

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam melaksanakan pembelajaran seorang guru dituntut untuk kreatif dalam menyampaikan pembelajaran. Hal ini dikarenakan kesuksesan sebuah proses belajar mengajar ditentukan oleh seberapa besar upaya yang dilakukan oleh guru, ketika menjadi fasilitator bagi para siswanya. Karena sebuah hasil pembelajaran ditentukan oleh proses pembelajaran, sebuah proses pembelajaran ditentukan oleh kinerja guru, dan kinerja guru ditentukan dari perencanaan pembelajaran guru.

Seperti halnya yang dikemukakan oleh Mulyanto (2016, hlm.1) Menyebutkan bahwa “Belajar secara formal dilakukan oleh para siswa dengan bantuan guru sebagai fasilitator dalam lingkungan yang sengaja diciptakan sedemikian rupa agar kondusif melalui kegiatan kompleks untuk menghasilkan kapabilitas atau kemampuan, keterampilan, pengetahuan sikap dan nilai yang semakin berkembang”.

Oleh karenanya kebutuhan kemampuan guru tidak hanya mampu memanagemen kelas dengan baik dan mampu mengorganisasikan kelas dengan baik akan tetapi harus mampu menjadi penunjang fasilitator kemampuan dan minat para siswa, guna tercapainya kecerdasan kehidupan anak bangsa.

Menurut Safari (2012, hlm.9)“Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pendidikan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.”

Selaras dengan hal tersebut pada dasarnya peranan pendidikan jasmani dalam pendidikan adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dengan pengalaman-pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang diselenggarakan dengan cara sistematis.

Menurut Gagne dalam Mulyanto (2016, hlm.5) menyebutkan “Lima kapabilitas yang merupakan hasil belajar menurut Gagne.

- a. Informasi verbal. Kapabilitas pengetahuan bahasa lisan maupun tulisan yang memungkinkan individu berperan dalam kehidupan.
- b. Keterampilan intelektual, pengetahuan mempresentasikan konsep dan lambang yang terdiri diskriminasi jamak, konsep konkret, terdefinisi kaidah dan prinsip.
- c. Strategi kognitif, kemampuan menyalurkan dan mengarahkan aktifitas kognitif, meliputi kegunaan konsep dan kaidah dalam memecahkan masalah.
- d. Keterampilan motorik, kemampuan melakukan serangkaian gerakan jasmani dalam urusan dan koordinasi sehingga mencapai otomatisasi gerakan.
- e. Sikap merupakan kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian berdasarkan objek tersebut.”

Oleh karena itu lima kapabilitas tersebut akan tercapai ketika sebuah proses pembelajaran mampu dilewati dan dimanfaatkan dengan baik oleh peserta didik.

Menurut Mulyanto (2016, hlm.31) Wujud dari proses belajar pendidikan jasmani adalah perkembangan yang menyeluruh yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Ketiga aspek perkembangan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lainnya yang pada hakikatnya merupakan kesatuan jiwa dan raga atau jasmani dan rohani.

Berdasarkan hal tersebut pendidikan jasmani anak dituntut untuk memiliki kemampuan secara khusus dalam tiga aspek yang harus dikembangkan oleh siswa yaitu afektif, psikomotor, dan kognitif. Afektif mengutarakan kesadaran siswa untuk selalu menjaga tentang skala perasaan dan perilaku yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Sebagaimana Negara Indonesia yang memiliki tradisi tatakrama yang baik dan menjunjung sopan santun sebagai landasan kepribadian bangsa, oleh karena itu tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan mengaplikasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungan sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembang pengetahuan,

sikap, dan tanggung jawab. Psikomotor mengutarakan mengenai hal pokok dalam pola gerak yang ditunjukkan oleh siswa, karena dalam penjas sebuah gerakan yang dilakukan oleh tubuh mampu memberikan sebuah asumsi untuk memberikan keselarasan secara efektif, efisien, dan indah. Dan kognitif mengutarakan mengenai kemampuan berfikir siswa dalam hal menganalisis dan berfikir terhadap sebuah tindakan.

Dalam hakikatnya pendidikan jasmani merupakan sebuah kegiatan refleksi yang mengelaborasi nilai afektif, psikomotor dan kognitif untuk menghasilkan gerak tubuh yang bervariasi. Oleh karena itu segala sesuatu yang dipelajari dapat merubah diri seseorang terhadap suatu hal, tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran pendidikan jasmani notabeneanya adalah sebuah pembelajaran berbasis gerak, dimana sebuah dasar gerakan itu terdapat beberapa macam jenisnya. Olehkarenaitu menurut Mulyanto (2016, hlm.31) menyebutkan bahwa:

Gerak dasar manusia terdiri atas tiga macam yaitu gerak dasar lokomotor atau gerakan yang dilakukan mengakibatkan seseorang berpindah tempat. Gerak dasar non lokomotor yang artinya seseorang bergerak dengan tidak berpindah tempat dan yang terakhir adalah gerak dasar manipulative artinya gerakan yang dilakukan dengan memepermainakan benda.

Dari beberapa materi yang diajarkan pada pembelajaran penjas, mengacu pada silabus pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada kelas IV disemester II, terdapat materi senam lantai pada kompetensi dasar

8.2 yaitu. Mempraktekan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerjasama, dengan materi pokok/pelajaran materi gerakan berguling.

Berdasarkan hasil observasi, dan pengamatan pada guru dan siswa kelas IV di SDN Sindang II peneliti menemukan hasil belajar siswa di sekolah tersebut dalam gerak dasar guling depan dapat dijabarkan melalui tabel 1.1 sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Tes Awal Gerak Dasar Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas IV
SDN Sindang II

No	Nama siswa	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Sikap Akhir				Skor	Nilai	KKM		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			T	BT	
1	Agung Setia Putra			√				√		√				7	58.33		√	
2	Bunga Nirmala R		√				√				√			6	50		√	
3	Cheyrien Alexia L			√			√			√				5	41.66		√	
4	Dewi Siti Nurgia		√				√				√			6	50		√	
5	Fauzan Ridki Akbar		√					√		√				7	58.33		√	
6	Ghefiera Nur R	√						√		√				6	50		√	
7	Isfiyani Salsabila		√				√			√				6	50		√	
8	M. Rizki Hanifudin			√			√			√				7	58.33		√	
9	Mochamad Dhika D			√		√					√			8	66.66		√	
10	Muhammad Al Habib				√			√			√			10	83.33	√		
11	Nandita Oktaviani			√				√			√			9	75	√		
12	Nur Rafli Hidayat		√						√		√			9	75	√		
13	Rama Nur Hadi			√				√			√			9	75	√		
14	Ricki Alvian N			√			√				√			7	58.33		√	
15	Ridwan Maulan			√				√			√			9	75	√		
16	Ridwan Nur'rohim		√				√				√			7	58.33		√	
17	Rizki Gibran Suherman			√				√				√		10	83.33	√		
18	Silpa Aulia Rohman			√				√				√		10	83.33	√		
19	Syahrul Algi M			√			√			√				7	58.33		√	
20	Vega Sonjaya		√			√					√			6	50		√	
21	Winda Ramadhan S	√						√		√				6	50		√	
22	Windi Ramahdhani S	√						√		√				6	50		√	
Jumlah																	7	15
PERSENTASE(%)																	31.81 %	68.18 %

Keterangan:

Berdasarkan nilai KKM yaitu 75.

T : Tuntas

BT : Belum Tuntas

Skor Ideal : 9

Kriteria penilaian :

➤ jika skor siswa ≤ 75 maka dikatakan tidak lulus

Keterangan :
$$\frac{\text{Skor siswa diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$$

Berdasarkan tabel 1.1 tersebut terdapat sebuah permasalahan yang harus di pecahkan karena berdasarkan hasil belajar siswa mengenai guling depan tersebut terdapat 31,82% siswa yang tuntas dalam melakukan gerak dasar pembelajaran guling depan.

Olehkarena itu berdasarkan hasil observasi di lapangan penyebab dari permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan Guru

Dalam rencana program pembelajaran metode pembelajaran masih menggunakan metode konvensional, permasalahan lain dalam perencanaan yaitu perumusan indikator dan tujuan pembelajaran yang hanya mementingkan hasil belajar tanpa adanya perbaikan terhadap pengembangan metode dan alat pembelajaran sebagai salah satu cara membantu guru dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan.

2. Proses Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran dalam materi guling depan perlu adanya sebuah pengembangan metode pembelajaran. Dalam hal ini permasalahan yang muncul adalah guru perlu memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas tentang cara pengembangan materi mengajar Pendidikan Jasmani materi guling depan kedalam sebuah sistem pendekatan yang disukai oleh siswa.

Wawasan pengembangan materi seharusnya menjadi sebuah titik tolak dalam pembelajaran sehingga kompetensi dasar yang telah ditetapkan dapat dicapai oleh

setiap siswa, yang tentunya melalui beberapa proses yang harus dilalui oleh setiap siswa.

Dalam proses tersebut terdapat dua kegiatan yang saling berinteraksi yaitu kegiatan belajar yang dilakukan siswa dengan kegiatan mengajar yang diperankan oleh guru. Guru memberikan *stimulus* dan siswa bereaksi (merespon) terhadap *stimulus* tersebut. Interaksi kegiatan guru dan siswa akan terjadi dengan erat. Bila kedua kegiatan yang diperankan itu mempunyai tujuan yang jelas dan dipahami maknanya dengan baik oleh guru maupun oleh siswa.

Pembelajaran yang tidak diarahkan melalui pendekatan pembelajaran gerak dasar guling depan kepada siswa mengindikasikan terjadinya kurang menariknya bagi siswa terhadap pembelajaran yang dilakukan sehingga motivasi dan partisipasi dalam pembelajaran menjadi rendah.

3. Aktivitas siswa

Dalam hal ini pemahaman siswa masih belum baik terhadap gerakan yang telah diinstruksikan oleh guru, dan kurangnya penguasaan gerak dasar guling depan. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru belum menerapkan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak memaksimalkan media dan alat yang ada di sekolah, sehingga pelaksanaan pembelajaran siswa kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.

4. Hasil Pembelajaran

Hasil tes awal gerak dasar guling depan dari 22 orang siswa kelas IV SDN Sindang II mayoritas belum tuntas. Karena ada beberapa penyebab yang muncul sehingga sebagian besar siswa tidak menguasai gerakan guling depan, yaitu :

- a. Ditemukannya siswa yang kurang mengenal dengan gerak dasar guling depan dalam senam lantai.
- b. Pembelajaran kurang inovatif, seperti pembelajaran berpusat pada guru, yang terjadi siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Hal itu karena guru hanya menyampaikan sebuah teori melalui metode konvensional dan kurangnya dalam penginstruksian terhadap pemberian sebuah masalah pembelajaran kepada siswa.
- c. Penerapan metode dan penggunaan teknik mengajar yang kurang tepat, tidak ada variasi pada saat pelaksanaan pembelajaran, dan lebih mengutamakan

hasil akhir belajar daripada proses pembelajaran dapat menimbulkan minat siswa akan menjadi rendah.

Berdasarkan data awal tabel 1.1 dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 22 orang siswa kelas IV SDN Sindang II yang dinyatakan tuntas dalam melakukan tes guling depan adalah sebanyak 31,81% dan yang belum tuntas adalah sebanyak 68,18%.

Dari permasalahan tersebut dapat dijelaskan bahwa perencanaan seorang guru dapat berpengaruh terhadap pelaksanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran akan berpengaruh terhadap aktivitas siswa dalam pembelajaran siswa, aktivitas siswa dapat mempengaruhi dari hasil belajar siswa. Maka oleh karena itu peneliti menyimpulkan jika perbaikan dilakukan pada perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran maka aktifitas siswa dan hasil belajar siswa akan meningkat karena keempat poin tersebut merupakan sebuah rantai kesatuan, sehingga diperlukannya alternatif untuk memberikan solusi terhadap permasalahan pembelajaran guling depan di kelas IV SDN Sindang II.

Salah satu alternatifnya yaitu pengemasan materi dalam sebuah pendekatan yang tepat berlandaskan pada indikator ketuntasan pembelajaran guling depan sehingga anak dalam proses kegiatan belajar mengajar tidak jenuh dan dapat memperoleh peningkatan kemampuan guling depan.

Dari paparan tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Menggunakan Pendekatan *Education Gymnastic* Pada Kelas IV SDN Sindang II Kecamatan Sumedang Utara”.

B. Rumusan dan Pemecahan Masalah Penelitian

1. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, kemudian identifikasi dan pemecahan masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian sebagai berikut :

a. Secara umum

Bagaimana pembelajaran gerak dasar guling depan menggunakan pendekatan *Education Gymnastic*?

b. Secara khusus

- 1) Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar guling depan melalui pendekatan *Education Gymnastic* pada kelas IV SDN Sindang II Kecamatan Sumedang Utara?
- 2) Bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar guling depan melalui pendekatan *Education Gymnastic* pada kelas IV SDN Sindang II Kecamatan Sumedang Utara?
- 3) Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar guling depan melalui pendekatan *Education Gymnastic* pada kelas IV SDN Sindang II Kecamatan Sumedang Utara?
- 4) Bagaimana hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar guling depan melalui pendekatan *Education Gymnastic* pada kelas IV SDN Sindang II Kecamatan Sumedang Utara?

2. Pemecahan Masalah Penelitian

Dalam memecahkan rumusan masalah tersebut akan dilaksanakan tindakan kelas terdiri dari siklus yang menggunakan permainan yang berbeda pada setiap pembelajarannya untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Untuk kelancaran dan mempermudah penelitian dalam pelaksanaan observasi, peneliti mencoba memecahkan masalah dan merumuskannya sebagai berikut : Dalam memecahkan rumusan masalah tersebut akan dilaksanakan tindakan kelas terdiri dari siklus yang menggunakan pendekatan *Education Gymnastic* yang berbeda pada setiap pembelajarannya untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Untuk kelancaran dan mempermudah penelitian dalam pelaksanaan observasi, peneliti mencoba memecahkan masalah dan merumuskannya sebagai berikut :

a) Tahap perencanaan

- 1) Guru membuat perencanaan yaitu berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) menggunakan metode pembelajaran *Education Gymnastic*.
- 2) Melaksanakan pembelajaran gerak dasar guling depan melalui pendekatan *Education Gymnastic*.
- 3) Membuat alat evaluasi belajar, untuk melihat peningkatan siswa dalam pembelajaran gerak dasar guling depan.

- 4) Guru membuat lembar observasi maupun catatan lapangan untuk melihat kinerja guru, aktifitas siswa dan peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran.
- b) Tahap pelaksanaan
 - 1) Menerapkan pembelajaran gerak dasar guling depan menggunakan pendekatan *Education Gymnastic*.
 - 2) Guru memotivasi siswa
 - 3) Melakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran
 - 4) Mencatat pada lembar observasi kendala-kendala saat pembelajaran berlangsung dari awal sampai akhir.
 - 5) Pada siklus I siswa melakukan permainan dengan tema bola besar, yaitu bola beranting. Selanjutnya pada siklus II siswa melakukan permainan puzzle dengan potongan puzzle diapitkan pada dada dan dagu siswa, dan pada siklus III siswa melakukan permainan puzzle dengan potongan puzzle diapitkan pada dada dan dagu siswa serta potongan puzzle diletakan di atas matras.
 - 6) Tahap pengamatan terhadap aktivitas siswa
 - 7) Guru dan peneliti mengamati (mencatat) proses pembelajaran gerak dasar guling depan pada kelas IV SDN Sindang II. Aktivitas siswa dapat menunjukkan aspek kerjasama, tanggung jawab, disiplin dan antusias.
- c) Evaluasi

Jika pembelajaran gerak dasar guling depan menggunakan pendekatan *Education Gymnastic*, maka dapat diperoleh peningkatan hasil pada siswa kelas IV SDN Sindang II.

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan pemahaman siswa pada materi pembagian dari hasil pembelajaran yang selama ini dilaksanakan, secara khusus penelitian ini berupaya untuk :

- a. Untuk mengetahui bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar guling depan melalui pendekatan *Education Gymnastic* pada kelas IV SDN Sindang II Kecamatan Sumedang Utara.
- b. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar guling depan melalui pendekatan *Education Gymnastic* pada kelas IV SDN Sindang II Kecamatan Sumedang Utara.
- c. Untuk mengetahui bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar guling depan melalui pendekatan *Education Gymnastic* pada kelas IV SDN Sindang II Kecamatan Sumedang Utara.
- d. Untuk mengetahui bagaimana hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar guling depan melalui pendekatan *Education Gymnastic* pada kelas IV SDN Sindang II Kecamatan Sumedang Utara.

2. Manfaat Hasil Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan konsep pembelajaran gerak dasar guling depan menggunakan pendekatan *Education Gymnastic*.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi siswa, dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan gerak dasar guling depan dalam pembelajaran senam lantai sebagai sasaran utamanya, selain dari itu dapat meningkatkan aspek-aspek lain seperti meningkatkan keberanian bertanya hal yang baru, berkomunikasi yang baik, dan meningkatkan kekompakan.
- 2) Bagi guru, sebagai bahan untuk mengembangkan permainan pembelajaran gerak dasar guling depan dalam materi senam lantai.
- 3) Bagi lembaga, sebagai acuan dalam penciptaan tujuan pembelajaran bagi siswa agar mampu mengejar target yang ditentukan lembaga. Bagi peneliti, sebagai salah satu proses pencarian pengetahuan dengan penelitian langsung ke lapangan, sehingga saat mengajar dikemudian hari dapat langsung melakukan penelitian kembali saat terjadi sebuah permasalahan dalam proses pembelajaran.

- 4) Bagi sekolah, sebagai bahan tolak ukur dalam pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai materi gerak dasar guling depan, kemudian sebagai bahan untuk evaluasi untuk tercapainya keberhasilan dalam proses pembelajaran.
- 5) Bagi peneliti selanjutnya, dijadikan bahan acuan atau sumber dalam pembuatan proposal dan skripsi diwaktu kemudian hari.

D. Struktur Organisasi Skripsi

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

B. Rumusan dan Pemecahan Masalah Penelitian

1. Rumusan Masalah Penelitian

2. Pemecahan Masalah Penelitian

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

2. Manfaat Penelitian

D. Struktur Organisasi Skripsi

E. Batasan Istilah

BAB II LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Pustaka

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

C. Hipotesis Tindakan

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

B. Subjek Penelitian

C. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

2. Desain Penelitian

- D. Prosedur Penelitian**
- E. Pengumpul Data**
- F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data**
- G. Validasi Data**

BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data

- 1. Paparan Data Awal**
- 2. Paparan Data Tindakan**
 - a. Paparan Data Tindakan Siklus I**
 - 1) Paparan Data Perencanaan Siklus I**
 - 2) Paparan Data Proses Siklus I**
 - 3) Paparan Hasil Siklus I**
 - 4) Analisis dan Refleksi Siklus I**
 - b. Paparan Data Tindakan Siklus II**
 - 1) Paparan Data Perencanaan Siklus II**
 - 2) Paparan Data Proses Siklus II**
 - 3) Paparan Hasil Siklus II**
 - 4) Analisis dan Refleksi Siklus II**
 - c. Paparan Data Tindakan Siklus III**
 - 1) Paparan Data Perencanaan Siklus III**
 - 2) Paparan Data Proses Siklus III**
 - 3) Paparan Hasil Siklus III**
 - Analisis dan Refleksi Siklus III**

B. Paparan Pendapat Siswa dan Guru

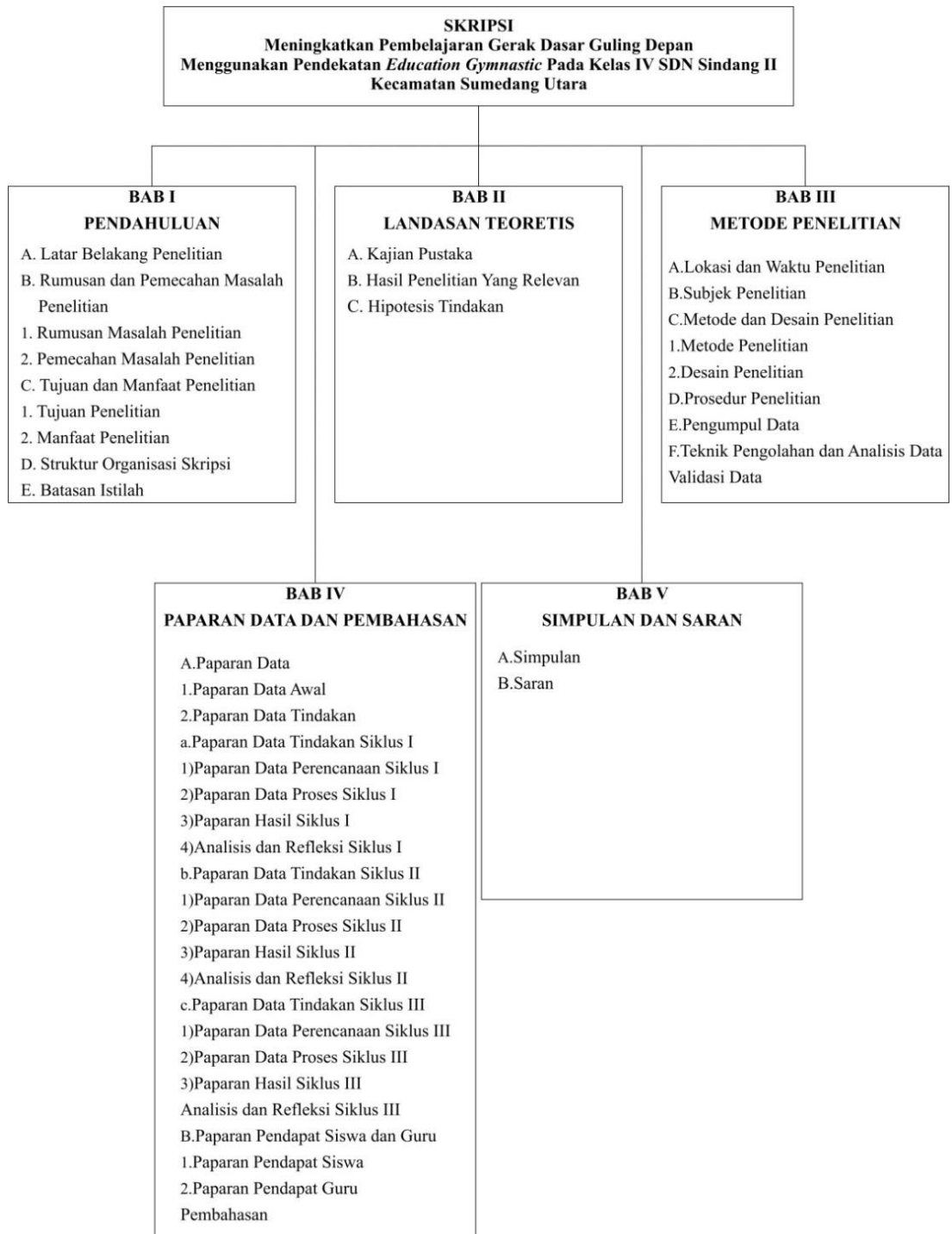
- 1. Paparan Pendapat Siswa**
- 2. Paparan Pendapat Guru**

C. Pembahasan

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

B. Saran



Gambar 1.1

Organigram Struktur Organisasi Skripsi

E. Batasan Istilah

Kajian teori diperlukan agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian yang dibuat. Untuk menghindari kesamaan konsep dalam mengartikan istilah perlu ditegaskan beberapa istilah sebagai berikut :

1. Gerak Dasar

Gerak Dasar menurut Muhtar (2010, hlm.280) “adalah landasan dalam pengembangan keterampilan yang lebih kompleks.”

2. Senam

Senam menurut Hidayat dalam Agustine (20, hlm.81) “senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.”

3. Senam Lantai

Senam lantai menurut Restianti (2010, hlm. 10) “adalah satu bagian dari rumpun senam.”

4. Guling Depan

Guling depan menurut Uhamisastra, Wahyudi, Firmansyah (2010, hlm.108) “berarti menggelundung kedepan.”

5. Pendekatan *Education Gymnastic*

Pendekatan *Education Gymnastic* menurut Agusta (2009, hlm.86) merupakan “serangkaian episode yang masing-masing di isi oleh tema yang berbeda, termasuk dalam gaya dan metode, sehingga dianggap mampu menutupi kelemahan dari masing-masing kutub pendekatan yang selama ini ada.”

6. Permainan

Permainan menurut Sukintaka (1992, hlm.11) “permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani.”

7. Bola

Menurut Muhtar (2010, hlm.581) “Bola merupakan benda yang paling lama dan barang mainan maupun yang digemari oleh anak-anak.”