* di SD Islam Hidayatullah Semarang dapat digunakan sebagai model alternatif untuk pembelajaran senam lantai. Saran dalam pengembangan ini yaitu model pembelajaran pendidikan jasmani materi aktivitas senam lantai melalui media *kids puzzle gymnastics tool* sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran senam lantai untuk siswa kelas V SD Islam Hidayatullah Semarang.

ABSTRACT

Muhammad Malik Yusuf. 2019. The Program of Physical Education Materials Gymnastics Floor Activities Through The Media Kids Puzzle Gymnastics Tool At Islamic School Hidayatullah Semarang 2018/2019. Essay. Physical Health and Recreational Education. Sport College, Semarang State University. Mentor: Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Learning, Kids Puzzle Gymnastic Tool

The Islamic Elementary School Hidayatullah Semarang, as it turns out, has not been fully effective. The problem in this study is how the model for learning physical education is matter floor gymnastics activities through the media kids puzzle gymnastics tool at the Islamic Elementary School Hidayatullah Semarang. The goal of this study is to produce a product of developing the model for physical education so gymnastic floor activities through the media kids puzzle gymnastics tool at the Islamic Elementary School Hidayatullah Semarang.

This research is development research. As for product development procedures that are; (1) doing a need analysis with the observation and interview techniques, (2) developing a preliminary product form, (2) developing a preliminary product form, (3) a expert evaluation using three experts, (4) a small scale test (20 students), (5) first product revision, (6) the large scale test (108 student), (7) the final product revisions, (8) the final result. Data collection is done using questionnaires obtained from expert evaluations, questionnaires for students, and uses observations in the field and interviews with physical education teachers. The data analysis technique used is a presentation description.

Based on the results of small scale experimental studies that the presentation of 82.75% (is very good), from the evaluation of the expert obtained the 84.99% pitch. The results of the large scale test study of 84.50% (very well), the results of small scale cognitive, affective, and phsycomotoric small scale trials and other large scale tests experienced a 1.75% increase. Based on the criteria so the kids puzzle gymnastics tool's product have so well fit to use.

The results of the physical education program around the media kids puzzle gymnastics toll at the Islamic Elementary School Hidayatullah Semarang can be used as an alternative model for floor gymnastics study. The suggestion in this study is (1) the model for physical education of the floor gymnastics activities through the media kids puzzle gymnastics tool as a product it has produced can be used as an alternative to the application of floor gymnastics learning material for 5th grade Islamic Elementary School Hidayatullah Semarang.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Muhammad Malik Yusuf
NIM : 6101414061
Jurusan/Prodi : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Aktivitas Senam Lantai Melalui Media Kids Puzzle Gymnastics Tool Di SD Islam Hidayatullah Semarang Tahun 2018/2019

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 dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 19 Mei 2019
Yang menyatakan,

A yellow 5000 Rupiah stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI AMPPEL', 'TGL. 20', '14AFF768375660', and '5000 RIBU RUPIAH'.

Muhammad Malik Yusuf
NIM. 6101414061

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen Pembimbing Utama untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,
Ketua Jurusan PJKR



Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 196109031988031002

31/5/2019

Pembimbing




Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd
NIP. 19760905 200812 1 001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Malik Yusuf NIM 6101414061 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Judul Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Aktivitas Senam Lantai Melalui Media *Kids Puzzle Gymnastics Tool* di SD Islam Hidayatullah Semarang Tahun 2018/2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 27 Juni 2019.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd.
NIP. 1961 0320 1984 03 2001

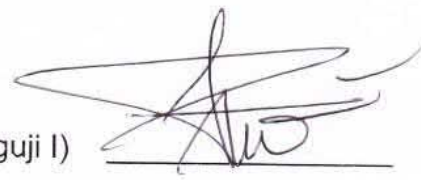
Sekretaris

Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.
NIP. 1959 0315 1985 03 1003

Dewan Penguji

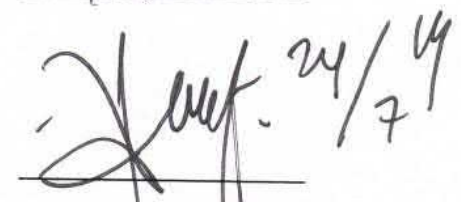
1. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 1974 1215 1997 03 1004

(Penguji I)



2. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd., M.Pd
NIP. 1977 0303 2006 04 1003

(Penguji II)



3. Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd
NIP. 1976 0905 2008 12 1001

(Penguji III)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Allah akan menolong seorang hamba, selama hamba itu senantiasa menolong saudaranya”. (HR. Muslim)

PERSEMBAHAN:

1. Kedua orang tua Bapak Edy Sugiharto dan Ibu Henny Rachmawati yang telah memberi dukungan dan memotivasi saya.
2. Almamater Unnes

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Segala kekurangan dan keterbatasan sangat penulis sadari dalam penulisan skripsi ini. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan PJKR FIK Unnes, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK Unnes, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, saran dan semangat yang tidak henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SD Islam Hidayatullah Semarang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data di SD Islam Hidayatullah Semarang.
7. Bapak dan Ibu Guru SD Islam Hidayatullah Semarang yang mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Siswa siswi kelas SD Islam Hidayatullah Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Teman-teman PJKR angkatan 2014 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Pengembangan.....	9
1.4 Manfaat Pengembangan.....	9
1.5 Spesifikasi Produk.....	10
1.6 Pentingnya Pengembangan.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori.....	12
2.1.1 Pendidikan Dasar.....	12
2.1.2 Pendidikan Jasmani.....	15
2.1.3 Kurikulum.....	17
2.1.4 Model Pembelajaran.....	22
2.1.5 Senam Lantai.....	26
2.1.6 Modifikasi.....	36
2.1.7 Pengertian Media.....	37
2.2 Kerangka Berpikir.....	40

BAB III METODE PENGEMBANGAN

3.1 Model Pengembangan	42
3.2 Prosedur Pengembangan	42
3.2.1 Analisis Kebutuhan	43
3.2.2 Pembuatan Produk Awal.....	43
3.2.3 Validasi Ahli	43
3.2.4 Perbaikan Draft Produk Awal	44
3.2.5 Uji Skala Kecil	44
3.2.6 Revisi Produk Pertama	44
3.2.7 Uji Coba Lapangan	44
3.2.8 Revisi Produk Akhir.....	45
3.2.9 Hasil Akhir.....	45
3.3 Uji Coba Produk.....	45
3.3.1 Desain Uji Coba	45
3.3.2 Uji Coba Kelompok Kecil.....	45
3.3.3 Uji Coba Kelompok Besar	46
3.3.4 Subjek Uji Coba	46
3.4 Rancangan Produk	46
3.5 Jenis Data.....	47
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	47
3.7 Analisis Data.....	52

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala kecil	53
4.1.1 Data Analisis Kebutuhan.....	53
4.1.2 Deskripsi Draft Produk Awal.....	54
4.1.3 Uji Coba Skala Kecil	65
4.2 Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Kecil	67
4.2.1 Aspek Psikomotorik	67
4.2.2 Aspek Afektif	68
4.2.3 Aspek Kognitif	68
4.3 Revisi Produk Awal	69
4.4 Penyajian Data Uji Coba Skala Besar	69
4.4.1 Data Uji Coba Skala Besar	70

4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Besar.....	73
4.5.1 Aspek Psikomotor.....	73
4.5.2 Aspek Afektif.....	73
4.5.3 Aspek Kognitif.....	74
4.6 Prototipe Produk.....	74
4.6.1 Kelebihan Produk.....	80
4.6.2 Kelemahan Produk.....	80
BAB V KAJIAN DAN SARAN	
5.1 Kajian Prototipe Produk.....	82
5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi, dan Pengembangan Lebih Lanjut.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Aspek, Indikator, dan Sub Indikator Untuk Ahli Senam Lantai	48
3.2 Skor Jawaban Kuesioner Untuk Siswa	49
3.3 Aspek, Indikator dan Sub Indikator Untuk Siswa.....	50
3.4 Klasifikasi Persentase.....	52
4.1 Tabel Penilaian Ahli Senam Lantai Terhadap Efektifitas Dalam Pencapaian Tujuan Pembelajaran Peserta Didik Dalam Aktivitas Senam Lantai	58
4.2 Tabel Penilaian Ahli Senam Lantai Terhadap Efektifitas Dalam proses Pembelajaran Senam Lantai.....	59
4.3 Tabel Penilaian Ahli Senam Lantai Terhadap Efektifitas Dalam Proses Pembelajaran Senam Lantai.....	60
4.4 Tabel Penilaian Ahli Senam Lantai Terhadap Efisiensi Dalam Penggunaan Produk (Dana, Tenaga Dan Waktu).....	61
4.5 Tabel Penilaian Ahli Senam Lantai Terhadap Kemudahan Dalam Penggunaan Produk.....	62
4.6 Tabel Penilaian Ahli Senam Lantai Terhadap Kesesuaian Penampilan Produk Dengan Aspek-aspek Latihan Ketrampilan Teknik Dasar	63
4.7 Tabel Penilaian Ahli Senam Lantai Terhadap Kesesuaian Performa Produk Dengan Kebutuhan Peserta Didik.....	64
4.8 Rekap Hasil Kuesioner Ahli Senam Lantai.....	65
4.9 Saran Perbaikan Model Permainan	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Roll Depan (<i>Forward Roll</i>)	28
2.2 Roll Depan (<i>Forward Roll</i>)	30
2.3 Kayang (<i>Brug</i>)	31
2.4 Sikap Lilin	31
2.5 Gerakan <i>Hands Stand</i>	32
2.6 Gerakan Meroda	33
2.7 Lompat Harimau (<i>Tiger Sprong</i>)	34
2.8 Lompat Jongkok	35
2.9 Lompat Kangkang	36
4.1 <i>Kids Puzzle Gymnastics</i>	56
4.2 Grafik Data Hasil Pengamatan Gerak (Psikomotor) Siswa	67
4.3 Data Hasil Pengamatan Afektif Siswa	67
4.4 Data Hasil Kuisisioner Kognitif Siswa	67
4.5 Data Hasil Pengamatan Gerak (Psikomotor) Siswa Kelas V A SD Islam Hidayatullah Semarang	70
4.6 Data Hasil Pengamatan Gerak (Psikomotor) Siswa Kelas V B SD Islam Hidayatullah Semarang	70
4.7 Data Hasil Pengamatan Gerak (Psikomotor) Siswa Kelas V C SD Islam Hidayatullah Semarang	71
4.8 Data Hasil Pengamatan Sikap (Afektif) Siswa Kelas V A SD Islam Hidayatullah Semarang	71
4.9 Data Hasil Pengamatan Sikap (Afektif) Siswa Kelas V B SD Islam Hidayatullah Semarang	71
4.10 Data Hasil Pengamatan Sikap (Afektif) Siswa Kelas V C SD Islam Hidayatullah Semarang	72
4.11 Data Hasil Kuisisioner Kognitif Siswa Kelas V A SD Islam Hidayatullah Semarang	72
4.12 Data Hasil Kuisisioner Kognitif Siswa Kelas V B SD Islam Hidayatullah Semarang	72
4.13 Data Hasil Kuisisioner Kognitif Siswa Kelas V C SD Islam Hidayatullah Semarang	73
4.14 Produk <i>Kids Puzzle Gymnastics Tool</i>	75
4.15 <i>Roll</i> Depan	77
4.16 <i>Roll</i> Belakang	78
4.17 Sikap Kayang	79
4.18 Sikap Lilin	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Pembimbing.....	88
2. Surat Ijin Penelitian.....	89
3. Surat Keterangan Penelitian	90
4. Lembar Evaluasi Untuk Ahli Penjasorkes I	91
5. Lembar Evaluasi Untuk Ahli Penjasorkes II	95
6. Lembar Evaluasi Untuk Ahli Senam Lantai	99
7. Lembar Penilaian Uji Coba Skala Kecil.....	104
8. Lembar Penilaian Uji Coba Skala Besar	109
9. Dokumentasi Penelitian	115

