

BAB I

PENDHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga terpilih yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik dan secara tidak langsung dapat menumbuhkan nilai-nilai sportifitas, kerja sama serta nilai-nilai kehidupan lainnya. Ateng (1983), mengemukakan “pendidikan jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.” Sedangkan menurut menpora (1984) mengemukakan bahwa:

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak.”

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan perilaku hidup sehat serta menumbuhkan nilai-nilai positif yang terkandung didalamnya. Hal ini senada dengan pendapat Mahendra (2008:21) bahwa, “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Proses pendidikan jasmani berbeda sifatnya dengan proses pembelajaran lainnya yang lebih didominasi oleh kajian teoritik didalam ruangan kelas. kompleksitas pembelajaran dalam pendidikan jasmani terletak pada tiga domain kognitif, afektif dan psikomotor yang harus ditumbuhkembangkan pada setiap diri siswa serta bagaimana proses pembelajaran itu dapat dilaksanakan. pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani merupakan faktor awal yang menentukan

keberhasilan program pengajaran pendidikan jasmani. Hal ini dapat dilaksanakan apabila guru pendidikan jasmani mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi seluruh siswa. Penyelenggaraan kegiatan pembelajaran dapat disajikan guru pendidikan jasmani melalui berbagai permainan yang beranekaragam sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (2006) salah satu tujuan standar kompetensi materi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tingkat Sekolah Menengah Pertama adalah “mempraktikan senam dasar atau senam lantai serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya”. Untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut sesuai dengan yang sudah digariskan oleh kurikulum, tidak ada cara lain kecuali siswa harus aktif dan mengalami sendiri pelaksanaan tugas-tugas gerak yang diberikan. Guru berfungsi untuk merencanakan tugas ajar tersebut dan membimbing siswa dalam pembelajaran. Sejalan dengan pendapat Adam dan Dickey (Hamalik 2005) bahwa ‘peran guru sesungguhnya sangat luas, meliputi sebagai pengajar, sebagai pembimbing, sebagai ilmunan dan sebagai pribadi’.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka peran guru sebagai pendidik sangatlah penting dan strategis dalam upaya pencapaian tujuan pendidikan. Dimulai dari merencanakan, menjalankan hingga mengevaluasi pembelajaran. Semakin giat siswa melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh guru, maka semakin besar kemungkinannya tujuan pembelajaran akan tercapai.

Senam merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang dilakukan secara sistematis pada lantai atau pada alat yang dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh serta menanamkan nilai-nilai spiritual. Menurut Mahendra (2008:7) “senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak”. Hal

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

tersebut dapat dilihat dari gerakan-gerakannya yang menuntut kemampuan fisik yang kompleks, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.

Disamping itu, senam juga memberikan peran pada perkembangan gerak dasar yang menunjang bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya, terutama bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Sebagaimana dikemukakan oleh Warner (Mahendra, 2008:9), mengemukakan bahwa ‘senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh’.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa senam merupakan bentuk latihan berupa aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, daya tahan, kekuatan dan kemampuan mengontrol tubuh serta peningkatan kualitas fisik dan untuk mengembangkan pribadi secara harmonis.

Aktivitas pembelajaran yang diberikan dalam pengajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran senam lantai harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik. Selain dapat mengurangi faktor ketakutan yang ada pada diri siswa, juga akan mendorong siswa untuk aktif mencoba dan berlatih, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Sejalan dengan pendapat Ruhayat (2009:168) mengungkapkan bahwa “belajar adalah melebihi daya-daya dengan pengulangan, agar setiap daya yang dimiliki manusia dapat terarah sehingga lebih peka dan berkembang”. Hal ini menunjukkan bahwa semakin giat siswa melakukan pengulangan terhadap apa yang dipelajarinya, maka akan semakin peka dan berkembang keterampilan tersebut pada diri anak.

