



**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN MATERI SENAM LANTAI
PADA KURIKULUM 2013 KELAS X DI SMA NEGERI
SE-KOTA SEMARANG
TAHUN 2020.**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

MUKTI ABDUL AZIZ

168010015

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Implementasi Pembelajaran Senam Lantai pada Kurikulum 2013 Kelas X di SMA Negeri se Kota Semarang Tahun 2020" yang disusun oleh:

Nama : Mukti Abdul Aziz

NIM : 168010015

Program Studi : PJKR

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada Dewan Penguji Skripsi

Semarang, 15 September 2020

Pembimbing I

Lusiana, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Pembimbing II

dr. Svarifah Zahra, M.Gz
NPP. 10.17.1.0447

PENGESAHAN KELULUSAN


Skripsi dengan judul **“Implementasi Pembelajaran Senam Lantai pada Kurikulum 2013 Kelas X di SMA Negeri se Kota Semarang Tahun 2020”**

yang disusun oleh:

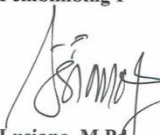
Nama : Mukti Abdul Aziz
 NIM : 168010015
 Program Studi : PJKR

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : Rabu, 23 September 2020.

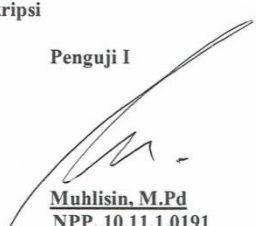
Dewan Penguji Skripsi

Ketua

Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

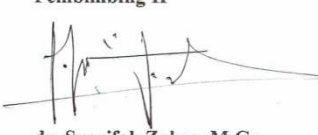
Pembimbing I


Lusiana, M.Pd
NPP. 10.11.1.0197

Penguji I


Muhlisin, M.Pd
NPP. 10.11.1.0191

Pembimbing II


dr. Svarifah Zahra, M.Gz
NPP. 10.11.1.0206

ABSTRAK

Mukti Abdul 2020. “ Implementasi Pembelajaran Senam Lantai pada Kurikulum 2013 kelas X di SMA Negeri se Kota Semarang Tahun 2020” Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I : Lusiana, M. Pd, Pembimbing II : dr. Syarifah Zahra, M.Gz.

Kata Kunci : Implementasi, Kurikulum 2013, Senam Lantai

Permasalahan yang dikaji adalah sejauh mana Implementasi pembelajaran senam lantai pada Kurikulum 2013 di SMA Negeri se Kota Semarang tahun 2020. Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran senam lantai pada Kurikulum 2013 di SMA Negeri se Kota Semarang Tahun 2020.

Populasi peneliti ini adala seluruh SMA Negeri se Kota Semarang yang berjumlah 6 sekolah dari 16 sekolah diambil 75% populasi, lalu dibagi dua dengan patner pemyangan sebagai sampel sebanyak 6 sekolah SMA Negeri. Dalam penelitian mencakup tiga kegiatan pokok, yaitu pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.

Berdasarkan hasil secara keseluruhan Implementasi pembelajaran pendidikan senam lantai pada Kurikulum 2013 di SMA Negeri se Kota Semarang diantaranya: SMA Negeri 1 Semarang : 88,75% SMA Negeri 3 Semarang : 88,5% SMA Negeri 4 Semarang : 91% SMA Negeri 5 Semarang : 82% SMA Negeri 12 Semarang : 80% SMA Negeri 14 Semarang : 93%. walaupun belum semua baik akan tetapi secara kesesluruhan sudah berjalan dengan baik dengan demikian harus ditingkatkan kembali pada Implementasi pembelajaran senam lantai tersebut.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa Implementasi pembelajaran senam lantai berdasarkan kurikulum 2013 di SMA Negeri se Kota Semarang dengan perolehan nilai presentase kseluruhan sebesar 85%. mendapat kategori baik sesuai dengan kriteria ketercapaian. Saran bagi pihak sekolah untuk meningkatkan Implementasi pembelajaran senam lantai sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran terutama pembelajaran senam lantai.

ABSTRAK

Mukti Abdul 2020. "Implementation of Floor Gymnastics Learning in the 2013 curriculum for class X in public high schools throughout Semarang in 2020 Department of Health and Recreation Physical Education. Wahid Hasyim University Teaching and Education Faculty". Supervisor I : Lusiana, M. Pd, Supervisor II: dr. Syarifah Zahra, M.Gz.

Keywords : Implementatuion, curriculum 2013, floor Gyanatics

The problem studied is the extent to which the implementation of floor gymnastics learning in the 2013 curriculum at public high schools throughout Semarang in 2020. The aim of this researcher is to find out the implementation of floor gymnastics learning in the 2013 Curriculum in public high schools throughout Semarang in 2020.

The population of this research is all State Senior High Schools in Semarang City, amounting to 6 schools out of 16 schools taken by 75% of the population then divided in half with the umbrella partner as a sample of 6 public high schools. The research includes three main activities, namely preliminary, core activities and closing activities.

Based on the overall results, the implementation of floor gymnastics education learning in the 2013 curriculum in public high schools in Semarang includes: SMA Negeri 1 Semarang: 88.75% SMA Negeri 3 Semarang: 88.5% SMA Negeri 4 Semarang: 91% SMA Negeri 5 Semarang: 82% SMA Negeri 12 Semarang: 80% SMA Negeri 14 Semarang: 93%. although not all is well, but as a whole it has been going well so that it must be improved again in the implementation of floor exercise learning.

The conclusion of this study shows that the implementation of floor gymnastics learning based on the 2013 curriculum in public high schools throughout the city of Semarang with an overall percentage value of 85%. got a good category according to the achievement criteria. Suggestions for the school to improve the implementation of floor exercise learning so that it can improve the quality of learning, especially floor exercise learning.