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka memengaruhi siswa agar dapat menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungannya, sehingga menimbulkan perubahan dalam diri siswa tersebut, yang memungkinkan siswa dapat berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat (Oemar Hamalik, 2001: 79). Pendidikan juga dapat membantu perkembangan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengemukakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dalam hal ini berarti proses pendidikan itu melibatkan pendidik dengan subyek didik (siswa) untuk mencapai tujuan pendidikan.

Berkaitan dengan pendidikan, pada dasarnya setiap diri manusia itu merupakan bagian dari kelompok sosial yang terlahir dalam kondisi belum memiliki perangkat-perangkat kehidupan sosial seperti bahasa, keyakinan, ide-ide ataupun norma-norma sosial. Keberlangsungan kehidupan sosial itulah yang menjadi pengalaman hidup manusia, membentuk karakter diri setiap pribadi manusia. Pembentukan karakter sejak dini dimulai dengan pendidikan dasar. Pendidikan dasar ini dapat menjadikan setiap diri menjadi calon pemimpin yang mempunyai karakter sesuai dengan kepribadian Bangsa dan Negara, cerdas

dalam mengambil suatu keputusan, mempunyai banyak ide cemerlang membangun Bangsa serta mempunyai keterampilan menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk mempertahankan kelangsungan hidup berbangsa dan bernegara. Di Indonesia, pendidikan formal untuk pendidikan dasar dimulai dari SD atau MI. Dalam jenjang pendidikan tingkat Sekolah Dasar (SD) disajikan berbagai mata pelajaran yang harus diajarkan ke siswa. Salah satu mata pelajaran yang penting dan mempunyai banyak manfaat dalam proses pendidikan di Indonesia adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Wawan S. Suherman, 2004: 17). Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peran sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis (Budi Prasajo, 2013:20). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani adalah membentuk perkembangan fisik, mental, dan sosial yang diberikan kepada guru Pendidikan Jasmani terhadap siswa. Pendidikan Jasmani membantu perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa melalui aktivitas fisiknya sehingga akan menumbuhkembangkan kemampuan motorik dan membentuk pribadi yang memiliki jiwa dan budi pekerti luhur atau mengembangkan perilaku siswa yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

Dalam mengembangkan potensi peserta didik diperlukan suatu pembaruan pendidikan, maksudnya adanya pembaruan pendidikan itu diharapkan dapat

memenuhi tujuan dan fungsi pendidikan yang seutuhnya, sehingga jika semua tujuan dan fungsi tercapai maka akan tercapai pula tujuan Pendidikan Nasional. Oleh sebab itu, kualitas pendidikan yang baik tentunya harus ada suatu kurikulum. Menurut UU No. 20 Tahun 2003, kurikulum merupakan seperangkat rencana & sebuah pengaturan berkaitan dengan tujuan, isi, bahan ajar dan cara yang digunakan sebagai pedoman dalam penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai sebuah tujuan Pendidikan Nasional. Kurikulum juga merupakan rangkaian sistematis yang melingkupi pengetahuan, pengalaman belajar, program belajar, dan hasil belajar. Kurikulum berisikan rancangan atau bahan ajar dan model pembelajaran yang akan diberikan oleh pendidik ke peserta didik. Apabila rangkaian tersebut sudah ditempuh, maka kurikulum dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan suatu pribadi dan kompetisi sosial dari peserta didik.

Kurikulum sangat berkaitan dengan proses pembelajaran, sebab di dalam kurikulum sudah tercantum hal-hal yang nantinya akan memengaruhi proses pembelajaran itu sendiri. Kurikulum dan pembelajaran merupakan dua hal yang tidak terpisahkan, meski berada pada posisi yang berbeda. Di satu sisi kurikulum merupakan rencana tertulis yang telah dibukukan oleh para pengembang kurikulum yang nantinya menjadi tuntunan bagi para pengajar dalam melaksanakan proses pengajaran. Di sisi lain pembelajaran akan memberikan *output* berupa hasil belajar yang nantinya akan dievaluasi dan berguna dalam perencanaan dan perancangan kurikulum selanjutnya. Dengan demikian pembelajaran tanpa kurikulum sebagai rencana tidak akan efektif, atau bahkan bisa keluar dari tujuan yang telah dirumuskan, sedangkan kurikulum tanpa pembelajaran maka kurikulum tersebut tidak berguna (Ziddan, 2012).

Kaitan kurikulum dengan pembelajaran juga tergantung pada pelaksanaan di lapangan. Kurikulum dapat dikatakan sebagai pedoman bagi proses pembelajaran apabila dalam pelaksanaan pembelajaran para pengajar benar-benar mengikuti haluan yang diinginkan kurikulum. Begitupun sebaliknya, pembelajaran bisa memberikan masukan pada penyempurnaan kurikulum yang selanjutnya apabila proses evaluasi benar-benar berjalan dengan baik. Maka dari itu hendaknya para pengajar, ahli kurikulum dan semua individu yang terkait dalam hal tersebut untuk dapat melaksanakan tugas profesinya dengan seoptimal mungkin demi terciptanya pendidikan yang bermutu sesuai yang diharapkan bersama (Abdullah, I. 2011).

Saat ini, seiring perubahan kurikulum guru pun dituntut untuk bisa memilih bahan ajar yang sesuai dengan kurikulum yang diberlakukan. Pada kurikulum 2013 mewajibkan guru untuk menggunakan buku pegangan guru yang diterbitkan oleh pemerintah. Kaitannya dengan isi buku juga harus disesuaikan dengan Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD). Hal tersebut yang menjadi pedoman dalam pengembangan materi pokok atau bahan ajar untuk peserta didik. Memperhatikan keterangan tersebut tentu peran guru sangat besar, maka di dunia pendidikan diperlukan pendidik yang professional, kreatif, inovatif, mempunyai keinginan untuk terus belajar, mampu menggunakan teknologi informasi sehingga mampu mengikuti perkembangan zaman. Setiap pendidik harus mampu mengelola dan memilih model pembelajaran yang tepat bagi peserta didiknya agar tujuan pembelajaran dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan. Pendidik dituntut untuk menguasai beragam strategi, metode, teknik maupun model pembelajaran.

Model pembelajaran merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, strategi, dan teknik pembelajaran. Menurut Trianto (2010: 51), menyebutkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran tutorial. Model pembelajaran merupakan perencanaan pedoman yang akan dijadikan sebagai acuan pembelajaran meliputi proses pendekatan dalam pengajaran, tujuan dari pengajaran, tahapan dalam pembelajaran, lingkungan dalam pembelajaran, alat dan bahan pembelajaran, pengelolaan keadaan kelas, dan alat penilaian hasil pembelajaran. Kesemuanya itu tidak terlepas dari keterampilan guru sebagai pengajar, untuk bisa mengajarkan materi pelajaran dengan baik dan benar, terlebih menjadi guru Pendidikan Jasmani.

Menjadi guru Pendidikan Jasmani yang profesional tidak semudah yang dibayangkan banyak orang selama ini. Banyak orang menganggap guru Pendidikan Jasmani hanya bermodal peluit dan bola di sekolah, padahal menjadi guru Pendidikan Jasmani yang profesional itu lebih sulit dibandingkan dengan menjadi guru mata pelajaran yang lain. Permasalahan pelajaran Pendidikan Jasmani itu lebih kompleks dibandingkan dengan pelajaran yang lain. Oleh karena itu tidak bisa guru yang bukan memiliki profesi Pendidikan Jasmani diminta untuk mengajarkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani atau sebaliknya. Pada umumnya, profesi guru Pendidikan Jasmani sama dengan guru mata pelajaran yang lain, akan tetapi secara khusus memiliki letak perbedaan dan ini merupakan ciri khas tersendiri. Dalam membuka suatu pelajaran, guru

pendidikan jasmani mempersiapkan peserta didik dengan mengembangkan minat mereka pada pelajaran tersebut. Salah satu contoh materi Pendidikan Jasmani yang cukup diminati siswa adalah materi senam lantai.

Senam lantai adalah salah satu materi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar (SD) yang merupakan salah satu bagian dari cabang senam, yang gerakan-gerakannya dilakukan di atas lantai (matras / permadani). Menurut Muhajir (2014:197) Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, ketepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam juga merupakan suatu kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Senam dapat diartikan sebagai bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Oleh karena itu, aktivitas senam lantai dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan. Tujuannya untuk membantu memelihara kesehatan dikarenakan pada usia anak SD sangat perlu dilakukan olahraga agar kesehatannya terjaga dan dengan olahraga akan mengurangi resiko penyakit. Selain itu dapat membuat anak lebih aktif dan produktif, lebih produktif disini dimaksudkan agar olahraga mampu menjaga tubuh anak agar cenderung lebih sehat.

Proses pembelajaran dalam aktivitas senam lantai dalm dilakukan dengan berbagai macam pembelajaran sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada. Salah satunya yaitu, dengan menggunakan media berupa alat untuk menunjang pembelajaran senam lantai. Definisi media menurut Syaiful Bahri Djamarah dan Azwan Zain (2013:120) media dapat diartikan sebagai sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan ketrampilan. Media dapat dibagi dalam beberapa jenis, yaitu media dapat berupa medai visual (dapat dilihat), media audio (dapat didengar), dan media audio visual (dapat dilihat dan didengar). Kemudian di olahraga khususnya proses pembelajaran aktivitas senam lantai menggunakan media visual dalam bentuk alat. Beberapa cabang olahraga menggunakan alat bantu untuk memudahkan atlet dan peserta didik dalam berlatih. Sehingga, sangat dibutuhkan sekali media dalam kegiatan olahraga, lebih khususnya dalam proses pembelajaran olahraga senam lantai. Karena peserta didik dapat menggunakan media sebagai alat bantu dalam melakukan pembelajaran senam lantai untuk mengembangkan teknik dasarnya.

Namun yang terjadi di Sekolah Dasar (SD) Islam Hidayatullah Semarang, ternyata belum sepenuhnya berjalan efektif kegiatan belajar mengajarnya dan masih banyak peserta didik yang masih merasa asing dan takut dengan materi senam lantai. Ketakutan peserta didik itu karena postur tubuh mereka sehingga mereka merasa tidak nyaman dan kurang bersemangat (kurang antusias) dalam mengikuti aktivitas senam lantai, serta sarana dan prasaranapun di SD Islam Hidayatullah sudah cukup memadai, akan tetapi tidak digunakan dengan maksimal sehingga ada alat yang rusak karena jarang digunakan. Hal ini yang membuat proses penyampaian materi senam lantai membutuhkan waktu yang

lebih lama. Padahal guru harus menilai siswa dalam tiga aspek penilaian yaitu penilaian kognitif, afektif, dan psikomotorik. Untuk itu perlu dikembangkan suatu model pembelajaran dengan memodifikasi alat senam lantai yang menarik siswa, tidak membuat siswa bosan dan menyenangkan, dan sekaligus bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa.

SD Islam Hidayatullah merupakan salah satu unit dari Lembaga Pendidikan Islam Hidayatullah Semarang yang berada di bawah naungan Yayasan Abul Yatama Semarang, terletak di Jl Durian Selatan I No 6, Kelurahan Srandol Wetan, Kecamatan Banyumanik Semarang. SD ini telah mendapat tanggapan dan simpati yang cukup besar dari masyarakat daerah sekitar pada khususnya dan masyarakat Semarang pada umumnya. Terbukti banyak yang menyekolahkan anaknya ke sekolah ini, untuk kelas 5 nya terdapat 4 kelas (kelas A, B, C dan D) yang masing-masing kelas berjumlah 36 siswa.

Berkaitan dengan permasalahan yang terjadi di SD Islam Hidayatullah Semarang, sehingga sangat diperlukannya suatu model pembelajaran yang memodifikasi alat yang kreatif dan inovatif agar siswa lebih tertarik dan semangat. Untuk itu, penulis mencoba melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengembangan Media *Kids Puzzle Gymnastics Tool* Untuk Materi Aktivitas Senam Lantai Sekolah Dasar”.

1.2 Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani materi aktivitas senam lantai melalui media *kids puzzle gymnastics tool* di SD Islam Hidayatullah Semarang?

1.3 Tujuan Pengembangan

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikaji oleh penulis, maka tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan produk pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani materi aktivitas senam lantai melalui media *kids puzzle gymnastics tool* di SD Islam Hidayatullah Semarang.

1.4 Manfaat Pengembangan

Manfaat yang didapat dari pengembangan ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Dapat menambah pengetahuan mengenai adanya pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani di SD Islam Hidayatullah Semarang.
2. Menambah pustaka ilmu pengetahuan terkait dengan adanya materi aktivitas senam lantai kelas V melalui media *Kids Puzzle Gymnastics Tool* di SD Islam Hidayatullah Semarang.
3. Sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Guru, alat *Kids Puzzle Gymnastics Tool* dapat digunakan untuk mengembangkan kreativitas dan inovasi guru penjasorkes dalam proses pembelajaran. Kemudian sebagai catatan dan kajian dalam penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran serta dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman dalam melakukan proses pembelajaran penjasorkes untuk kelas V di SD Islam Hidayatullah Semarang.
2. Bagi peserta didik, untuk menambah pengetahuan dalam materi senam lantai yang dipelajari oleh peserta didik, menumbuhkan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran senam lantai, serta menjadikan siswa lebih aktif dan senang dengan pembelajaran aktivitas senam lantai.

3. Bagi penulis, diharapkan agar ilmu yang di dapat ketika kuliah, dengan fenomena dilapangan dapat dijadikan sebagai perbandingan sehingga penulis dapat menyelesaikan masalah yang ada di lapangan.
4. Bagi sekolah, sebagai bahan informasi kepada sekolah terkait saran dan prasarana yang dapat meningkatkan proses pembelajaran sehingga dapat memaksimalkan ketrampilan peserta didik.

1.5 Spesifikasi Produk

Pengembangan produk *Kids Puzzle Gymnastics Tool* merupakan sebuah alat yang dibuat untuk membantu proses pembelajaran peserta didik dalam aktivitas senam lantai. Produk ini merupakan pengembangan alat dari produk yang sudah ada yaitu *Tool Gymnastics Mat* yang biasa digunakan sebagai latihan *roll* depan dan *roll* belakang.

Sedangkan pengembangan produk *Kids Puzzle Gymnastics Tool* akan berbentuk bidang miring menyerupai dari produk *Tool Gymnastics Mat*. Produk ini dibuat dengan tujuan melatih peserta didik dalam melakukan teknik dasar *roll* depan, *roll* belakang, sikap lilin, dan sikap kayang.

Produk yang diharapkan akan menghasilkan penelitian pengembangan berupa media/ alat senam lantai yang sesuai dengan karakteristik siswa SD kelas V, yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotorik) secara efektif dan dapat meningkatkan intensitas fisik sehingga derajat kebugaran jasmani terwujud, serta dapat mengatasi kesulitan dalam pengajaran materi senam lantai.

1.6 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan model pembelajaran sangat penting dalam kegiatan pembelajaran. Selain memberikan variasi model, pengembangan juga dapat

dijadikan sebagai alternatif dalam meningkatkan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran senam lantai, sehingga masalah dalam proses pembelajaran senam lantai dapat teratasi. Dengan adanya model pengembangan ini diharapkan pembelajaran akan lebih menarik dan peserta didik lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran khususnya pada materi pembelajaran senam lantai dan dapat membantu guru penjasorkes, sehingga kualitas pembelajaran dapat meningkat dan sesuai tujuan yang diinginkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

Sebagai landasan berfikir ilmiah dalam rangka pemecahan masalah, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar dan para ahli. Selanjutnya secara garis besar akan diuraikan tentang pendidikan dasar, pendidikan jasmani (tujuan, ruang lingkup, pembelajaran, serta motivasi), kurikulum, hakikat dan model pembelajaran, senam lantai, modifikasi, pengertian media, serta pengertian bermain.

3.1 Landasan Teori

2.1.1 Pendidikan Dasar

Menurut Undang-undang No 20 Tahun 2003, pada Pasal 1 ayat (1) tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan pengertian pendidikan adalah usaha sadar dan terencana yang tertuang ke dalam tujuan pendidikan nasional dan pendidikan di Sekolah Dasar (SD) yaitu untuk mewujudkan suasana belajar dan proses kegiatan pembelajaran dengan tujuan agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat, dalam berbangsa dan bernegara. Sedangkan menurut Kamus Bahasa Indonesia, kata pendidikan berasal dari kata 'didik' dan mendapat imbuhan 'pe' dan akhiran 'an', dan dapat dijelaskan bahwa pendidikan mempunyai arti sebuah cara mendidik siswa atau memotivasi siswa untuk berperilaku baik dan membanggakan. Secara spesifik, pendidikan merupakan suatu proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya

pengajaran / pembelajaran. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar untuk menyiapkan siswa melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang.