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran senam, tidak terkecuali senam lantai di Sekolah Menengah Pertama, pada umumnya pembelajaran masih dilakukan secara tradisional dan monoton. Hal tersebut penulis temukan di sekolah tempat penulis melakukan penelitian. Pada saat penulis melaksanakan tugas praktek

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

lapangan mata kuliah didaktik-metodik pembelajaran senam (DMP Senam) di SMPN 2 Pamungpeuk, ketika penulis memberikan pembelajaran dengan materi guling depan, terlihat masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan guling depan dengan baik. Mayoritas siswa masih melakukan gerakan dengan banyak kekurangan, antara lain posisi sikap awal yang masih kurang baik, pada saat mengguling tidak lurus (menyamping), bahkan ada yang menggunakan bagian kepala untuk kontak dengan matras serta posisi akhiran yang belum sempurna.

Siswa juga masih banyak yang merasa ketakutan dan mengeluh kesulitan melakukan tugas gerak yang diberikan, terutama putri Hal ini mengakibatkan motivasi siswa untuk melakukan latihan gerak menjadi berkurang. Kejadian tersebut cenderung dikarenakan proses pembelajaran yang diberikan guru masih bersifat tradisional. Selain itu, tugas gerak yang harus dilakukan dianggap terlalu sulit karena siswa dituntut langsung untuk melakukan tugas gerak atau keterampilan gerak yang diberikan, hal ini menyebabkan siswa merasa kecewa karena ketidakberhasilan melakukan tugas gerak yang dilakukannya. Hal tersebut mengakibatkan siswa beranggapan bahwa pembelajaran senam merupakan pembelajaran yang kurang menyenangkan atau membosankan.

Pembelajaran senam lantai di sekolah dalam pelajaran pendidikan jasmani pada hakikatnya hampir sama dengan pembelajaran lainnya, seperti sepakbola, bolavoli, bolabasket dan sebagainya. Hal yang membedakannya adalah dalam pembelajaran senam lantai, gerakan-gerakan yang harus dikuasai siswa sangat khas dan alat-alat yang digunakan beranekaragam. Hal ini menyebabkan siswa merasa asing terhadap pembelajaran senam lantai. Sehingga terkadang ditemui ada anak yang merasa tertantang dan antusias menjalani pembelajaran, serta ada juga anak yang merasa takut dan tidak mau mengikuti pembelajaran. Hal inilah yang harus menjadi fokus perhatian semua guru pendidikan jasmani ketika melangsungkan pembelajaran senam lantai.

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

Guling depan merupakan gerakan berpindah tempat yang unik, karena dilakukan dengan cara menggulingkan badan ke dapan dan menggunakan bagian tubuh yang berbeda pada saat kontak dengan lantai. Lebih lanjut Mahendra (2007:211), mengartikan guling depan sebagai “gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, ke kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa gerakan inti (core) dari gerakan guling depan adalah gerakan mengguling, menggelundung atau berpindah tempat dengan cara menggulingkan tubuh membentuk bulatan. Hal inilah yang harus diajarkan terlebih dahulu kepada siswa, sehingga siswa terbiasa dengan sikap menggulingkan badan.

Untuk mengusung niat pengajaran senam yang menyenangkan, tentu perlu diimplementasikan melalui pemilihan model pengajaran yang tepat. Dalam hal ini seorang guru dituntut untuk mampu menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, menyenangkan, sehingga tidak membosankan dan anak akan lebih semangat dalam menjalani proses pembelajaran. Selain itu, seorang guru juga harus benar-benar dapat memilih suatu model pembelajaran yang cocok untuk diterapkan dalam proses belajar mengajarnya. Sejauh ini ada berbagai model yang dikenal dalam pengajaran dan pelatihan senam yang diantaranya adalah model pengelompokan keterampilan formal, model tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, model pola gerak dominan (PGD) dan model educational gymnastics.