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

- 1) Karya Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akedemik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun di perguruan tinggi lainnya.
- 2) Karya Ilmiah adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak manapun, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
- 3) Dalam Karya ilmiah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicatumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya ini, serta sanksi lainya sesuai norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 2020
Mukti Abdul Aziz
168010015



The image shows a green 6000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the text 'METERAI TEMPEL', '6000', and 'ENAK BIRUPIAH'. The signature is written in black ink over the stamp.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

‘‘Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah ‘‘
(HR.Turmudzi)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1.) Ibu saya H. Umi Haryati B,Sc. Tercinta.
- 2.) Kedua Kakak dan adik saya tersayang.
- 3.) Teman-teman PJKR A1 angkatan 2016 sebagai partner skripsi.
- 4.) Guru guru Penjas SMA Negeri Kota Semarang yang sudah menjadi sampel penelitian.
- 5.) Almamater FKIP PJKR UNWAHAS.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, atas limpahan rahmat dan karunia Allah SWT, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“Implementasi Pembelajaran Senam Lantai pada Kurikulum 2013 Pada Kelas X Di SMA Negeri se Kota Semarang Tahun 2020”**

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, motivasi dan bimbingan berbagai pihak, untuk itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang, Ibu Liska Sukiyandari M.Pd yang telah memberikan ilmu pengetahuan, arahan, dukungan serta bimbingannya,
2. Ketua Prodi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang, Bapak Sofyan Ardyanto M.Pd, yang tidak pernah lelah memberikan dukungan maupun motivasi,
3. Dosen pembimbing I, Ibu Lusiana, M.Pd yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan,
4. Dosen pembimbing II, Ibu dr. Syarifah Zahra, M.Gz, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,

5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan,
6. Kepala Sekolah SMA yang telah memberikan izin dan kemudahan sehingga tersusun proposal skripsi ini.
7. Seluruh Guru SMA yang telah memberikan izin dan kemudahan serta seluruh staf atas bantuan hingga tersusun proposal penelitian ini.
8. Staf Tata Usaha (TU) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi, yang telah membantu dalam segala urusan administrasi dan surat ijin penelitian,
9. Semua pihak yang telah berkenan membantu penulis selama penyusunan proposal skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga saran yang membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan penelitian selanjutnya. Penulis berharap adanya kebermanfaatan proposal skripsi ini bagi semua pihak.

Semarang, 8 Juli 2020


Mak Ti Abdul
Penulis

DAFTAR ISI

	<u>Halaman</u>
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KEASLIAN	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Cakupan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1. Pembelajaran.....	8
2.2. Kurikulum.....	9
2.3. Fungsi Kurikulum.....	10
2.3.1.Fungsi Kurikulum Dalam Rangka Pencapaian Tujuan Pendidikan	10
2.3.2.Fungsi Kurikulum Bagi Anak Didik	11
2.3.3.Fungsi Kurikulum Bagi Pendidik.....	11
2.3.4.Fungsi Kurikulum Bagi Kepala Sekolah/ Pembina Sekolah.....	12
2.3.5.Fungsi Kurikulum Bagi Orang Tua.....	12
2.3.6.Fungsi Kurikulum Bagi Masyarakat Dan Pemakai Lulusan Sekolah.....	13
2.4. Kurikulum 2013	14
2.4.1.Pengertian Kurikuluam 2013	14
2.4.2.Kompenen Kurikulum 2013.....	16
2.5. PendidikanJasmani	16
2.6. KarakteristikSiswa SMA	18

2.7. Senam	18
2.8. Senam Lantai	19
2.8.1 <i>Roll Forward</i> atau Guling Kedepan.....	19
2.8.2 <i>Back Roll</i> Atau Guling Kebelakang.....	22
2.8.3 Handstand	23
2.8.4 Lompat Harimau Atau <i>Tiger Sprong</i>	24
2.8.5 Kayang.....	26
2.9. Kerangka Berpikir	27
2.10. Penelitian Yang Relevan.....	28
2.11. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1. Desain Penelitian	31
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.2.1. Populasi	31
3.2.2. Sampel	32
3.3. Variabel Penelitian.....	33
3.3.1. Variabel Bebas.....	33
3.3.2. Variabel Terikat	34
3.4. Instrumen Penelitian	34
3.5. Teknik Pengumpulan Data	35
3.6. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1. Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 SMA Negeri 1 Semarang.....	36
4.1.2 SMA Negeri 3 Semarang.....	39
4.1.3 SMA Negeri 4 Semarang.....	42
4.1.4 SMA Negeri 5 Semarang.....	45
4.1.5 SMA Negeri 12 Semarang.....	47
4.1.6 SMA Negeri 14 Semarang.....	49
4.2. Pembahasan	51

BAB IV SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	56
5.1. Simpulan.....	56
5.2. Implikasi Penelitian	56
5.3. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

	<u>Halaman</u>
Tabel 2.1. Penelitian yang Relevan	28
Tabel 3.1. Sampel Penelitian	31
Tabel 4.1. hasil perolehan skor peneliti dan Waka Kurikulum di SMA Negeri Se Kota Semarang tahun 2020	37
Tabel 4.2. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 1 Semarang.....	38
Tabel 4.3. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 3 Semarang.....	40
Tabel 4.4. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 4 Semarang.....	43
Tabel 4.5. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 5 Semarang.....	45
Tabel 4.6. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 12 Semarang.....	47
Tabel 4.7. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 14 Semarang.....	49
Tabel 4.8. Hasil Penelitian Kriteria dari Masing Masing Sekolah.....	51
Tabel 4.9. Pembahasan.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Melakukan Roll Depan	22
Gambar 2.2 Cara Melakukan Roll Belakang	23
Gambar 2.3 Cara Melakukan Hand Stand.....	24
Gambar 2.4 Cara Melakukan Lompat Harimau	26
Gambar 2.5 Cara Melakukan Kayang.....	27

DAFTAR DIAGRAM BATANG

Diagram 4.1. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 1 Semarang	38
Diagram 4.2. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 3 Semarang	40
Diagram 4.3. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 4 Semarang	43
Diagram 4.4. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 5 Semarang	45
Diagram 4.5. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 12 Semarang	47
Diagram 4.6. Hasil Penelitian Implementasi Pembelajaran Senam Lantai Di SMA Negeri 14 Semarang	49

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan tonggak kemajuan bangsa menjadi bangsa yang maju tentu merupakan cita cita yang ingin dicapai oleh semua negara di dunia. Sudah menjadi suatu rahasia umum bahwa maju tidak suatu negara dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Pendidikan merupakan proses mencetak generasi penerus bangsa yang berkualitas. Indonesia salah satu negara berkembang di dunia yang masih mempunyai masalah besar dalam dunia pendidikan. Kita mempunyai tujuan bernegara mencerdaskan kehidupan bangsa yang seharusnya jadi sumbu berkembangsaan pembangunan kesejahteraan dan kebudayaan bangsa. Yang kita rasakan sekarang adalah adanya ketertinggalan dalam mutu pendidikan. Rendahnya mutu pendidikan menghambat penyediaan sumber daya manusia yang mempunyai keahlian dan ketrampilan untuk memenuhi pembangunan bangsa di berbagai bidang.