Pengertian pendidikan di Sekolah Dasar mempunyai makna yang sama dengan definisi yang diuraikan di atas, namun letak siswanya saja yang membedakan. Artinya, bahwa pendidikan di sekolah dasar titik tekannya terpusat pada siswa kelas dasar antara kelas 1 sampai dengan kelas 6 yang ketentuan materi dan pokok bahasannya diatur tersendiri dalam GBPP (Garis-garis Besar Program Pengajaran). Sehingga pendidikan di Sekolah Dasar (SD) dengan ruang lingkungannya mencakup materi ke SD-an yang diselenggarakan sepanjang hayat sebagai pendidikan lanjutan dengan tujuan yang sama seperti uraian pada Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan.

Pendidikan di Sekolah Dasar (SD) merupakan lembaga yang dikelola dan diatur oleh pemerintah yang bergerak di bidang pendidikan yang diselenggarakan secara formal yang berlangsung selama 6 tahun dari kelas 1 sampai kelas 6 untuk anak atau siswa-siswi di seluruh Indonesia tentunya dengan maksud dan tujuan yang tidak lain agar anak Indonesia menjadi seorang individu yang telah diamanatkan atau yang sudah dicita-citakan dalam Undang-undang Dasar 1945. Dalam pelaksanaannya, pendidikan di Sekolah Dasar (SD) diberikan kepada siswa dengan sejumlah materi atau mata pelajaran yang harus dikuasainya.

Mata pelajaran tersebut antara lain seperti pendidikan agama (diberikan sesuai dengan agama dan kepercayaan siswa masing-masing, yaitu Agama (Islam, Kristen, Katolik, Hindu, dan Budha), Pendidikan Kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Ilmu Pengetahuan Alam, Ilmu Pengetahuan Sosial,

Matematika, Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Seni Budaya dan Kerajinan, serta ditambah dengan mata pelajaran yang bersifat muatan lokal pilihan yang disesuaikan dengan daerah masing-masing yaitu seperti mata pelajaran Bahasa Inggris, Bahasa Daerah (sesuai dengan daerah masing-masing), dan Baca Tulis Alqur'an. Pemberian materi yang bersifat lokal dimaksudkan agar budaya dan tradisi di daerah mereka (siswa) tidak terkikis oleh perkembangan budaya asing atau budaya-budaya baru yang hadir di lingkungan siswa. Sehingga dengan demikian, penanaman budaya lokal di setiap daerah di seluruh Indonesia tetap lestari dan terjaga keasliannya sebagai aset bangsa sebagai bangsa yang kaya akan keberagaman budaya.

Dengan keanekaragaman budaya yang dimiliki Bangsa Indonesia itulah maka latar belakang pendidikan di Sekolah Dasar Indonesia mengacu pada akar budaya bangsa, dimana hal itu dapat dipertegas berdasar Undang-undang No 20 Tahun 2003 pasal 31 ayat 3 dan 5. Selain mengajar, Guru Sekolah Dasar juga sebagai pendidik yang berkewajiban untuk selalu menanamkan kepada anak didik atau siswanya menjadi jiwa dan insan-insan yang menjunjung budaya Bangsa seperti yang tertuang pada amanat Undang-Undang No 20 Tahun 2003. Pendidikan di Sekolah Dasar sebagai pendidikan formal bagi anak generasi penerus Bangsa dikemas berdasarkan karakter dan budaya Bangsa yang kemudian ditetapkan melalui kurikulum, kemudian dari kurikulum inilah roda pendidikan dipacu serta dijalankan.

Sehingga pada satuan tingkat Sekolah Dasar, siswa merupakan anak didik yang perlu untuk diarahkan, dikembangkan, dan dijumpatani ke arah perkembangannya yang bersifat kompleks. Maka dari itu pendidikan di Sekolah Dasar pada hakekatnya merupakan pendidikan yang lebih mengarahkan dan

lebih banyak memotivasi siswa untuk belajar. Hal tersebut karena siswa Sekolah Dasar merupakan anak yang unik dan perlu perhatian. Latar belakang keunikan mereka terlihat pada perubahan berbagai aspek baik sikap, gerak, dan inteligensinya sehingga mempengaruhi perkembangannya.

2.1.2 Pendidikan Jasmani

2.1.2.1 Pengertian dan Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dalam pertumbuhan peserta didik. Selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, melalui aktivitas jasmani juga dapat tercapainya tujuan-tujuan lain meliputi keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis. Untuk mewujudkan tujuan tersebut diperlukan sebuah metode pendekatan yang tepat, sehingga akan tercapai secara maksimal.

Menurut Samsudin (2008:2), pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, tujuan pendidikan jasmani meliputi:

1. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan 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, ketrampilan, serta memiliki sikap yang sportif.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peran aktivitas jasmani itu sendiri sangat penting yaitu dengan pendidikan jasmani dapat mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial) dari siswa / peserta didik. Tanpa disadari, hal tersebut nantinya akan membuat siswa dipandang sebagai manusia yang bertanggung jawab terhadap diri sendiri bahkan dikehidupan bermasyarakat.

2.1.2.2 Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Proses belajar mengajar (PBM) merupakan interaksi berkelanjutan antara perilaku guru Penjas dan perilaku peserta didik. Dalam pelaksanaan dapat disimpulkan proses belajar mengajar pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan

satu sama lainnya oleh keempat faktor ini, yaitu: 1) tujuan, 2) materi, 3) metode, dan 4) evaluasi. Diantara beberapa faktor untuk mencapai pengajaran pendidikan jasmani yang berhasil adalah perumusan tujuan. Pentingnya kedudukan tujuan menentukan materi yang akan dilakukan oleh peserta didik. Salah satu prinsip penting dalam pendidikan jasmani ialah partisipasi peserta didik seara penuh dan merata. Oleh karena itu, Guru Pendidikan Jasmani harus memperhatikan kepentingan atau kebutuhan peserta didik.

Kondisi yang harus mendapat perhatian pertama sebelum kegiatan belajar adalah kesiapan peserta didik. Tanpa kesiapan peserta didik untuk belajar mustahil terjadi proses belajar mengajar di sekolah. Untuk mengetahui kesiapan peserta didik sebelum PBM dimulai, maka Guru terlebih dahulu harus melakukan langkah-langkah seperti memberikan perhatian, memberikan motivasi, dan memeriksa perkembangan kesiapan. Perhatian sangat penting, manakala peserta didik akan melakukan jenis pengamatan. Peserta didik harus memberikan peragaan dari guru, melihat gambar, dan bukan bercakap-cakap dengan teman atau mengganggu teman. Guru memerlukan kiat-kiat khusus seperti menyajikan sesuatu yang belum peserta didik kenali. Sehingga merangsang peserta didik untuk mencari tahu. Selain itu juga dalam penyampaian pelajaran guru hendaknya memulai dari yang mudah hingga sukar (H.J.S. Husdarta, 2009).

2.1.3 Kurikulum

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan sistem mengenai tujuan, isi, dan bahan ajar atau dapat digunakan sebagai pedoman pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu (UU No 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 19). Upaya pengembangan kurikulum yang dilakukan pemerintah saat ini yakni dengan

mengubah kurikulum KTSP 2006 menjadi kurikulum 2013. Prinsip kerja dari kurikulum 2013 yaitu pembelajaran berpusat pada anak didiknya, dimana peserta didik dapat belajar secara individu untuk mengembangkan daya berfikir anak dan maupun secara berkelompok anak didik dapat bekerja sama dengan anak didik lain sehingga dapat membangun kemauan, pemahaman, dan pengetahuan.

Penelitian oleh M. Hamid Anwar (2005) yang berjudul "Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak " menyebutkan bahwa, dalam kurikulum Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Juga ditegaskan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari integral sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Penulis makalah oleh Mahendra Agus (2006) Yang berjudul "Menggagas Kurikulum Penjas Masa Depan" menyebutkan bahwa, upaya dalam mengembangkan kurikulum yang bisa dibilang berjalan dengan baik. Jika melihat dari pendidikan zaman sebelum perubahan menjadi kurikulum KTSP 2006, maka dapat dimaklumi bahwa kualitas pendidikan jasmani di Indonesia terjadi perubahan paradigma dari pendidikan jasmani masa lalu. Pendidikan jasmani di sekolah-sekolah berubah paradigmanya, bukan berperan sebagai alat penyalur pendidikan melalui aktivitas jasmani, melainkan alat untuk membantu gerakan untuk menciptakan bibit-bibit atlet. Akibatnya pendidikan jasmani menjurus ke

kepelatihan olahraga melainkan bukan proses pembelajaran yang mengajarkan gerak-gerak dasar, sosialisasi, dan mendidik anak melalui olahraga.

Dengan paradigma yang salah tersebut, program pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah hanya akan menekankan pada harapan untuk memanfaatkan pembibitan atlet usia dini. Adanya Pendidikan Jasmani di sekolah bukan dipandang sebagai alat pedagogis, melainkan sebagai alat sosialisasi olahraga pada siswa. Akan tetapi, dengan berjalannya dan perkembangan zaman kurikulum mulai mengalami perubahan dan pengembangan meskipun masih ada beberapa guru yang masih memerankan pendidikan jasmani sebagai kepelatihan olahraga. Pengembangan kurikulum sangatlah penting bagi kemajuan pendidikan, apalagi dengan siswa yang masih duduk di Sekolah Dasar (SD). Pada usia tersebut siswa perlu dibina untuk mempelajari berbagai gerak-gerak dasar dari pendidikan jasmani dan untuk mengenal jati dirinya dan juga berkembang searah dengan perkembangan zaman. Melalui aktivitas jasmani siswa akan terdorong secara otomatis perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan social) serta pembiasaan berpola hidup sehat untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan yang seimbang.

Dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar 2004 (2003: 1-2) disebutkan bahwa, Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Pendidikan Jasmani juga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan

berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

2.1.3.1 Tujuan Kurikulum

Menurut Permendikbud Tahun 2016 Nomor 24 Lampiran 21 disebutkan, tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu aspek spiritual, aspek sosial, aspek kognitif, dan aspek psikomotor.

1. Aspek spiritual yaitu, Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Aspek sosial yaitu, Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta cinta tanah air.
3. Aspek kognitif yaitu, Memahami kombinasi pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk ketrampilan dasar senam menggunakan alat.
4. Aspek afektif yaitu, Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk ketrampilan dasar senam menggunakan alat.

Sedangkan menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tentang Panduan Penilaian Kurikulum 2013 untuk Sekolah Dasar menyatakan bahwa, Perencanaan penilaian sikap dilakukan berdasarkan KI-1 dan KI-2. Pendidik merencanakan dan menetapkan sikap yang akan dinilai dalam pembelajaran sesuai dengan kegiatan pembelajaran. Pada penilaian sikap di luar pembelajaran pendidik dapat mengamati sikap lain yang muncul secara natural. Berikut

merupakan karakteristik dari sikap (jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri).

1. Sikap Jujur

- 1) Mengerjakan sendiri tugas yang diberikan guru, tanpa menjiplak tugas orang lain
- 2) Mau mengakui kesalahan atau kekeliruan,
- 3) Mengembalikan barang yang dipinjam atau ditemukan,
- 4) Mengemukakan pendapat sesuai dengan apa yang diyakininya, walaupun berbeda dengan pendapat teman,

2. Sikap Disiplin

- 1) Tertib dalam melaksanakan tugas,
- 2) Masuk kelas tepat waktu,
- 3) Memakai pakaian seragam lengkap dan rapi,
- 4) Mengambil dan mengembalikan peralatan belajar pada tempatnya,

3. Sikap Tanggung Jawab

- 1) Menyelesaikan tugas yang diberikan ,
- 2) Mengakui kesalahan, tidak melemparkan kesalahan kepada teman,
- 3) Menunjukkan prakarsa untuk mengatasi masalah dalam kelompok di kelas/sekolah,
- 4) Membuat laporan setelah selesai melakukan kegiatan.

4. Sikap Santun

- 1) Menghormati guru, pegawai sekolah, penjaga kebun, dan orang yang lebih tua,
- 2) Berbicara atau bertutur kata halus tidak kasar,

- 3) Mengucapkan salam ketika bertemu guru, teman, dan orang-orang di sekolah,
 - 4) Mengucapkan terima kasih apabila menerima bantuan dalam bentuk jasa atau barang dari orang lain.
5. Sikap Peduli
- 1) Meminjamkan alat kepada teman yang tidak membawa/memiliki,
 - 2) Menolong teman yang mengalami kesulitan,
 - 3) Menjaga keasrian, keindahan, dan kebersihan lingkungan sekolah,
 - 4) Melerai teman yang berselisih (bertengkar)
6. Sikap Percaya Diri
- 1) Berani tampil di depan kelas,
 - 2) Berani mengemukakan pendapat,
 - 3) Mengemukakan pendapat terhadap suatu topik atau masalah,
 - 4) Memberikan argumen yang kuat untuk mempertahankan pendapat

Dari sekian banyak tujuan Pendidikan Jasmani yang dituangkan didalam kurikulum akan tidak ada artinya jika seorang guru tidak memerankan sebagai figur guru yang sebenarnya yaitu sebagai guru yang memiliki kemampuan dan keterampilan Pendidikan Jasmani.

2.1.4 Model Pembelajaran

Menurut Helmiati di dalam buku yang berjudul "Model Pembelajaran" (2012: 19) menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran bisa dikenal berbagai istilah yang memiliki makna yang sama, sehingga orang salah mengartikan dan bingung untuk membedakannya. Istilah tersebut ialah: (1) model pembelajaran (2) pendekatan pembelajaran (3) metode pembelajaran (4) strategi pembelajaran (5) teknik pembelajaran dan (6) taktik pembelajaran.

Model pembelajaran adalah bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, strategi, dan teknik pembelajaran.

Pendidikan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang terhadap proses pembelajaran, yang tertuju pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewadahi, menginspirasi, menguatkan, dan mendasari metode pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: (1) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada siswa dan (2) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada guru.

Metode pembelajaran adalah sebuah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Terdapat beberapa metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengimplementasikan strategi pembelajaran, diantaranya ceramah, diskusi, tanya jawab pengalaman lapangan, dan sebagainya.

Strategi pembelajaran adalah suatu cara yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan antara guru dan siswa agar terwujudnya tujuan pembelajaran. Hal ini sangat penting karena memancing siswa untuk berani berbicara dalam mengeluarkan pendapat dan siswa dapat memetik inti dari sebuah materi yang disampaikan guru.

Kemudian dijabarkan lagi ke dalam teknik dan gaya pembelajaran. Bahwa teknik pembelajaran merupakan cara seseorang dalam mempraktikkan metode secara terpusat. Misalkan, menggunakan metode ceramah di kelas dengan

jumlah siswa yang banyak membutuhkan teknik khusus dibanding dengan jumlah siswa yang lebih sedikit. Dalam hal ini, harus menguasai beberapa teknik meskipun dalam koridor metode yang sama.

Sementara taktik pembelajaran merupakan gaya seseorang dalam melaksanakan metode atau teknik pembelajaran tertentu yang sifatnya individual. Misalkan, terdapat dua guru yang menggunakan metode ceramah, tetapi dari segi taktik yang digunakan sangat berbeda. Dalam praktiknya, yang satu cenderung ke humor karena guru memiliki sifat humor yang tinggi. Dalam proses pembelajaran akan tampak ciri khas dari masing-masing guru yang sesuai dengan kemampuan, pengalaman, dari kepribadian dari guru. Hal tersebut dapat diartikan bahwa mengajar termasuk dalam dunia seni yang unik.

Konsep model pembelajaran menurut Trianto (2010: 51), menyebutkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran tutorial. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk di dalamnya tujuan-tujuan pengajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas.

Saat ini, pendidik telah dituntut untuk menguasai beragam strategi, metode, teknik maupun model pembelajaran. Karena pendidik yang memiliki kompetensi dalam mengelola kelas akan berpengaruh terhadap hasil yang akan diperoleh. Oleh karena itu, guru sangat dituntut untuk dapat berinteraksi dengan baik terhadap siswa, karena hal tersebut yang akan mempengaruhi tercapainya tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Hal tersebut disebabkan karena mencerminkan suatu hubungan dimana anak akan memperoleh pengalaman

yang bermakna dan proses pembelajaranpun akan berjalan dengan lancar. Karena hal tersebut akan membantu siswa dalam berfikir luas, mengemukakan ide-ide, berkreasi dan serta memanipulasi objek.

Hal tersebut dapat diambil kesimpulan, bahwa guru harus menguasai beberapa cara dalam menjalani proses pembelajaran. Karena seorang guru akan menghadapi beberapa karakter siswa yang sangat unik. Dengan demikian, guru harus mencermati dan memikirkan beberapa butiran edukatif yang meliputi tujuan, bahan, pelajar, guru, metode, dan situasi sehingga akan terwujudnya tujuan pembelajaran yakni, komunikasi yang baik antara guru dan siswa ketika proses pembelajaran.

2.1.4.1 Hakekat Model Pembelajaran

Pada hakekatnya kegiatan pembelajaran dilakukan oleh 2 orang pelaku, yaitu guru dan peserta didik (siswa). Perilaku guru adalah mengajar, dan siswa adalah belajar. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk menapai tujuan instruksional. Contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran. Dalam pembelajaran yang menempatkan peranan guru sebagai pusat dari proses antara lain guru berperan sebagai sumber informasi, pengelolaan kelas dan menjadi yang harus diteladani. Model pembelajaran yang menarik dan variatif akan berdampak pada minat maupun motivasi peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar di kelas.

2.1.4.2 Model-Model Pembelajaran

Terdapat 4 model pembelajaran yaitu:

1. Model Interaksi Sosial, bertujuan untuk mengembangkan kemampuan seseorang yang akan dan harus berinteraksi sosial dengan lingkungan lainnya. Dengan demikian diharapkan siswa mampu mengembangkan dirinya dan pikirannya untuk disumbangkan kepada lingkungan sosialnya.
2. Model Informasi, bertujuan mengembangkan intelektual siswa dalam hal, menerima, menyimpan, mengolah, dan menggunakan informasi. Hal ini diharapkan siswa mampu mengakomodasi berbagai macam inovasi, melahirkan ide-ide berorientasi masa depan, dan mampu memecahkan persoalan yang dihadapi, baik oleh dirinya maupun orang lain.
3. Model Personal, bertujuan untuk kepribadian siswa. Fokus utamanya adalah pada proses yang memberikan peluang pada setiap siswa untuk mengelola dan mengembangkan jati dirinya.
4. Motivasi Perilaku, bertujuan mengubah perilaku siswa yang terukur. Fokus utamanya mengenai perubahan tingkah laku didasarkan pada prinsip rangsangan dan jawaban (Husdarta & Yudha M. Saputra, 2000).

Dari penjelasan diatas, disimpulkan bahwa sebagai seorang guru harus memperhatikan keadaan atau kondisi jiwa, bahan pelajaran, serta sumber-sumber belajar yang ada agar penggunaan model pembelajaran dapat diterapkan secara efektif dan menunjang keberhasilan belajar siswa.