Berbagai strategi, model dan pendekatan pembelajaran senam lantai telah diperkenalkan untuk mengatasi keadaan tersebut, Salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan non-formal dengan tujuan agar pembelajaran senam lantai tidak terlalu menakutkan baik bagi siswa maupun bagi guru.

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymnastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

Dalam modul senam artistik, teori dan metode pembelajaran senam yang ditulis oleh Mahendra, penulis menemukan sebuah strategi dan pendekatan baru yang dikenalkan oleh Mace dan Benn (Mahendra 2008:85) yang disebutnya sebagai model Educational Gymnastics.

Model ini terdiri dari enam tahapan pembelajaran, yaitu, (1) memperkenalkan keterampilan, (2) kegiatan orientasi, (3) kegiatan inti, (4) perluasan keterampilan, (5) variasi dan (6) rangkaian, dimana setiap tahapannya diisi oleh tema pembelajaran yang berbeda.

1. Memperkenalkan Keterampilan

Pada tahapan ini guru harus memperkenalkan keterampilan atau gerak dasar yang akan dipelajari. Tujuannya adalah agar setiap siswa mengetahui dan memperoleh gambaran yang jelas tentang materi yang akan dipelajari. Memperkenalkan keterampilan dapat dilakukan dengan cara visual atau verbal. Hal ini dijelaskan oleh (Mahendra 2008:87) bahwa “tujuan dari tahapan ini yaitu memberikan konsep verbal atau imajinatif tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan gerakan yang akan dipelajari”.

Berdasarkan pendapat tersebut, baik secara visual maupun verbal, keduanya sangat penting dan harus mendukung maksud dari tahapan ini, yaitu memberikan konsep dan gambaran yang jelas tentang materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Orientasi

Pada tahap ini guru mengarahkan kesiapan anak yang bersifat perilaku atau gerak, dengan cara memperkenalkan keterampilan yang akan dipelajari setahap demi setahap. Dalam tahap ini guru memberikan tugas gerak tertentu pada siswa untuk dipelajari secara praktek, berupa bagian-bagian atau inti gerakan yang telah disederhanakan. Tujuannya adalah agar siswa lebih mudah menguasai bagian gerakan tersebut. Secara tegas Mace dan Benn (mahendra 2001: 113), menjelaskan bahwa:

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

fungsi dari kegiatan orientasi adalah untuk merangsang dan membiasakan perasaan anak pada pengalaman gerak yang akan ditemui, dan karenanya akan menghilangkan perasaan-perasaan disorientasi yang dihasilkan dari arah dan posisi tubuh yang baru dari keterampilan itu.

Berdasarkan pendapat tersebut, tahapan kegiatan orientasi ini sangat penting dilakukan dan harus mendapatkan penekanan serta alokasi waktu yang lebih banyak, agar pembentukan image gerak dalam tubuh siswa semakin mantap dan konsisten.

3. Keterampilan Inti

Tahap berikutnya setelah tahap orientasi adalah melatih gerakan inti dari materi yang sesungguhnya secara kompleks dan keseluruhan. Inilah yang disebut sebagai tahap pembelajaran kegiatan inti. Menurut Mahendra (2008:88) “Ciri yang paling mencolok dari tahap ini adalah mayoritas siswa sudah mulai mencoba menampilkan keterampilan yang dipelajari secara utuh, walaupun masih dengan bantuan temannya sendiri atau guru”.

Hal tersebut menegaskan bahwa tidak semua siswa harus berada dalam tahap ini secara bersamaan, dikarenakan kemampuan siswa tidak sama dalam menguasai suatu keterampilan. Akan tetapi jika ada satu atau beberapa siswa yang masih belum memungkinkan untuk naik ke tahap ini, maka mereka hendaknya diberi kesempatan untuk memperpanjang kegiatan orientasinya sampai mereka siap untuk mengikuti tahap keterampilan inti.