Pendidikan di kota Semarang mempunyai kendala yang di alami oleh sekolah SMA di kota Semarang. Mulai dari segi infrastrukturnya yang kurang merata walaupun berlokasi di sebuah kota di Jawa Tengah tetapi dari segi insfraktruktur masih kalah jauh dari ibu kota provinsi di tempat lain, selain itu kemampuan guru dalam hal menangani siswa nya masih dianggap kurang memadai jika dibandingkan di tempat lain.

Jumlah Sekolah SMA di Kota berdasarkan data Diknas Kota Semarang ada 70 sekolah SMA, yang terdiri dari 16 Sekolah SMA Negeri dan 54 sekolah SMA Swasta.

Tabel 1.1. Data SMA di Kota

Semarang

NO	KATAGORI SEKOLAH	JUMLAH SEKOLAH NEGERI	JUMLAH SEKOLAH SWASTA	JUMLAH SUB TOTAL
1	SMA	16	54	70

Sumber: [Kemendikbud 2020](#)

Kurikulum 2013 merupakan bagian dari kurikulum yang berlaku dalam sistem pendidikan yang berlaku dalam sistem pendidikan Indonesia. Kurikulum ini merupakan kurikulum tetap diterapkan dari pemerintah untuk sekolah untuk menggantikan kurikulum 2006 atau KTSP yang telah berlaku selama lebih dari 6 tahun. Kurikulum 2013 masuk dalam percobaan pada tahun 2013 dengan menjadikan beberapa sekolah menjadi sekolah rintisan. Kurikulum 2013 telah mengalami beberapa perubahan, tetapi penerapan kurikulum 2013 terhadap guru terkadang masih terpaku terhadap KTSP dikarenakan guru belum memahami dan mengetahui tentang kurikulum ini. Tetapi pada dasarnya kurikulum 2013 sudah diterapkan semua sekolah negeri maupun swasta termasuk di pendidikan olahraga.

Senam lantairupakan salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai sering disebut juga dengan senam bebas,

sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat atau menggunakan alat. Senam lantai dapat ditambahkan matras untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan atau merangkai gerakan. Unsur unsur gerakanya terdiri mengguling, melompat, berputar di udara, menumpu dengan kedua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat ke depan atau ke belakang. Bentuk gerakannya merupakan gerakan dasar senam. Senam lantai biasanya sudah di ajarkan di tingkat SMP mulai dari dasar seperti *roll* depan belakang dan kayang. Senam lantai yang dilakukan oleh guru olahraga se Kota Semarang memperlihatkan bahwa materi ini menjadi materi yang sulit untuk dilakukan oleh para siswa apalagi siswi putri, para guru olahraga kebanyakan hampir tidak mau mengambil resiko untuk memaksakan para siswanya untuk melakukannya agar terhindar dari cedera yang akan di derita para siswanya. Penerapan senam lantai yang dilakukan para guru di sekolah kebanyakan sudah di ajarkan untuk para siswanya tetapi setiap siswa dan siswi memiliki karakter dan kemampuan yang berbeda beda tidak semua siswa dan siswi mampu melakukan gerakan sempurna seperti para atlet profesional. Kurangnya sarana dan pra sarana yang di miliki oleh setiap sekolah, kebanyakan setiap sekolah memiliki matras seadanya sehingga para guru olahraga tidak mau mengambil resiko untuk memaksakan siswa dan siswinya untuk melakukan gerakan senam lantai di kurikulum 2013.

Pembelajaran senam merupakan salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah yang mengalami banyak kendala. Kendala tersebut antara lain kemampuan gurunya yang belum maksimal serta serta prasarana yang terbatas.

Masalah tersebut penyebab kurangnya efektifitas pembelajaran pendidikan senam lantai di sekolah. Terlebih sekolah menengah ke atas yang materinya sudah semakin sulit untuk dilakukan dan diterapkan di sekolah karena faktor faktor diatas. Senam merupakan elemen penting dalam kurikulum 2013 di sekolah menengah ke atas, karena bagian dari pembentukan bagian besar dari program dasar. Senam merupakan salah satu materi wajib di sekolah menengah ke atas, namun kenyataannya, senam lantai merupakan materi dalam pendidikan jasmani yang paling mendapat kendala diantaranya sarana dan prasarananya untuk keperluan pembelajaran yang mahal harganya, resiko cedera cukup tinggi, serta kemampuan guru terbatas. Materi senam khususnya senam lantai pada umumnya tidak disukai anak, bahkan dianggap menakutkan, oleh karena itu diupayakan bagaimana pembelajaran senam agar dapat menarik dan disukai siswa dan siswi, sehingga tidak ditakuti lagi.

Belajar senam bagi siswa dan siswi di sekolah lanjutan menengah ke atas merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. Pembelajaran senam di sekolah menengah ke atas bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Materi pembelajaran senam di sekolah menengah ke atas biasanya dianggap menyulitkan. Guru pendidikan jasmani perlu memahami bahwa senam di sekolah menengah ke atas bukanlah senam yang bersifat perlombaan dengan tingkat kesulitan yang tinggi, serta memerlukan peralatan yang sulit didapat serta mahal dan harus dilakukan di dalam ruangan khusus seperti aula atau minimal di dalam kelas. Pemikiran dan

pemahaman tersebut sering keliru yang perlu diluruskan. Senam yaitu prinsipnya membelajarkan pola gerak dominan di dalam senam, serta pengembangannya sesuai dengan kemampuan siswa sehingga pelaksanaannya tidak akan dijumpai seperti lomba di perlombaan nasional maupun internasional. Di samping itu peralatannya saja juga cukup sederhana saja, kita bisa buat sendiri yang harganya relatif murah. Fasilitas di sekeliling sekolah juga bisa dimanfaatkan, sehingga pembelajaran senam tetap bisa dilaksanakan.

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi siswa dari sisi pengetahuan, ketrampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok ketrampilan.

Sebagai mata pelajaran yang wajib, senam merupakan cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasiaan gerakan fisik yang teratur. Saat ini banyak anak yang sudah terbiasa diajarkan senam baik oleh orang tuanya sendiri maupun pengajar olahraga. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh. Senam ada berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobic, dan lain sebagainya. Upaya dalam mengatasi berbagai permasalahan tersebut intinya bergantung pada dari guru pendidikan jasmani itu sendiri. Kemampuan guru penjas dalam mengetahui pembelajaran senam juga menjadi bahan penting untuk mengetahui kemampuan siswanya dalam mempraktekan senam lantai itu sendiridan mampu mengetahui pedoman senamlantai itu sendiri. Guru harus mampu paham dan cermat dalam memuat materi senam lantai pada buku penjaskes.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi penerapan senam lantai pada kurikulum 2013 kelas X di Kota Semarang. Faktor faktor tersebut meliputi:

- 1) Pelaksanaan kurikulum 2013 belum sepenuhnya berjalan dengan baik
- 2) Terbatasnya alat dan sumber belajar, sarana dan prasarannya sehingga menghambat pelaksanaan kurikulum 2013 dengan baik.