2.1.5 Senam Lantai

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, ketepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam juga merupakan suatu kegiatan utama yang paling

bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Senam dapat diartikan sebagai bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Muhajir, 2014:197).

Menurut Nurdini (2013:55), senam adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas, baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa senam adalah suatu kegiatan yang mengandalkan aktifitas fisik yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

2.1.5.1 Gerakan dalam Senam Lantai

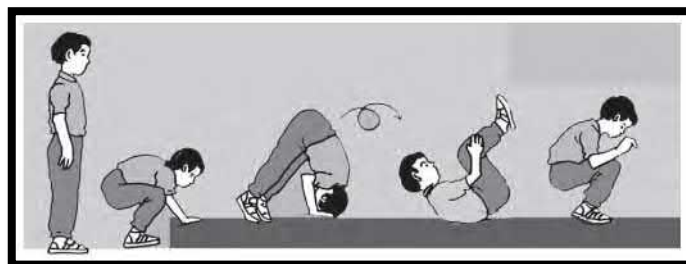
Unsur-unsur gerakan dalam senam lantai terdiri mengguling, melompat berputar di udara, menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat ke depan atau ke belakang. Bentuk gerakannya merupakan gerakan dasar senam perkakas, bentuk latihannya pada putera maupun puteri pada dasarnya adalah sama, hanya untuk puteri dimasukkan unsur-unsur gerakan balet. Gerakan senam lantai menitikberatkan pada faktor kekuatan dan kelentukan. Namun, bukan berarti komponen lain dari kebugaran jasmani tidak terlibat di dalamnya. Keterampilan senam terbagi menjadi unsur yang bersifat statis dan dinamis, meliputi:

1. Roll depan (*Forward Roll*)

Roll depan adalah gerakan badan berguling kedepan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang, dan panggul. Guling depan atau kadang-kadang disebut roll depan, dapat dilakukan dengan 2 posisi awal, yaitu berdiri

atau jongkok. Untuk *roll depan* dengan awalan berdiri, langkah-langkah yang benar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi awal adalah berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan.
- 2) Angkat kedua tangan ke depan dan bungkukkan badan, lalu letakkan telapak tangan di atas matras.
- 3) Tekuk kedua siku agak ke samping, lalu masukkan kepala di antara dua tangan.
- 4) Sentuhkan bahu ke matras dan bergulinglah ke depan.
- 5) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.
- 6) Posisi akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.



Gambar 2.1 Roll Depan (*Forward Roll*)

Sumber : Penjas Orkes, 2010: 39

Sementara itu, untuk roll depan dengan awalan jongkok, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

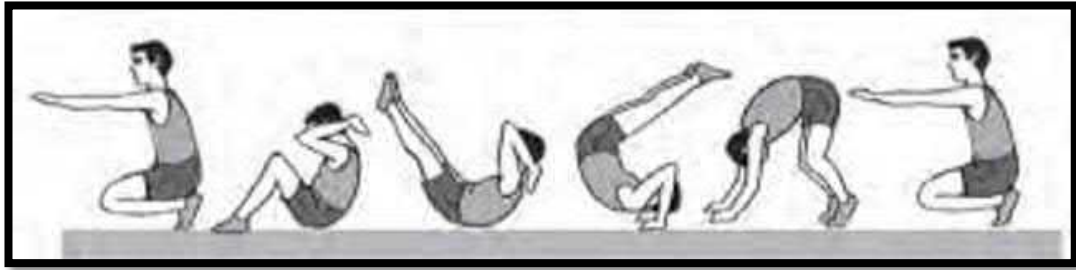
- 1) Posisi awal adalah jongkok dengan kedua tangan dilebarkan sebahu dan telapak tangan diletakkan di atas matras.
- 2) Luruskan kedua kaki lalu tekuk sedikit siku tangan.
- 3) Gerakkan kepala ke arah dagu hingga menyentuh dada.
- 4) Bergulinglah ke depan.

- 5) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.
- 6) Posisi akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

2. *Roll* belakang (*Backward Roll*)

Roll belakang adalah gerakan yang diawali dengan sikap jongkok dengan posisi kedua tangan berada disisi telinga kemudian menjatuhkan badan kebelakang mendorong kedua tangan saat kaki melewati kepala. Guling belakang atau biasa disebut roll ke belakang adalah kebalikan dari roll depan. Langkah-langkah guling ke belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi awal adalah jongkok dengan kedua kaki rapat dan tumit sedikit diangkat.
- 2) Sementara itu, kepala menunduk ke bawah dan dagu dirapatkan ke dada.
- 3) Tangan berada di samping telinga dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- 4) Bergulinglah ke belakang dengan menjatuhkan bokong kebelakang
- 5) Pastikan Anda memberikan gayatolak yang cukup untuk mendorong tubuh ke belakang.
- 6) Tarik lutut ke belakang kepala saat punggung sudah menyentuh matras.
- 7) Ketika kaki sudah menyentuh matras, gunakan telapak tangan di atas matras untuk menyeimbangkan tubuh.
- 8) Angkat kepala untuk kembali ke posisi akhir jongkok lalu berdiri.



Gambar 2.2 Roll Depan (*Forward Roll*)

Sumber : Penjas Orkes, 2010: 39

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan agar Anda sukses melakukan *backward roll*:

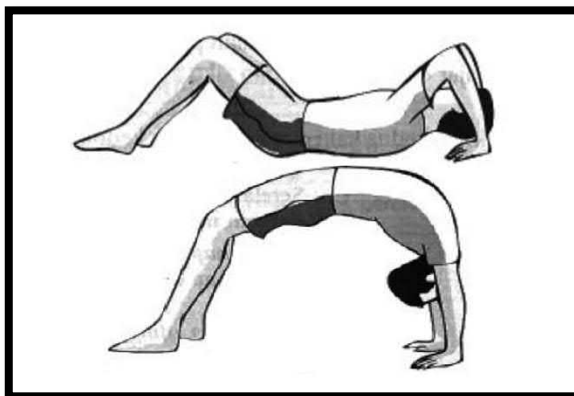
- 1) Pastikan tangan tidak terlalu jauh ke belakang sehingga tubuh tidak bisa melakukan tolakan.
- 2) Untuk menjaga keseimbangan tubuh yang baik saat mengguling ke belakang, tubuh harus tetap bulat.
- 3) Kepala tidak boleh menoleh ke samping, harus senantiasa lurus.
- 4) Mendaratlah dengan telapak kaki untuk menjaga keseimbangan saat kembali ke posisi awal.

3. Kayang (*Brug*)

Gerakan kayang adalah sikap atau posisi badan terlentang dan membusur, bertumpu pada kedua kaki dan tangan siku-siku dengan lutut lurus. Kayang merupakan posisi kaki bertumpu dengan empat titik 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 kelentukan bahu, bukan kelentukan pinggang. Cara melakukan gerakan kayang sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.

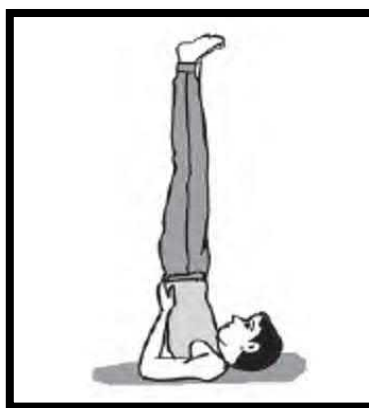
- 2) Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang.
- 3) Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- 4) Posisi badan melengkung bagai busur.



Gambar 2.3 Kayang (Brug)
Sumber : Penjas Orkes, 2010: 39

4. Sikap lilin

Sikap lilin adalah gerakan dengan posisi tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keatas. Sikap lilin merupakan tidur terlentang, dengan dilanjutkan mengangkat kedua kaki lurus ke atas (rapat) bersama-sama. Pinggang ditopang oleh kedua tangan, sedangkan pundak tetap menempel pada lantai.



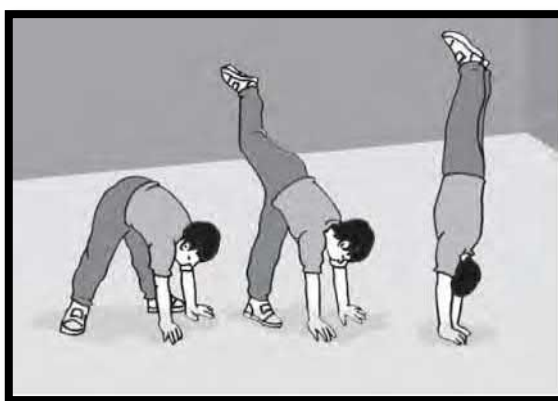
Gambar 2.4 Sikap Lilin
Sumber : Penjas Orkes, 2010: 39

5. Lenting tangan (*Handstand Overslag*)

Lenting tangan adalah gerakan berdiri dengan posisi badan terbalik dimana tangan sebagai tumpuan. *Hands stand* merupakan sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Suatu hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *hands stand* adalah harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras (misal lantai), karena akan memudahkan dalam bertumpu, jika dibandingkan melakukannya di atas alas yang lunak (misal kasur).

Cara melakukan gerakan *hands stand* yaitu:

- 1) Berdiri tegak kaki diceraikan ke muka dan belakang.
- 2) Bungkukkan badan, tangan menumpu selebar bahu, lengan lurus, pandangan agak ke depan, pantat diangkat setinggi-tinginya, tungkai ke depan bengkok, sedang tungkai belakang lurus.
- 3) Ayunkan tungkai belakang ke atas diikuti tungkai yang lain.
- 4) Kedua tungkai rapat dan lurus, membentuk satu garis dengan badan dan lengan.
- 5) Pertahankan keseimbangan.