4. Perluasan Keterampilan

Ketika keterampilan inti telah dikuasai, tugas guru selanjutnya adalah menciptakan situasi pembelajaran yang dapat mengembangkan keterampilan dalam lingkungan yang lebih menantang. Misalnya melakukan guling depan dengan posisi awalan sikap pesawat terbang, posisi satu kaki lurus, satu kaki bengkok dan posisi akhir mendarat satu kaki dan kembali ke sikap pesawat terbang. Atau melakukan gerakan guling depan di atas bangku.

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

Mengenai tahapan perluasan keterampilan ini, Mahendra (2008:89) menjelaskan bahwa “pada tahap ini murid diberi kesempatan untuk mencoba keterampilan yang baru dikuasainya pada kondisi yang berbeda”. Berdasarkan hal tersebut, Intinya, pada tahapan ini guru memberikan tantangan kepada siswa untuk mencoba keterampilan yang sudah dikuasai pada kondisi dan lingkungan pelaksanaan yang berbeda dan lebih menantang. Contohnya, siswa ditantang untuk melakukan keterampilan baling-baling diatas bangku panjang atau di atas balok keseimbangan.

5. Variasi

Tahap selanjutnya adalah menantang dan melatih kreativitas siswa dengan meminta mereka untuk memvariasikan gerakan yang sudah dikuasai supaya terlihat berbeda. Mahendra (2008:89) menjelaskan bahwa “pada tahap ini anak harus dibuat sadar bahwa keterampilan yang dikuasainya bisa ditampilkan dengan cara yang berbeda”.

Berdasarkan pendapat tersebut, siswa tidak hanya dituntut untuk bisa menguasai satu keterampilan yang dipelajarinya saja, akan tetapi dengan masing-masing kreatifitasnya, siswa juga bisa memvariasikan/menggabungkannya dengan gerakan lain, sehingga memiliki nilai tambah yang berbeda dibandingkan dengan hanya mempraktikkan gerakan tersebut secara tunggal.

Misalnya, gerakan guling depan, posisi awalnya bisa divariasikan dengan cara mengangkat satu kaki, kemudian diakhiri dengan mengambil sikap akhir split depan, split samping atau berakhir pada posisi duduk “V” dan lain sebagainya.

6. Rangkaian

Merangkaian adalah tahap akhir dari pendekatan educational gymnastics ini. Tahap ini bertujuan untuk merangkaian keterampilan yang sudah dipelajari menjadi satu rangkaian latihan. Menurut mahendra (2008:90), menjelaskan bahwa

Idealnya ketika satu gerakan dengan gerakan lain dirangkaian, maka secara keseluruhan rangkaian itu mengandung nilai tambah yang berbeda dari pada

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymnastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

dilaksanakan sendiri-sendiri. Bisa jadi rangkaian itu bisa lebih bernilai dalam hal keindahannya, dalam hal kemudahannya, atau dalam hal kepaduannya.

Berdasarkan pendapat tersebut, suatu keterampilan bisa digabungkan dengan posisi tubuh tertentu atau dengan pola gerak lain seperti lompat putar, lompat kangkang, lompat jongkok, lompat guling dan lain-lain.

Dalam kaitannya dengan pencapaian keberhasilan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, penulis sekaligus peneliti ingin menerapkan metode tersebut dalam proses pembelajaran guling depan terhadap siswa kelas VII di SMPN Pamungpeuk, Kabupaten Bandung. Dalam metode ini guru tidak langsung mengajarkan gerakan inti guling depan, tetapi guru harus memperkenalkan keterampilan guling depan, kemudian memberikan kegiatan orientasi yang mendasari keterampilan tersebut, dan guru hanya tinggal memilih sejumlah kecil kunci keterampilan yang mendasari keterampilan guling depan yang akan di pelajari siswa.

Dari uraian-uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti dan medalami pendekatan tersebut, dan hendak mencobakan, mengaplikasikan serta mengujikan teori-teorinya kedalam pembelajaran senam lantai guling depan. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam lantai guling depan yang penulis tuangkan kedalam skripsi yang berjudul: Pengaruh Pendekatan Educational Gymnastics Terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan Dalam Pembelajaran Senam Lantai (Studi Eksperimen Terhadap Siswa SMPN 2 Pamungpeuk Kabupaten Bandung).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah, “apakah model educational gymnastics berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan gerak dasar guling depan dalam pembelajaran senam lantai?”