1.3. Batasan Masalah

Penerapan pembelajaran materi senam lantai terhadap kurikulum 2013 yang diterapkan kepada siswa dan siswi kelas X di sekolah SMA Negeri se Kota Semarang. Melihat banyaknya masalah yang muncul dari proses pembelajaran penjas berdasarkan kurikulum 2013, maka pada penelitian ini penelitian membatasi pada proses pembelajarannya saja, tidak dari administrasi maupun rencana pembelajarannya. Lalu penelitian ini dilakukan secara daring dikarenakan wabah pandemik covid 19. Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu dan dana dalam penelitian ini, maka batasan dalam penelitian ini yaitu implementasi pembelajaran materi senam lantai SMA se Kota Semarang tahun 2020.

1.4. Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan batasan masalah di atas maka dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini “Bagaimana penerapan pembelajaran materi

senam lantai pada kurikulum 2013 kelas 10 SMA negeri se Kota Semarang tahun 2020?”

1.5. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan penelitian di atas maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pembelajaran materi senam lantai pada kurikulum 2013 kelas 10 SMA negeri se Kota Semarang tahun 2020.

1.6. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi ilmu pengetahuan olahraga khususnya yang terkait dengan perkembangan Penerapan Kurikulum 2013 sangat bermanfaat bagi pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

2) Secara Praktis

a) Bermanfaat bagi guru penjasorkes untuk mendorong mereka dalam meningkatkan kemampuan guna tercapainya peningkatan kemampuan siswa dan siswinya dalam pembelajaran senam lantai khususnya berada di daerah kota Semarang.

b) Bermanfaat bagi penggunaan sebagai informasi bagi sekolah di kota Semarang mengenai pembelajaran senam lantai yang diharapkan sesuai dengan kurikulum yang sedang berjalan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pembelajaran

Pembelajaran hakikatnya merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan kemampuan dan nilai perilaku individu ke arah yang lebih baik. Dalam melakukan mekanisme pembelajaran tugas utama guru adalah mengkondisikan lingkungan belajar ke arah menunjang terjadinya suasana perubahan kemampuan peserta didik secara keseluruhan baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. (Rukajat Ajat 2018; 15)

Pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik dan dapat proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran, dan tabiat serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia berlaku dimanapun dan kapanpun. (Suardi 2018; 7)

2.2. Kurikulum

Kurikulum adalah alat yang digunakan untuk menggapai tujuan pendidikan dan sebagian acuan di dalam pelaksanaan pendidikan. (Lismina 2019;1) Pengertian tersebut juga sejalan dengan pendapat (Sarinah 2015;2) kurikulum sebagai rancangan pendidikan yang mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Menurut Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional pasal 1 butir 19, merumuskan kurikulum sebagai seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan pendidikan nasional. Kurikulum biasanya dibedakan antara kurikulum sebagai rencana dengan kurikulum yang fungsional. Rencana tertulis merupakan dokumen kurikulum, sedangkan kurikulum yang digunakan di dalam kelas merupakan kurikulum fungsional.

Kurikulum secara bahas menurut sejarah pada mulanya kurikulum dijumpai dalam dunia atletik pada zaman Yunani kuno, yang berasal dari kata "*curir*" yang artinya pelari, dan "*curre*" yang mempunyai arti "jarak" yang harus ditempuh oleh pelari. Dalam kosa kata Arab, istilah kurikulum dikenal dengan kata *manah Atta 'Ilmi* yang berarti jalan yang terang yang dilalui oleh manusia pada berbagai kehidupan. (Putra 2020,1)

2.3 Fungsi Kurikulum

2.3.1 Fungsi kurikulum dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan.

Dalam proses belajar kurikulum memegang peranan yang sangat penting, karena dengan kurikulum peserta didik sebagai individu yang berkembang akan memperoleh manfaat. Banyak pihak-pihak yang dapat mengambil manfaat dari sebuah kurikulum, baik bagi peserta didik itu sendiri, sekolah yang bersangkutan, sekolah pada tingkatan dasar, guru, orang tua peserta didik, maupun bagi masyarakat (Risca Fitria 2009)

Kehadiran kurikulum dalam sistem pendidikan dianggap penting, karena telah dirasakan oleh pengelola pendidikan akan fungsi dan perannya yang strategis. Dalam buku (Trianto Ibnu Badar 2017; 73) menurut Oemar Hamalik dan Wina Sanjaya (2008) menyebutkan tiga peranan dalam sytem pendidikan yaitu peranan dalam melakukan konservatif, kreatif, dan kritis. Menurut (Halim Sumatupang 2019;8) Di Indonesia ada empat tujuan utama yang dapat dikemukakan 1.Tujuan Nasional2). Tujuan instisional3). Tujuan kurikuler 4). Tujuan instruksional.

Dalam pencapaian tujuan pendidikan yang dicita-citakan, tujuan-tujuan tersebut mesti dicapai secara bertingkat, yang saling mendukung, sedangkan keberadaan kurikulum disini adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan (Azmi 2020,1)

Kurikulum dalam pendidikan tidak lain merupakann alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam hal ini alat untuk menempa manusia yang di harapkan sesuai dengan tujuan yang di harapkan. Pendidikan suatu bangsa dengan bangsa

lain tidak akan sama karena setiap bangsa dan negara mempunyai filsafat dan tujuan pendidikan tertentu yang di pengaruhi oleh berbagai segi baik segi agama,ideologi, kebudayaan, ,maupun kebutuhan negara itu sendiri (Anawindri 2015)

2.3.2 Fungsi kurikulum bagi anak didik Kurikulum

Berfungsi sebagai bahan penngalaman belajar atau sebagai konten untuk dipelajari. kurikulum berfungsi sebagai bahan pengalaman belajar atau sebagai konten untuk di pelajari (Halim Sumatupang 2019;8). Keberadaan kurikulum sebagai organisasi belajar tersusun merupakan suatu persiapan bagi anak didik sehingga diharapkan dapat dikembangkan seirama dengan perkembangan anak, agar memenuhi bekal hidup nanti (Abdulah 1999;135)

2.3.3 Fungsi kurikulum bagi pendidik

Kurikulum berfungsi sebagai pedoman kerja dalam mengorganisasi pengalaman belajar dan untuk mengadakan evaluasi perkembangan peserta didik. (Halim Sumatupang 2019;9).

Guru tidak hanya berfungsi sebagai pelaksana kurikulum sesuai dengan kurikulum yang berlaku tetapi juga sebagai pengembangan kurikulum dalam rangka pelaksanaan kurikulum tersebut. Sebagai pedoman kerja dalam menyusun dan meorganisasir pengalaman belajar para peserta didik. Sebagai pedoman dalam mengadakan evaluasiterhadap perkembangan peserta didik dalam rangka menyerap sejumlah pengalam yang diberikan (Ana Windri 2015)

2.3.4 Fungsi kurikulum bagi kepala sekolah/ pembina sekolah

Kepala sekolah merupakan administrator dan supervisor yang mempunyai tanggung jawab terhadap kurikulum (Halim Sumatupang 2019;9). Fungsi kurikulum bagi kepala sekolah, kurikulum merupakan barometer atau alat mengukur keberhasilan program pendidikan di sekolah yang di pimpinnya. Kepala sekolah di tuntutan untuk menguasai dan mengontrol apakah kegiatan proses pendidikan yang di laksanakan itu berpijak pada kurikulum yang berlaku (Renita 2015) Fungsi kurikulum bagi kepala sekolah dan para Pembina lainnya adalah Sebagai pedoman dalam mengadakan fungsi supervisi, yakni memperbaiki situasi belajar. Sebagai pedoman dalam melaksanakan fungsi supervise dalam menciptakan situasi untuk menunjang situasi belajar anak kearah yang lebih baik. Sebagai seorang administrator, menjadikan kurikulum sebagai pedoman untuk mengembangkan kurikulum pada masa mendatang. Sebagai pedoman untuk mengadakan evaluasi atas kemajuan belajar mengajar. (Halim Sumatupang 2019;10)

2.3.5 Fungsi kurikulum bagi orang tua

Sebagai alat komunikasi orang tua dengan sekolah tentang pendidikan putra-putrinya. Selain itu dapat dijadikan pedoman dalam keikutsertaannya pelaksanaan kurikulum di sekolah. Meskipun orang tua telah menyerahkan anak-anak mereka kepada kepala sekolah agar diajarkan ilmu pengetahuan dan dididik menjadi orang yang bermanfaat. mereka dapat turut serta membantu usaha sekolah demi kemajuan putera-puterinya, alangkah baiknya kalau mereka mengetahui tentang kurikulum yang dijalankan di sekolah. Dengan demikian

partisipasi orang tua dapat menjadi faktor penunjang dan bukan faktor penghambat (Halim Sumatupang 2019;10)

Orang tua dapat menjadi sosok yang dapat bersinergi dengan pihak sekolah dalam pembentukan karakter dan keterampilan sesuai kurikulum yang sudah diketahui oleh orang tua dan peserta. Orang tua dapat mengetahui gambaran dari pengalaman belajar yang di dapatkan oleh peserta didik. Diharapkan orang tua bisa turut serta dalam mensupport anak nya untuk melakukan berbagai macam hal yang sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan (Novan 2017).

2.3.6 Fungsi kurikulum bagi masyarakat dan pemakai lulusan sekolah

Sebagai bagian dari bukti akuntabilitas sekolah kepada pengguna lulusan. Dengan adanya kurikulum yang terinformasikan, masyarakat dapat memberikan kritik dan saran konstruktif untuk penyempurnaan progam pendidikan. Pada umumnya sekolah dipersiapkan untuk terjun di masyarakat atau untuk bekerja sesuai dengan keterampilan profesi yang dimilikinya. Oleh karena itu, kurikulum sekolah haruslah mengetahui atau mencerminkan hal-hal yang menjadi kebutuhan masyarakat atau para pemakai tamatan sekolah. Untuk keperluan itu perlu kerja sama antara pihak sekolah dengan pihak luar dalam hal pembenahan kurikulum yang diharapkan. Dengan demikian, masyarakat atau para pemakai lulusan sekolah dapat memberikan bantuan, kritik atau saran-saran yang berguna bagi penyempurnaan program pendidikan di sekolah. bagi masyarakat kurikulum dapat berfungsi sebagai acuan dalam mengevaluasi proses dan output yang dihasilkan oleh kurikulum tertentu, sehingga masyarakat dapat bekerjasama dan memberi masukan untuk mengembangkan dan memperbaiki kurikulum di masa depan,

yang sesuai dengan kehendak dan kebutuhan masyarakat sebagai pengguna *user dan atau stakeholder*.(Halim Sumatupang 2019;11).

2.4 Kurikulum 2013

2.4.1 Pengertian Kurikulum 2013

Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang meningkatkan dan menyeimbangkan *soft skill* dan *hard skill* yang meliputi aspek kompetensi, sikap, ketrampilan, dan pengetahuan (M.Fadillah 2014: 16). Menurut dalam konteks ini kurikulum 2013 berusaha menanamkan nilai nilai yang tercemin pada sikap yang mampu berbanding lurus dengan ketrampilan yang akan didapatkan oleh siswa-siswi melalui pengetahuan sekolah. Dengan kata lain, antara *hard skill* dan *softskill* dapat seimbang ditanamkan pada peserta didik. Dengan itu dapat diterapkan dalam kehidupan sehari hari.

Kurikulum 2013 dibuat seiring maraknya penurunan karakter bangsadiantara lain korupsi, narkoba, kekerasan dan tindak kejahatan lainnya yang menunjukkan menurunnya kualitas pendidikan dan sumber daya manusia yang sedang menurun serta jeleknya sifat moral dan spiritual kehidupan bangsa Indonesia (Mulyasa 2013: 14) kemudian penyebab perlunya mengembangkan kurikulum 2013 adalah hasil dari riset yang dilakukan Global Instusi dan *Programmer for Student Assentment* merujuk pada simpulan prestasi peserta didik siswa dan siswi di Indonesia terbelakang dan tertinggal. (Mulyasa, 2013;60)

Kurikulum 2013 dikembangkan dari kurikulum (KTSP) yang dilandasi oleh pemikiran tentang tantangan masa depan, persepsi masyarakat, perkembangan

pengetahuan, kompetensi masa depan, dan fenomena negatif yang mengemuka.
(pedoman latihan kurikulum 2013,2013:4)

Mengenai tujuan kurikulum 2013, secara khusus dapat diuraikan;

1. Meningkatkan mutu pendidikan dengan menyeimbangkan *hard skill* dan *softskill* melalui kemampuan sikap, *ketrampilan*, dan pengetahuan dalam rangka menghadapi tantangan global yang terus berkembang
2. Membentuk dan meningkatkan sumber daya manusia yang produktif, kreatif, dan inovatif, nmelalui sikap, ketrampilan dan pengetahuan dalam rangka menghadapi tantangan global yang terus berkembang
3. Meringankan tenaga pendidik dalam menyampaikan materi dan menyiapkan administrasi mengajar sebab pemerintah telah menyiapkan semua komponen beserta buku teks yang digunakan dalam pembelajaran
4. Meningkatkan peran peserta pemerintah pusat dan daerah serta warga masyarakat secara seimbang dalam menentukan dan mengendalikan kualitas dalam pelaksanaan kurikulum di satuan pendidikan
5. Meningkatkan persaingan yang sehat antar peserta didik tentang kualitas pendidikan yang akan dicapai, sebab sekolah diberikan keleluasaan untuk mengembangkan kurikulum 2013 sesuai dengan kondisi satuan pendidikan kebutuhan peserta didik, dan potensi daerah.