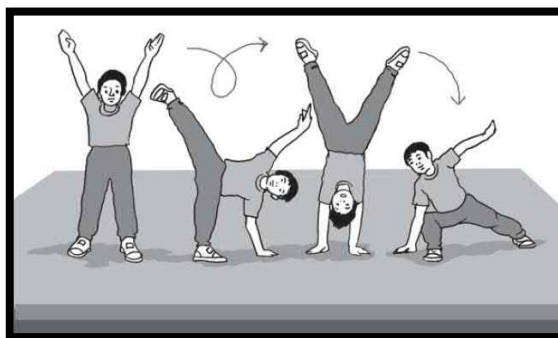


Gambar 2.5 Gerakan *Hands Stand*
Sumber : Penjas Orkes, 2010: 36

6. Meroda

Meroda adalah gerakan ke samping pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar / kangkang. Gerakan ini sebenarnya adalah modifikasi dari roll depan, jadi jika Anda sudah menguasai roll depan, lenting tengkuk akan lebih mudah Anda pelajari. Berikut langkah-langkahnya:

- 1) Posisi awal adalah berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan.
- 2) Angkat kedua tangan ke depan dan bungkukkan badan, lalu letakkan telapak tangan di atas matras.
- 3) Tekuk kedua siku agak ke samping, lalu masukkan kepala di antara dua tangan.
- 4) Sentuhkan bahu ke matras.
- 5) Bergulinglah ke depan.
- 6) Saat tubuh sudah berada di atas kepala, lesatkan kedua kaki ke depan dibantu oleh kedua tangan yang mendorong badan dengan menekan matras.
- 7) Kombinasi gerakan ini akan membuat tubuh melenting ke depan.
- 8) Saat mendarat, lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut. Posisi akhir adalah berdiri kembali.

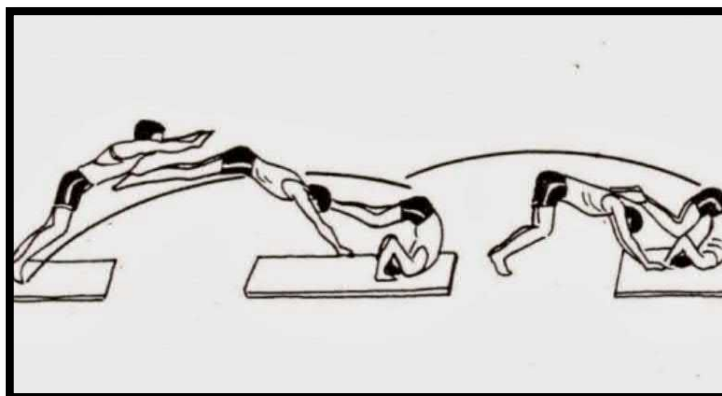


Gambar 2.6 Gerakan Meroda
Sumber : Penjas Orkes, 2010: 35

7. Lompat harimau (*Tiger Sprong*)

Lompat harimau adalah gerakan loncat seperti harimau, gerakannya tidak jauh berbeda dengan roll depan, dan sebagainya. Lompat harimau merupakan gerakan melompat yang menyerupai harimau yang sedang menerkam. Secara prinsip, teknik yang digunakan pada lompat harimau kurang lebih sama dengan teknik guling depan. Yang membedakan hanya awalnya saja. Berikut langkah-langkahnya:

- 1) Posisi awal adalah berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping.
- 2) Menggunakan papan tolakan, melompatlah ke depan dengan lengan diayunkan ke atas.
- 3) Saat tubuh melayang di udara, lentingkan badan dan lipat lutut di depan dada.
- 4) Luruskan tungkai sesaat sebelum mendarat.
- 5) Posisi akhir adalah jongkok lalu berdiri.



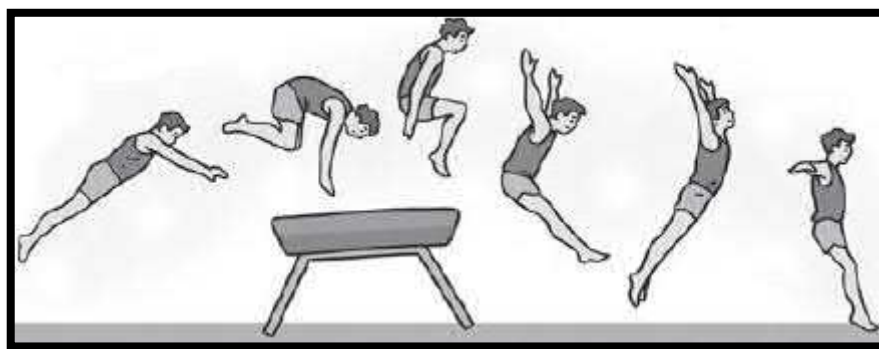
Gambar 2.7 Lompat Harimau (*Tiger Sprong*)

Sumber : Penjas Orkes, 2010: 35

8. Lompat jongkok

Gerakan ini pada dasarnya adalah kombinasi 2 gerakan dasar, yaitu lompat dan jongkok. Berikut langkah-langkahnya:

- 1) Posisi awal adalah berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan.
- 2) Mulailah berlari dengan posisi badan condong ke depan.
- 3) Lakukan tolakan sekuat-kuatnya pada papan tolakan menggunakan kedua kaki.
- 4) Ayunkan lengan ke arah depan sementara posisi tubuh tetap diluruskan dan tungkai dibuka.
- 5) Mendaratlah dengan kaki dan tubuh menuju posisi jongkok sementara tangan direntangkan ke atas. Posisi akhir adalah jongkok lalu berdiri.



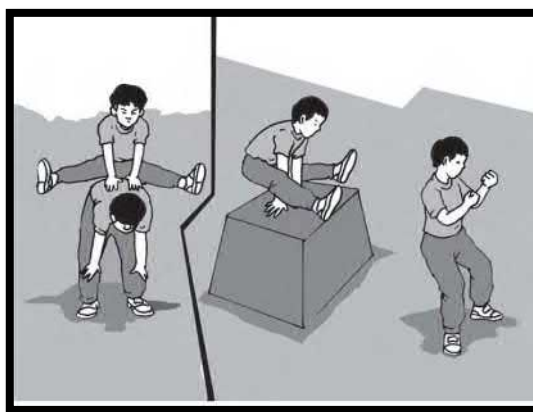
Gambar 2.8 Lompat Jongkok
Sumber : Penjas Orkes, 2010: 36

9. Lompat Kangkang

Latihan yang satu ini membutuhkan alat bantu berupa peti atau kotak kayu yang nantinya akan dilompati saat melakukan gerakan ini. Berikut adalah langkah-langkahnya:

- 1) Posisi awal adalah berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan.
- 2) Mulailah berlari dengan posisi badan condong ke depan.
- 3) Lakukan tolakan sekuat-kuatnya pada papan tolakan menggunakan kedua kaki.

- 4) Ayunkan lengan ke arah depan sementara posisi tubuh tetap diluruskan dan tungkai dibuka.
- 5) Tolakkan kedua tangan sekuat-kuatnya ke peti dengan tubuh tetap lurus.
- 6) Mendaratlah dengan kaki dan tubuh menuju posisi jongkok sementara tangan direntangkan ke atas. Posisi akhir adalah jongkok lalu berdiri.



Gambar 2.9 Lompat Kangkang
Sumber : Penjas Orkes, 2010: 38

2.1.6 Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice*, artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Oleh karena itu, tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorong perubahan ke arah yang lebih baik. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dari tingkatan yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:1).

Berdasarkan penjelasan tentang modifikasi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi permasalahan yang terkait dengan pembelajaran permainan dan olahraga yang dilaksanakan dalam Penjas di sekolah.

2.1.7 Pengertian Media

Menurut Syaiful Bahri Djamarah dan Azwan Zain (2013:120) media dapat diartikan sebagai sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan ketrampilan. Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang dimaksud dengan sistematis adalah, berencana, menurut jadwal, menurut pola pada sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi (Harsono, 1988:101).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa media merupakan sebuah alat pendukung yang bersifat membantu seseorang dalam berlatih gerak sampai menjadi gerakan yang sempurna. Misalkan, dari cabang olahraga senam lantai ada peserta didik yang sedang belajar gerak dasar roll depan. Siswa tersebut melakukan dengan ragu-ragu dan takut ketika menggunakan media yang biasa. Kemudian guru memberikan sebuah alat yang sudah dimodifikasi, dan hal tersebut membuat siswa semakin semangat dan melakukan dengan sungguh-

sungguh. Dari gerakan yang sangat kaku, siswa menjalani dengan rutin dan sehingga menghasilkan gerakan roll depan yang bagus.

2.1.7.1 Fungsi Media

Menurut Kemp dan Dayton dalam (Azhar Arsyad, 2013:21) Media dalam konteks belajar atau berlatih mempunyai tiga fungsi utama:

1. Memotivasi minat atau tindakan, maksudnya adalah media yang direalisasikan dengan teknik dan bentuk yang tepat maka hasil yang diharapkan adalah melahirkan minat dan merangsang para siswa atau pendengar untuk bertindak. Pencapaian tujuan ini akan mempengaruhi, sikap, nilai, dan emosi.
2. Menyajikan informasi, maksudnya adalah media dapat digunakan dalam rangka penyajian informasi di hadapan sekelompok peserta. Isi dan bentuk penyajian bersifat umum, berfungsi sebagai pengantar, ringkasan laporan, atau pengetahuan latar belakang. Ketika mendengar atau menonton bahan informasi, para siswa bersifat pasif. Partisipasi yang diharapkan dari siswa hanya terbatas dari persetujuan atau ketidaksetujuan mereka secara mental, atau terbatas pada perasaan tidak/kurang senang, netral atau senang.
3. Memberi instruksi, maksudnya adalah informasi yang diperoleh dari media itu harus melibatkan siswa baik dalam benak atau mental maupun dalam bentuk aktivitas yang nyata sehingga pembelajaran terjadi. Materi harus dirancang secara lebih sistematis dan psikologis dilihat dari segi prinsip-prinsip belajar agar dapat menyiapkan instruksi yang efektif. Disamping menyenangkan, media harus dapat memberi pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa.

2.1.7.2 Prinsip-Prinsip Pengembangan Media

Menurut Sugiyono (2015:419) dalam mengembangkan sebuah alat (media) terdapat prinsip-prinsip yang harus diterapkan dalam mengembangkan sebuah alat, prinsip-prinsip tersebut adalah Efektifitas, Efisiensi, Kepraktisan, dan Performa atau Penampilan. Efisiensi berhubungan dengan tercapainya tujuan dari digunakannya alat atau media tersebut sesuai dengan bidang studi, efisiensi berhubungan dengan waktu dan dana, kepraktisan berhubungan dengan kemudahan dalam menggunakan alat dan juga akses dalam mendukung ketercapaian tujuan dari penggunaan alat tersebut, performa atau penampilan berhubungan dengan kesesuaian alat dengan bidang studi yang diambil.

Sedangkan menurut HM. Musfiqon (2012:116) dalam mengembangkan dan menggunakan media pembelajaran harus mempertimbangkan dan memperhatikan prinsip-prinsip dalam mengembangkan media pembelajaran, yaitu:

1. Prinsip Efektifitas dan Efisiensi

Efektifitas dan efisiensi adalah keberhasilan pembelajaran yang diukur dari tingkat ketercapaian tujuan setelah pembelajaran selesai dilaksanakan dengan menggunakan biaya, waktu, dan sumber daya lain seminimal mungkin. Media yang telah memenuhi aspek efektifitas dan efisiensi akan dapat menyajikan informasi pembelajaran, memberi kemudahan dalam proses pembelajaran dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

2. Prinsip Relevansi

Pertimbangan kesesuaian media dengan materi yang akan disampaikan juga perlu menjadi pertimbangan guru dalam memilih media pembelajaran. Selain itu dalam mengembangkan media pembelajaran juga harus

mempertimbangkan kesesuaian media dengan tujuan pembelajaran serta kebutuhan dan perkembangan peserta didik.

3. Prinsip Produktivitas

Produktivitas yang dimaksud adalah penggunaan sarana dan prasarana yang sesuai untuk pembelajaran serta kemudahan dalam membuat atau memproduksi media pembelajaran.

Sehingga penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa media memiliki persamaan prinsip-prinsip. Maksudnya dalam mengembangkan sebuah media diharapkan memiliki prinsip-prinsip sebagai berikut, mudah dalam penggunaan media, memiliki harga produksi yang murah sehingga media dapat digunakan diberbagai kalangan masyarakat, dan dalam penggunaan media harus sesuai dengan materi dalam pembelajaran.

2.2 Kerangka Berpikir

Pengembangan keterampilan senam harus dilakukan secara bertahap. Pentahapan ini akan membawa peserta didik memperoleh kemudahan dalam mempelajari gerakan baru yang lebih rumit dengan cepat dan aman. Mengambil jalan pintas untuk penguasaan gerak tertentu bukanlah suatu keputusan yang bijaksana, bahkan akan membuat peserta didik menjadi tidak siap secara fisik maupun psikisnya. Jika terjadi demikian, maka berarti kecenderungan mendapat cedera lebih besar dan membuat anak menjadi frustrasi serta senam menjadi tidak menarik bagi mereka.

Melakukan aktivitas secara bertahap berarti sebelum anak didik melakukan gerakan, mereka perlu menguasai beberapa persyaratan yang diperlukan untuk menguasai gerakan tersebut atau belajar melalui apa yang disebut dengan metode pendekatan urutan latihan.

Berdasarkan karakteristik anak usia kelas I sampai kelas III sekolah dasar, maka pembelajaran senam pada kelas tersebut lebih ditekankan kepada penguasaan pola gerak dominan. Sedangkan pembelajaran senam kelas IV sampai kelas VI sekolah dasar, dari sisi kemampuan motorik maupun fisik sudah dapat diberikan gerakan yang relatif lebih sulit dibandingkan dengan kelas-kelas sebelumnya, yaitu pengembangan dari pola gerak dominan.

Materi pembelajaran senam di sekolah dasar lebih menitik beratkan kepada penguasaan pola gerak dominan dalam senam, serta pengembangan dari pola gerak dominan tersebut, disesuaikan dengan kemampuan anak. Mengajar senam di sekolah bukan seperti melatih senam kompetisi, melainkan melalui aktivitas yang relative mudah, disesuaikan dengan kemampuan anak, serta disajikan dalam bentuk bermain. Dengan demikian anak akan merasa senang dan mau melakukan aktivitas atau latihan tanpa adanya keterpaksaan. Dari dasar itulah peneliti akan mengembangkan media *kids puzzle gymnastics tool* merupakan sebuah alat yang dibuat untuk membantu proses pembelajaran peserta didik dalam aktivitas senam lantai.

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Berdasarkan hasil pengembangan, model *Kids Puzzle Gymnastics Tool* layak digunakan di SD Islam Hidayatullah Semarang. Dengan hasil data melalui uji skala kecil dan uji skala besar yang meliputi hasil kuesioner dan lembar pengamatan baik dari ahli maupun siswa, disimpulkan bahwa sebagian besar dari jumlah keseluruhan siswa kelas V dapat mempraktikkan pembelajaran senam lantai dengan model *Kids Puzzle Gymnastics Tool* dengan baik. Dalam pembelajaran senam lantai, siswa dapat memahami pembelajaran senam lantai, dapat menerapkan sikap positif dalam pembelajaran senam lantai dan dapat mengeksplotasi gerak secara maksimal. Secara garis besar, faktor yang dapat menjadikan model *Kids Puzzle Gymnastics Tool* dapat diterima siswa dan masuk dalam kriteria baik adalah produk *Kids Puzzle Gymnastics Tool* menarik bagi siswa, kompetitif, menyenangkan dan membuat siswa nyaman dalam pembelajaran.

Dengan demikian, baik dari uji coba skala kecil dan uji coba lapangan serta pengujian produk akhir, model *Kids Puzzle Gymnastics Tool* ini layak digunakan untuk siswa kelas V SD Islam Hidayatullah Semarang.

5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi, dan Pengembangan Lebih Lanjut

5.2.1 Saran Pemanfaatan

- 1) Model pembelajaran pendidikan jasmani materi aktivitas senam lantai melalui model *kids puzzle gymnastics tool* sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian

materi pembelajaran senam lantai untuk siswa kelas V SD Islam Hidayatullah Semarang.

- 2) Bagi guru Penjasorkes, untuk mengatasi masalah ketersediaan sarana dalam pembelajaran senam lantai dapat menggunakan alat *Kids Puzzle Gymnastics Tool*.

5.2.2 Desiminasi

- 1) Peneliti mengharapkan model permainan ini dapat menyebar luas dengan cara mensosialisai di forum Musyawarah Guru Mata Pelajaran Penjasorkes (MGMP).

5.2.3 Pengembangan Lebih Lanjut

- 1) Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk mengembangkan model-model untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Idi. 2011. *Pengembangan Kurikulum Teori dan Praktik*. Jogjakarta: Ar-Rozz Model.
- Azhar Arsyad. 2014. *Model Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Budi Prasajo. 2013. *Pengembangan Model Permainan Bola Pantul Sebagai Materi Permainan Bola Voli dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 2 Tempel Kabupaten Sleman*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dali Gulo. 1982. *Kamus Psikologi*. Bandung: Penerbit Tonis.
- Deni Kurniadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Deni Kurniadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Harsono.1988. *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dan Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Helmiati. Et-al. 2012. *Model Pembelajaran*. Pekanbaru: Aswaja Pressindo
- HM Musfiqon. 2012. *Pengembangan Model dan Sumber Belajar*. Jakarta: PT Prestasi Pustakarta.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Erlangga
- H. Anwar. 2005. *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia., vol.3,no.1(1), 45–53.
- <https://www.gurukatro.com/2015/12/kurikulum-2013-sdmi-ki-kd-pjok.html>
- Kementerian Pendidikan dan kebudayaan. 2016. *Panduan Penilaian Untuk Sekolah Dasar*. Jakarta : Kemendikbud
- Mardalis. 2008. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhajir dan B. Sutrisno. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

- Muhammad Rohman dan Sofyan Amri. 2013. Strategi dan Desain Pengembangan Sistem Pembelajaran. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Nana Sudjana. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurdini. 2013. *Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan Tahun Pelajaran 2012/2013*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 01(01):53-56.
- Oemar Hamalik. 1994. *Model Pendidikan*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Oemar Hamalik. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti Dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 1-245
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyanto dan Sodjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Wawan S. 2004. Pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik, menggembirakan, dan mencerdaskan bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. vol.3,no.1(04). Ditjen Olahraga, Depdiknas.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Azwan Zain. 2013. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- S.M. Martini. 2011. Pengantar Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Jakarta.
- Trianto. 2010. *Mengembangkan Model Pembelajaran Tematik*. Jakarta: PT Prestasi Pustaka.

Undang-Undang RI No. 20. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta

Undang-Undang RI. 2005. *Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta.

Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.

Ziddan. 2012. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Available: <http://willzen.blogspot.com/2011/12/kurikulum-dan-pembelajaran-kurikulum-html>.