C. Tujuan Penelitian

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymnastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang di uraikan di atas, secara umum tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah model educational gymnastics berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan gerak dasar guling depan dalam pembelajaran senam lantai.
2. Untuk mengetahui perbedaan model educational gymnastics dengan kelompok kontrol secara keseluruhan.

D. Manfaat Penelitian

Jika tujuan penelitian ini tercapai, maka manfaat yang dapat dirasakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat penelitian bagi sekolah, dengan penelitian ini diharapkan bisa memberikan tambahan informasi dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Manfaat bagi guru pendidikan jasmani, dengan penelitian ini diharapkan guru pendidikan jasmani semakin berinovasi, memberdayakan diri untuk mengambil berbagai prakarsa profesional secara mandiri sebagai ujung tombak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta menambah masukan tentang alternative pembelajaran sehingga dapat memberikan sumbangan nyata bagi peningkatan profesionalitas guru dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran.
3. Bagi pembaca, yaitu sebagai sumbangan keilmuan mengenai pengaruh model educational gymnastics terhadap peningkatan gerak dasar guling depan dalam pembelajaran senam lantai.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari timbulnya penafsiran-penafsiran yang luas dan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah yang berkenaan dengan pengaruh model educational

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

gymnastics terhadap peningkatan gerak dasar guling depan dalam pembelajaran senam lantai, sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Pamungpeuk, kabupaten Bandung.
2. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Negeri 2 Pamungpeuk, kabupaten Bandung dan sampelnya adalah siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 2 Pamungpeuk, kabupaten Bandung.
3. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh model educational gymnastics terhadap peningkatan gerak dasar guling depan dalam pembelajaran senam lantai.
4. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen.
5. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah model educational gymnastics, sedangkan variabel terikatnya adalah penguasaan gerak dasar guling depan dalam pembelajaran senam lantai.

F. Pengertian Istilah

Terdapat beberapa istilah yang penulis gunakan dalam penelitian ini. Untuk menghindari penafsiran-penafsiran yang keliru, maka perlu ada penjelasan istilah-istilah tersebut. Adapun penjelasan terhadap istilah-istilah yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Pembelajaran adalah perpaduan dua aktivitas, yaitu aktivitas mengajar dan aktivitas belajar. Aktivitas mengajar menyangkut peranan seorang guru dalam mengorganisir siswa dan lingkungan belajar dan mengupayakan terciptanya jalinan komunikasi yang harmonis antara siswa, lingkungan belajar dan guru itu sendiri. Belajar merupakan proses perubahan perilaku yang relatif permanen akibat dari latihan dan pengalaman. (Ruhimat 2009:162)
2. Model educational gymnastics merupakan serangkaian episode dalam pembelajaran senam lantai yang terdiri dari 6 tahapan kegiatan, dimana setiap tahapannya menggunakan tema pembelajaran yang berbeda. Tahapan

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

pembelajarannya adalah sebagai berikut: (a) memperkenalkan keterampilan, (b) kegiatan orientasi, (c) keterampilan inti, (d) perluasan keterampilan, (e) variasi dan (f) rangkaian. (Mahendra 2008:85)

3. Senam merupakan aktivitas fisik atau latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sadar dan berencana, disusun secara sistematis sesuai dengan tata urutan gerak dengan tujuan membentuk rangkaian gerak artistik yang menarik dan mengembangkan pribadi secara harmonis. (Mahendra: 2001:7)
4. Guling depan adalah gerakan berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, ke kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali. (Mahendra 2008:211)

Zepi Kurniawan, 2014

Pengaruh Model Education Gymastics terhadap Peningkatan Gerak Dasar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu