

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Tidak dapat dipungkiri bahwa melalui pendidikan, perkembangan bangsa dapat dicapai melalui bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Bangsa dan Negara yang merdeka harus mampu menyelesaikan segala permasalahan yang terjadi dan mampu untuk membangun Negara menjadi lebih berkembang dengan kekuatan sendiri. Menyadari hal itu melalui pembukaan UUD 1945 alinea IV, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Diperkuat dengan pasal 31 UUD 1945 yaitu : 1) tiap - tiap warga Negara berhak mendapatkan pengajaran dan 2) pemerintah mnegusahakan dan menyelenggarakan suatu system pengajaran nasional yang diatur dengan undang – undang.

Pendidikan jasmani adalah bagian pelengkap dari proses pendidikan secara menyeluruh. Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran unik di banding bidang studi lain, karena melalui pendidikan jasmani selain digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. Kurikulum penjas 1994 meskipun telah dievaluasi dan diadakan penyempurnaan dalam prosedur penilaiannya yaitu menghilangkan nilai teori. Hal ini tidak akan memecahkan permasalahan penjas di lapangan, justru akan menambah permasalahan, karena menyimpang dari tujuan yang ingin dicapai oleh penjas di sekolah, yaitu pengembangan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif secara total.

Dari penjelasan diatas menegaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang merata dari aspek belajar yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, program pendidikan jasmani haruslah menjadi suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang terhadap ketiga aspek tersebut. Tercapainya suatu hasil belajar atau tujuan

Aviv Anthony Vega, 2013

Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Seni  
Tidak Langsung ( Penelitian Tindakan Kelas di  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository

pembelajaran tergantung kepada proses pembelajaran yang dialami oleh siswa, karena belajar merupakan kegiatan yang sangat mendasar dan berproses tersusun secara sistematis.

Pendidikan jasmani dan olahraga selain mengutamakan penguasaan keterampilan dan kemampuan jasmani, juga berperan terhadap pengembangan sifat – sifat kejujuran, keberanian, jiwa sportivitas, disiplin, kerjasama, kompetitif, dan percaya diri. Aspek tersebut akan didapati dalam pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya melalui pembelajaran senam.

Dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga disekolah, senam merupakan salah satu materi ajar yang harus diberikan kepada siswa. Pembelajaran senam yang diberikan disekolah merupakan bagian dari senam kependidikan yang diarahkan untuk mencapai tujuan tujuan pendidikan. Hal ini mengisyaratkan bahwa yang paling dipentingkan dari kegiatan tersebut adalah muridnya sendiri, bukan kegiatan atau keterampilan gerakanya. Pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan pengembangan anak.

Adapun senam adalah merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan didalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga menyumbang pengaruh besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Senam merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris yaitu *gymnastic*, atau dalam bahasa Belanda *gymnastiek*. Gymnastics merupakan bahasa serapan dari bahasa Yunani *gymnos*, yang berarti telanjang. Mengenai hal ini Hidayat (1995) dalam mahendra (2001:1), mengemukakan bahwa : “kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak

**Aviv Anthony Vega, 2013**

Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Pengajaran Langsung Dan Tidak Langsung ( Penelitian Tindakan Kelas di SMK Sangkuriang 1 Cimahi )  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang”. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Kata *gymnos* atau *gymnastics* pada saat itu mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal pada saat ini. Kata tersebut merujuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju. Seiring dengan perkembangan zaman, akhirnya makna dari kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhan. Tidak mudah mendefinisikan kata senam, karena dalam kekhususan yang dikandungnya terdapat keleluasan makna yang ingin dicakup, sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang terjadi saat ini. Hidayat (1995), dalam Mahendra (2007:8), mencoba mendefinisikan senam sebagai :

....suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual.

Dari pengertian tersebut, menjelaskan bahwa 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, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan control tubuh serta menanamkan nilai-nilai spiritual.

Salah satu jenis senam yang dipelajari disekolah yaitu senam lantai. Senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas matras, unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu saat meloncat ke depan atau ke belakang. *Dive roll* atau yang biasa disebut lompat harimau merupakan salah satu pengembangan dari guling depan dalam rangkaian gerakan senam lantai. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi senam lantai, siswa SMA

mungkin sudah tidak asing lagi dengan materi senam lantai yang salah satu tugas gerak yang dipelajarinya adalah lompat harimau.

Lompat harimau merupakan jenis olahraga dengan rangkaian gerak senam lantai dan merupakan pengembangan dari gerakan guling depan. Dibandingkan dengan gerakan guling depan, lompat harimau dilakukan dengan diawali lompatan saat di udara agar jaraknya lebih jauh.

Dari pengertian diatas menjelaskan bahwa gerakan lompat harimau merupakan gerakan yang dilakukan diatas matras dengan diawali lompatan/tolakan dari kedua kaki, saat di udara kedua lutut ditempelkan ke dada, kemudian saat pendaratan bertumpu pada kedua tangan, lalu ke bahu, kemudian ke punggung, pantat, dan sampai diakhiri ke kaki dengan posisi berjongkok. Jika lompat harimau diajarkan dengan teknik yang benar, maka itu akan mengembangkan orientasi ruang gerak pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk keterampilan lainnya.

Kenyataan dilapangan pada saat penulis melakukan program latihan profesi (PLP) di SMK Sangkuriang 1 Cimahi, ketika memberikan pembelajaran dengan materi senam lantai terlihat masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan senam lantai yang diantaranya gerakan lompat harimau dengan baik dan benar. Dalam hal ini masih banyak siswa yang pada saat melakukan gerakan lompat harimau melakukan gerakan dengan masih banyak kekurangan, antara lain posisi sikap awal yang masih kurang tepat, pada saat melompat dan mengguling tidak lurus (menyamping keluar jalur), dan posisi akhir yang belum sempurna. Banyak siswa masih merasa ketakutan dan mengeluh kesulitan melakukan tugas gerak yang diperintahkan, sehingga motivasi 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 sulit karena siswa dituntut langsung untuk melakukan tugas gerak atau keterampilan gerak yang diberikan, sehingga siswa merasa karena ketidakberhasilannya dalam melakukan tugas gerak yang dilakukannya. Hal ini mengakibatkan siswa beranggapan bahwa pembelajaran senam merupakan pembelajaran yang kurang

**Aviv Anthony Vega, 2013**

Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Pengajaran Langsung Dan Tidak Langsung ( Penelitian Tindakan Kelas di SMK Sangkuriang 1 Cimahi )  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menyenangkan atau membosankan. Adapula hambatan lain yang sering ditemui oleh guru penjas dalam mengajarkan senam disekolah adalah bahwa senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang lengkap. Seperti yang diungkapkan oleh Mahendra (2007:16) : “Senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan tujuan kependidikan”. Hal tersebut mengindikasikan bahwa senam yang diajarkan disekolah sangat berbeda dengan senam yang dipertandingkan.

Hasil Belajar menurut Gagne, belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat dari pengalaman (Dahar, 1989).

Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. Sudjana (2004: 22). “Hasil belajar merupakan ukuran atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan pendidikan. Hasil belajar dikatakan baik apabila siswa sudah memahami belajar dengan diiringi oleh perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi” (Munawar, 2009).

Menurut Benjamin Bloom dalam Husdarta (2000: 8) menguraikan bahwa tingkah laku dalam proses pembelajaran dibagi ke dalam tiga domain atau ranah. Ketiga ranah atau domain itu adalah domain kognitif, domain afektif, dan domain psikomotor. Setiap domain mengandung beberapa unsur dan hierakhi perilaku yang tercermin dalam performa yang lebih spesifik sebagai berikut:

1. *Domain kognitif*, merupakan aspek-aspek sebagai berikut:
  - a. Pengetahuan
  - b. Pemahaman
  - c. Penerapan
  - d. Analisis
  - e. Sintesis
  - f. Evaluasi
2. *Domain Afektif*, mencakup aspek-aspek sebagai berikut:
  - a. Kemampuan menerima

**Aviv Anthony Vega, 2013**

Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Pengajaran Langsung Dan Tidak Langsung ( Penelitian Tindakan Kelas di SMK Sangkuriang 1 Cimahi )  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- b. Kemauan menanggapi
  - c. Berkeyakinan
  - d. Penerapan karya
  - e. Ketelitian
3. *Domain Psikomotor*, mencakup aspek-aspek sebagai berikut:
- a. Gerak tubuh kasar
  - b. Koordinasi gerak tubuh secara halus
  - c. Komunikasi nonverbal
  - d. Perilaku bicara

Pada penelitian ini hasil belajar dibatasi pada Ranah Kognitif. Diantara enam aspek yang terkandung dalam ranah kognitif, penelitian ini dikhususkan pada aspek memahami. Dalam aspek memahami siswa diharapkan mampu memahami hubungan yang sederhana diantara fakta-fakta atau konsep (Arikunto, 2007).

Menurut Munawar (2009), terdapat beberapa factor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar. Faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua bagian besar yaitu faktor *internal* dan *eksternal*.

Untuk mengusung niat pengajaran senam yang menyenangkan, tentu perlu diimplementasikan melalui pemilihan metode pengajaran yang tepat. Dalam hal ini seorang guru dituntut untuk mampu menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, menyenangkan, dan pemberian materi dengan tugas gerak yang tidak terlalu sulit sehingga tidak membuat anak bosan. Seorang guru harus benar benar dapat memilih suatu metode atau pendekatan pengajaran yang cocok untuk diterapkan atau digunakan dalam proses belajar mengajarnya. Sejauh ini ada berbagai metode pengajaran, diantaranya adalah metode *direct instruction* (pengajaran langsung) dan metode *indirect instruction* (pengajaran tidak langsung).

Roy killen (1998:2) dalam Mulyadi (2012) mengemukakan bahwa “*direct instruction* merujuk pada berbagai teknik ekspositori (pemindahan pengetahuan dari guru kepada murid secara langsung, misalnya melalui ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab) yang melibatkan seluruh kelas”

Sedangkan menurut Kardi dan Nur (2002) dalam Mulyadi (2012: 8) ”model *direct instruction* merupakan suatu pendekatan mengajar yang dapat membantu siswa dalam mempelajari keterampilan dasar dan memperoleh informasi yang dapat diajarkan selangkah demi selangkah. Pendekatan ini sering disebut model pengajaran langsung”

Kardi dan Nur dalam Mulyadi, (2012: 8) menyatakan bahwa ada beberapa ciri-ciri model pengajaran langsung (*Direct Instruction*) adalah sebagai berikut :

1. Adanya tujuan pembelajaran dan pengaruh model pada siswa termasuk prosedur penilaian belajar.
2. Sintaks/pola keseluruhan dan alur kegiatan pembelajaran.
3. Sistem pengelolaan dan lingkungan belajar yang diperlukan agar kegiatan tertentu dapat berlangsung dengan berhasil.

Sedangkan metode *indirect instruction* adalah pendekatan mengajar yang berpusat pada siswa, model *indirect Instruction* bertujuan untuk mencari batas maksimum keterlibatan siswa dalam mengamati, menyelidiki, menarik kesimpulan dari data, atau pembentukan hipotesis. Metode ini memberikan manfaat dari minat siswa dan dari rasa keingintahuan, yang sering mendorong mereka untuk menghasilkan alternatif lain atau memecahkan masalah. Hal ini bersifat fleksibel, maka dari itu metode ini membebaskan siswa untuk mengeksplorasi kemungkinan yang beragam dan mengurangi rasa takut yang terkait dengan kemungkinan memberikan jawaban yang salah. Instruksi tidak langsung juga mendorong kreativitas dan pengembangan keterampilan interpersonal dan kemampuan. Dalam instruksi tidak langsung, peran guru beralih dari dosen dengan menjadi seorang fasilitator, pendukung, dan sumber daya. Guru mengatur lingkungan belajar, memberikan peluang bagi keterlibatan siswa, dan, jika sesuai, memberikan umpan balik kepada siswa ketika mereka melakukan penyelidikan (Martin, 1983).

Maka berdasarkan latar belakang dan pemikiran di atas, peneliti perlu melakukan penelitian agar mengetahui seberapa besar model pembelajaran *direct*

instruction ini berpengaruh pada hasil belajar siswa. Dalam penelitian ini dilakukan penerapan model pembelajaran pengajaran langsung dan pengajaran tidak langsung pada pembelajaran senam lantai untuk gerakan lompat harimau. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan terhadap siswa XI AP 1 dan XI AP 3 di SMK Sangkuriang 1 Cimahi. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam lantai gerakan lompat harimau. Pada penelitian tindakan kelas ini penulis menuangkannya dalam sebuah judul : Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai.

### **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ada sesuai dengan masalah yang penulis lihat dan alami di lapangan yaitu, secara umum masih kurangnya tingkat keterampilan siswa melakukan lompat harimau, dan adanya gejala siswa kurang termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa itu sendiri, begitu juga dengan keberhasilan yang ingin dicapai oleh guru menjadi terhambat. Adapun beberapa indikator yang menyebabkan tidak berhasilnya proses pembelajaran senam lantai di SMK Sangkuriang 1 Cimahi adalah karena gaya mengajar yang dilakukan guru masih bersifat tradisional sehingga tugas gerak yang harus dilakukan murid menjadi tidak maksimal yang juga mengakibatkan siswa menjadi merasa takut melakukan tugas gerak yang diberikan dan akhirnya hasil belajar siswa pun menjadi tidak memuaskan.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, jelas kiranya pendekatan pengajaran yang monoton dan kurangnya guru melakukan inovasi dalam memberikan materi yang membuat siswa takut untuk melakukan tugas gerak yang mereka anggap sulit menjadi suatu kendala terhadap pencapaian tujuan belajar. Hal ini menjadi masalah pokok tidak tercapainya tujuan pembelajaran yang diharapkan, sehingga kondisi ini menyebabkan kurang optimalnya proses pembelajaran pendidikan jasmani

**Aviv Anthony Vega, 2013**

Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Pengajaran Langsung Dan Tidak Langsung ( Penelitian Tindakan Kelas di SMK Sangkuriang 1 Cimahi )  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



sebagai medium pendidikan dalam rangka pengembangan pribadi anak seutuhnya, khususnya di SMK Sangkuriang 1 Cimahi.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hasil belajar senam lantai melalui metode pengajaran langsung dan pengajaran tidak langsung pada siswa kelas XI AP 1 dan XI AP 3 di SMK Sangkuriang 1 Cimahi dengan batasan capaian prosentase sebesar 70 %.

### D. Cara Pemecahan Masalah

Mengacu pada rumusan masalah tentang rendahnya hasil belajar siswa kelas XI AP 1 dan XI AP 3 SMK Sangkuriang 1 Cimahi melakukan gerakan lompat harimau dalam proses belajar mengajar senam, akan dipecahkan melalui pembelajaran senam lantai dengan penerapan metode pengajaran langsung dan pengajaran tidak langsung. Pengajaran langsung merupakan suatu pendekatan mengajar yang dapat membantu siswa dalam mempelajari keterampilan dasar dan memperoleh informasi yang dapat diajarkan selangkah demi selangkah atau *step by step*. Sedangkan metode *indirect instruction* adalah pendekatan mengajar yang berpusat pada siswa, model *indirect Instruction* bertujuan untuk mencari batas maksimum keterlibatan siswa dalam mengamati, menyelidiki, menarik kesimpulan dari data, atau pembentukan hipotesis. Metode ini memberikan manfaat dari minat siswa dan dari rasa keingintahuan, yang sering mendorong mereka untuk menghasilkan alternatif lain atau memecahkan masalah

Proses pelaksanaannya melalui penelitian tindakan kelas (*class action research*). Penelitian tindakan kelas pada prinsipnya adalah penelitian yang dilakukan oleh guru sebagai pelaku pembelajarannya. Dalam hal ini yang dimaksud dengan kelas bukan hanya ruangan kelas saja, tetapi tempat terjadinya proses belajar

mengajar terjadi. Misalkan didalam aula, laboratorium, dan lapangan untuk pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

### **E. Tujuan Penelitian**

Dalam setiap penelitian yang dilakukan, pasti terdapat tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, dan berdasarkan latar belakang dan rumusan yang telah diuraikan diatas, maka penulis menetapkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hasil belajar senam lantai melalui metode pengajaran langsung dan pengajaran tidak langsung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Suatu penelitian diharapkan memiliki sebuah manfaat. Maka penulis mengharapkan manfaat atau kegunaan dari penelitian ini. Adapun manfaat dari penelitian ini secara khusus adalah untuk mengetahui bagaimana hasil belajar senam lantai yang dilakukan melalui metode pengajaran langsung dan pengajaran tidak langsung, apakah baik atau buruk.

Adapun secara umum adalah, bagi guru adalah diharapkan guru sedikit demi sedikit mengetahui strategi pembelajaran dan penerapan pendekatan yang cocok digunakan yang dapat memperbaiki dan meningkatkan proses dan hasil pembelajaran dikelas, sehingga permasalahan-permasalahan yang dihadapi baik oleh siswa maupun guru dapat diminimalisir. Kemudian bagi siswa semoga hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi mereka yang bermasalah dalam pembelajaran senam lantai, khususnya lompat harimau. Diharapkan kesulitan dan ketakutan siswa pada saat pembelajaran dapat terminimalisir, sehingga keterampilan siswa dalam melakukan lompat harimau menjadi lebih baik. Sedangkan manfaat bagi sekolah adalah dari hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik pada sekolah yang bersangkutan khususnya dalam rangka perbaikan pembelajaran, dan sekolah lain umumnya.

**Aviv Anthony Vega, 2013**

Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Pengajaran Langsung Dan Tidak Langsung ( Penelitian Tindakan Kelas di SMK Sangkuriang 1 Cimahi )  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

### G. Batasan Penelitian

Untuk menghindari salah penafsiran yang terlalu luas, maka penulis membatasi permasalahan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Permasalahan dalam penelitian ini berkenaan dengan hasil belajar dan keberhasilan pembelajaran, khususnya pembelajaran keterampilan senam lantai lompat harimau dengan menggunakan penerapan metode pengajaran langsung dan pengajaran tidak langsung.
2. Dalam penelitian ini pembelajaran pendidikan jasmani dibatasi dengan materi senam lantai lompat harimau.
3. Subyek penelitian yaitu siswa kelas XI AP 1 Sangkuriang 1 Cimahi sebanyak 35 murid dan siswa kelas XI AP 3 sebanyak 40 murid.
4. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan cara observasi, catatan lapangan, tes, dan rekaman foto.

### H. Penjelasan Istilah

Adapun istilah-istilah yang terdapat pada judul penelitian “peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai melalui metode pengajaran langsung di SMK Sangkuriang 1 Cimahi” dijelaskan sebagai berikut :

1. Pengajaran langsung (*Direct Instruction*).

*Direct instruction* adalah merupakan suatu model pendekatan mengajar yang dapat membantu siswa dalam mempelajari keterampilan dasar dan memperoleh informasi yang dapat diajarkan selangkah demi selangkah (Kardi dan Nur, 2000:2)

2. Pengajaran tidak langsung

metode *Indirect Instruction* adalah pendekatan mengajar yang berpusat pada siswa, model *indirect Instruction* bertujuan untuk mencari batas maksimum

keterlibatan siswa dalam mengamati, menyelidiki, menarik kesimpulan dari data, atau pembentukan hipotesis (Martin, 1983).

3. Pembelajaran.

Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber daya belajar.

4. Senam.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh (Mahendra, 2007)

5. Belajar.

Belajar adalah sebuah proses perubahan di dalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya fikir dan kemampuan-kemampuan yang lain.

6. Hasil belajar.

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya (sudjana, 2004:22). Sedangkan menurut Howart Kingsley dalam bukunya Sudjana membagi tiga macam hasil belajar mengajar : (1) keterampilan dan kebiasaan, (2) Pengetahuan dan pengarahan, (3) sikap dan cita-cita (sudjana, 2004:22). ([www.sarjanaku.com/2011/03](http://www.sarjanaku.com/2011/03))