2.4.2 Komponen kurikulum 2013

Kurikulum 2013 memiliki lima komponen utama, yaitu: 1) tujuan, 2) materi, 3) strategi pembelajaran, 4) organisasi kurikulum, 5), evaluasi. Kelima

komponen tersebut memiliki keterkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan (Ahmad Sudrajat 2008)

2.5 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya bukan hanya mata pelajaran pelengkap yang ditempel pada programsekolah sebagai untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktifitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya meskipun membuat anak senang dan gembira sehingga anak dapat bergerak sambil belajar. (Sudirjo Encep 2019; 5)

Dunia pendidikan memiliki stuktur yang tersusun dari berbagai elemen, baik yang mendasar sampai insfrakstruktur yang mendukung proses pendidikan. Guru merupakan subjek terdepan menentukan pencapaian tujuan pendidikan nasiaonal. Untuk menjamin tercapainya tujuan pendidikan, semua guru harus berkualitas di bidangnya, termasuk guru jasmani, olahraga, dan kesehatan (Lusiana 2020;2)

Pendidikan jasmani menurut (Ayi Suherman 2018;47) pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang mengkaltulasikan seluruh potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita cita kemanusiaan. Dalam buku (Ayi Suherman 2018;47) menurut Syarifudin dan Muhadi (1993;6) pendidikan

jasmani juga merupakan pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu melalui aktivitas-aktivitas jasmani.

Tujuan pendidikan jasmani menurut (Ayi Suherman 2018;8) secara umum tujuan pendidikan jasmani bermuara pada raihan sosok pribadi yang adaptif dengan lingkungannya, maksudnya tujuan pendidikan jasmani bersifat menyeluruh. Berdasarkan konsep dan tujuan pendidikan jasmani untuk membantu anak didik menuju arah kedewasaan dan dalam prosesnya menanamkan dan mengembangkan nilai-nilai positif bagi pertumbuhan fisik, mental, sosial, dan emosional.

Sesuai Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 tahun 1989 tentang sistem pendidikan Nasional pada bab II pasal 4 Disebutkan bahwa “pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.”

Pendidikan jasmani merupakan terjemahan dari physical education. Jasmani artinya jasad atau kejasadan maksudnya ialah bahwa dia sekali-kali bukan hendak mendidik jasad manusia tetapi merupakan usaha pendidikan dengan jalan menggunakan tubuh manusia sebagai sasaran antara dalam membina manusia itu seluruhnya baik itu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik menjadi satu kesatuan utuh (Sudirjo Encep 2019;6)

2.6 Karakteristik Siswa SMA

Usia anak SMA pada perkembangan psikologinya terletak pada stadium oprasional formal, pemikiran pada stadium formal menurut Handitono (2004:224) memiliki dua sifat penting yaitu:

- a. sifat deduktif hipotesis: yaitu anak akan bekerja dengan cara lain yang akan memikirkan dulu secara toritis menganalisis masalah, dan menyelesaikan masalah dengan alternatif yang ada.
- b. Berfikir oprasional formal juga berpikir kombinatoris: yaitu sifat ini merupakan pelengkap dari sifat yang pertama dan berhubungan dengan cara bagaimana dilakukan analisisnya.

Masa SMA yang memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering kita kenal dengan istilah masa remaja. Masa Remaja merupakan suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahanperubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian. (Fagan, 2006)

2.7 Senam

Pengertian senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu senam juga dapat di lakukan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi harmonis.

Senam adalah olahraga dimana atlet melakukan prestasi akrobatik, lompatan, membalik, *handstand*, dan banyak lagi. (Sapto Adi 2019; 15)

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Senam mengacu pada bentuk gerak yang di kerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan. Dengan koordinasi sesuai dan tata urutan gerak yang selaran akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. (Haryanto 2011; 1). Senam lantai adalah latihan yang dilakukan pada matras, unsur unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat kedepan atau ke belakang. Jenis senam ini disebut juga latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak menggunakan suatu peralatan khusus (Sapto Adi 2019; 15)

Secara sederhana senam lantai adalah salah satu jenis senam artistik yang memadukan berbagai keterampilan tubuh yang menonjolkan keindahan gerak, kerumitan gerak kekuatan gerak, keluwesan gerak, keseimbangan dan kelenturan gerak untuk di pertunjukan dalam lapangan senam lantai. (Ahmad 2010).

2.8 Senam Lantai

Senam lantai merupakan olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh badan, baik sendiri maupun beregu. Senam lantai merupakan bagian dari senam artistik (Irwansyah 2006,62).

Menurut Fis Andriyani (2015,8) Senam lantai merupakan rumpun senam. Senam lantai cara gerakan dan bentuk latihannya di lantai, hal itu disesuaikan yaitu lantai.lantai yang dimaksud untuk menggunakan matras atau permadani. Senam lantai disebut juga latihan bebas karena tidak mempergunakan benda benda atau perkakas untuk latihan.

2.8.1 *Roll Forward* Atau Guling Kedepan

Roll depan adalah salah satu jenis gerakan dasar untuk [senam lantai](#) dimana atlet akan mengulingkan tubuhnya ke arah depan dalam posisi seperti jungkir balik, namun dengan teknik tertentu sehingga gerakan tersebut tampak teratur dan indah untuk dilihat.(Pristiangga,2012,2).

Cara melakukan roll depan bisa menggunakan dua jenis awalan, yakni dengan awalan berdiri dan awalan jongkok. Berikut penjelasan selengkapnya:

1. Untuk awalan jogkok, maka pertama-tama posisikan tubuh dalam posisi jongkok.
2. Letakkan telapak tangan pada lantai dengan posisi lebih depan dari telapak kaki.
3. Angkat pantat dan arahkan kepala di antara kedua telapak tangan (seperti posisi sujud).
4. Tempelkan dagu pada dada, lalu dorong kepala hingga masuk melewati kedua telapak tangan. Cara mendorongnya adalah dengan mengangkat pantat lebih tinggi lagi sekaligus condong ke arah depan.

5. Tempelkan tulang punggung bagian atas/pangkal leher ke lantai, selanjutnya dorong tubuh ke arah depan. Tubuh akan mengguling kedepan.
6. Beri energi dorongan dengan menggunakan otot perut sehingga setelah tubuh terguling, tubuh akan berposisi seperti posisi awal.
7. Untuk awalan berdiri, pertama-tama ambil sikap berdiri, kemudian bungkukkan badan dan tempelkan kedua tangan ke lantai.
8. Tundukkan kepala hingga dagu menempel di dada.
9. Turunkan badan hingga sedikit rendah, kedua siku tangan akan tertekuk hingga membentuk sudut 45 derajat.
10. Lakukan tolakan dengan menggunakan pergelangan kaki, sebelum tulang punggung atau pangkal leher menyentuh lantai, kedua tangan akan menjadi penahan tubuh sementara dan perlahan-lahan menurunkan tubuh (bila sudah terbiasa dan tidak takut lagi, proses ini tidak perlu karena tubuh akan langsung diluncurkan ke depan dengan tulang punggung/pangkal leher menjadi tumpuan atau jalur tubuh menggelinding ke depan).
11. Begitu tubuh telah menggelinding kedepan, kedua telapak kaki menapak lantai, segera dorong tubuh untuk bangkit berdiri sesuai dengan posisi awal.



Gambar 2.1 Cara Melakukan Roll Depan

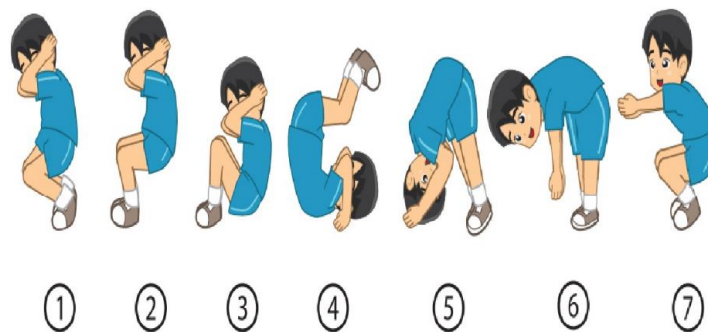
2.8.2 *Back Roll* Atau Guling Kebelakang

Berkebalikan dengan pengertian dari roll depan, roll belakang adalah salah satu jenis gerakan dasar untuk senam lantai dimana atlet akan mengulingkan tubuhnya ke arah belakang dalam posisi yang sama dengan roll depan, yakni seperti jungkir balik dengan teknik tertentu dengan hasil gerakan yang teratur dan indah. (Pristiangga,2012,5).

- 1 Posisikan tubuh dengan posisi jongkok, kedua tangan diangkat ke arah depan, ditekuk dengan tekukan penuh sehingga telapak tangan berada di atas bahu dengan posisi menghadap ke atas, siku lurus mengarah kedepan.
- 2 Setelah itu jatuhkan pantat terlebih dahulu, bungkukkan tulang belakang sebagai tumpuan awal menggelinding, tundukkan kepala hingga dagu menempel ke dada.
- 3 Selanjutnya lakukan dorongan untuk menggelinding ke belakang. Jangan rubah posisi tangan.

- 4 Dengan sendirinya kedua telapak tangan pada posisi semula akan menapak di lantai. Gunakan telapa tangan ini untuk membantu melakukan dorongan sehingga kepala tidak terbentur dengan lantai dan tubuh akan kembali ke posisi awal.

Gambar 2.2 Cara Melakukan Roll Belakang

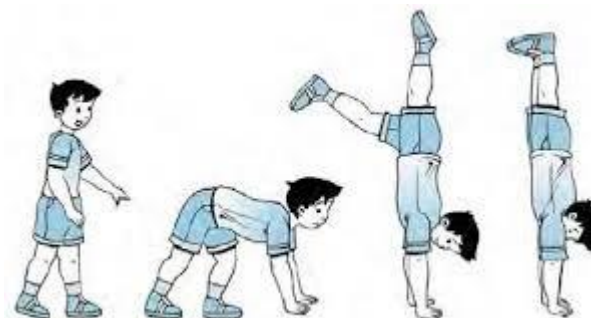


2.8.3 Hand Stand

Handstand adalah gerakan berdiri dengan posisi badan terbalik dan kedua tangan menjadi tumpuan. Gerakan handstand merupakan salah satu gerakan yang terdapat pada senam lantai. (Muhajir.2007.88) Cara melakukan gerakan *handstand* adalah.

1. Awalan dilakukan dengan berdiri tegap dan kedua kaki dalam posisi di depan dan belakang.
2. Bungkukkan badan hingga kedua telapak tangan menyentuh matras. Posisi kedua tangan selebar bahu.
3. Angkat pantat setinggi-tingginya, kaki depan di tekuk, dan kaki belakang lurus.

4. Ayunkan kaki belakang ke atas secara perlahan, diikuti dengan ayunan kaki lainnya hingga posisi kaki dan badan membentuk satu garis lurus.
5. Ketika dalam posisi handstand pertahankan keseimbangan dengan meminimalisir gerakan kaki.
6. Pendaratan dilakukan dengan menurunkan kaki secara bergantian.



Gambar 2.3 Cara Melakukan Hand Stand

2.8.4 Lompat Harimau Atau Tiger Sprong

Tiger Sprong atau lebih dikenal dengan lompat harimau adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam gerakan senam lantai. Gerakan pada lompat harimau merupakan gerakan pengembangan dari gerakan salto. Sama halnya dengan cabang olahraga lain lompat harimau ini memiliki beberapa teknik tertentu dalam pelaksanaannya, dimana teknik gerakan ini berfungsi untuk menghindari adanya resiko cedera ringan maupun fatal. Dalam gerakan salto saja apabila kita salah sedikit baik pada sikap awalan maupun pendaratan hal ini mampu memicu suatu keadaan tidak terduga yang berpotensi melukai diri seperti terjatuh dengan kondisi yang tidak menguntungkan, hal ini berlaku pula untuk gerakan lompat harimau. Oleh karena itu diperlukan teknik tertentu untuk berhasil melakukan gerakan lompat harimau dengan benar dan selamat. (Pristiangga, 2012, 4).

Gerakan lompat harimau membutuhkan kekuatan bahu, lengan dan tangan agar bisa melakukan gerakan ini dengan benar. Secara teknik, gerakan pada lompat harimau tidak jauh berbeda dengan gerakan salto dan roll depan. Berikut ini merupakan 3 teknik yang biasa dilakukan pada saat melakukan gerakan lompat harimau.

1. Sikap Awalnya yaitu Pada fase ini hal terpenting yang harus dilakukan adalah badan berdiri tegak dengan posisi kedua lengan berada di sisi tubuh kemudian pandangan lurus kedepan dan mulai mengambil ancang-ancang untuk siap berlari. Pengambilan jarak berlari disesuaikan dengan ketinggian dari penanda yang sudah disiapkan.
2. Lompatan dan Gulingan ialah Setelah melakukan sikap awalan gerakan selanjutnya adalah berlari dengan cepat mendekati penanda. Setelah mendekati penanda maka lakukan tolakan dengan kedua kaki, berat badan ditumpukan pada kedua kaki kemudian angkat badan keatas atau lakukan gerakan melompat untuk melewati penanda yang telah disiapkan. Agar lompatan yang dihasilkan bisa sempurna maka hal yang harus dilakukan saat badan melayang diatas penanda adalah tungkai kaki diluruskan kemudian kedua lengan diayunkan ke depan. Selanjutnya setelah gerakan lompatan yaitu gerakan berguling yang dapat dilakukan dengan cara menggulingkan tubuh kita kearah depan. Ketika kedua tangan sudah menyentuh matras maka hal yang harus segera dilakukan yaitu kepala ditundukkan dan dimasukkan hingga dagu menyentuh bagian dada. Pada saat berguling bagian pertama tubuh yang menyentuh matras adalah

bagian pundak, bagian punggung dengan sendirinya akan membulat yang mengakibatkan badan dengan sendirinya berguling ke depan.

3. Sikap Akhir Pendaratan Setelah melakukan loncatan dan gulingan maka hal terpenting saat melakukan lompat harimau adalah sikap akhir pendaratan untuk mengakhiri gerakan lompat harimau. Gerakan lompat harimau diakhiri dengan posisi jongkok pada akhir gerakan. Pada posisi akhir, kedua tangan diangkat lurus ke depan.



Gambar 2.4 Cara Melakukan Lompat Harimau

2.8.5 Kayang

Kayang adalah bentuk latihan yang merupakan bagian dari lantai senam, yaitu dengan memposisikan tubuh untuk ditebuk ketika meringkuk ke atas dengan dukungan telapak tangan dan kaki kanan. Sikap jembatan sempurna bisa dilakukan jika Anda memiliki kelenturan tubuh yang baik, terutama pada kelenturan tulang belakang dan tulang kakifleksibilitas. Dengan kata lain, kayang adalah gerakan latihan lantai dengan posisi kedua bahu dan kaki bertumpu pada lantai dalam posisi terbalik kemudian peregangan dan panggul dan perut diangkat ke atas. (Lusiana2020.53). Cara melakukan kayang:

1. Awali gerakan kayang dengan tidur terlentang

2. Tekuk kedua lutut dan rapatkan kedua tumit pada pinggul
3. Tekuk kedua siku dengan telapak tangan bertumpu pada matras dan posisi ibu jari di dekat telinga
4. Lakukan gerakan badan ke atas secara perlahan-lahan disusul dengan dorongan kedua tangan dan kaki lurus
5. Terakhir gerakkan kepala ke tengah kedua tangan



Gambar 2.5 Cara Melakukan Kayang

2.9 Kerangka Berpikir

Berkaitan dengan diterapkannya kurikulum 2013, maka perlu pembelajaran yang efektif dan bermakna sesuai dengan kemampuan pedagogik seorang guru. Karena hal tersebut harus menuntut keaktifan dan kreatifitas seorang guru dalam menciptakan berbagai kegiatan pembelajaran sesuai dengan rencana yang sudah diprogramkan. Seperti yang telah ditulis di atas, penerapan pembelajaran senam lantai yang

berdasarkan program kurikulum 2013 belum berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Karena di lapangan masih banyak faktor yang menghambat kegiatan pembelajaran senam lantai, sehingga proses pembelajaran tidak berjalan

sesuai apa yang diinginkan. Contoh faktor yang menghambat proses pembelajaran. Siswa masih merasa takut mencoba materi senam lantai, prasarana yang masih kurang memadai, pemahaman guru tentang materi senam lantai yang terkadang masih kurang, sehingga materi yang seharusnya disampaikan kadang tidak disampaikan.

Agar proses pembelajaran senam lantai berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan berdasarkan kurikulum 2013, maka perlu upaya yang harus dilakukan seorang guru sebagai seorang pendidik. Dengan cara mengemas model, strategi, metode, pendekatan, dan teknik pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum 2013 dikembangkan lebih kreatif dan menyenangkan sehingga siswa akan merasa lebih tertarik terhadap apa yang mereka pelajari. Selain itu, pemberian motivasi terhadap peserta didik juga perlu dilakukan agar siswa yang sebelumnya takut mencoba mau melakukannya. Kreativitas seorang guru merupakan faktor penentu berhasil atau tidaknya peserta didik dalam belajar.

2.10 Penelitian Yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan yaitu penelitian yang digunakan sebagai acuan referensi untuk memperkuat dan mendukung kajian teori, serta sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian, dalam penelitian ini peneliti mengambil beberapa penelitian yang relevan yang akan dilakukan antara lain:

No	Judul penelitian	Hasil penelitian	Metode penelitian
1	Pupin (2013) dengan judul “ Implementasi pembelajaran materi senam pada kurikulum KTSP semester ganjil 2013/2014 di sekolah dasar se	hasil penelitian serta pembahasan dapat penulis tarik suatu kesimpulan dari Implementasi	Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah

	kecamatan pino raya”. (universitas bengkulu)	Pembelajaran Materi Senam di Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan antara lain Berdasarkan hasil penelitian, bahwa penerapan kegiatan pembelajaran yang berbasis KTSP pada materi pelajaran materi senam di SD Negeri se-Kecamatan Pino Raya telah dilakukan dengan baik.	deskriptif.
2.	Aviv budiman dengan judul “ Implementasi Kurikulum 2013 di SMK MA’Arif Salam” Universitas Negeri Yogyakarta	Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa Kesiapan guru dalam mengimplementasikan kurikulum 2013 dilihat dari perencanaan proses pembelajaran masuk dalam kategori Siap.	Penelitian ini adalah penelitian deskriptif.
3.	Skripsi dengan judul “Penerapan Kurikulum 2013 pada Mata Pelajaran PAI di SMAN 1 Gondang Tulungagung”, ini ditulis oleh Aman Sugiharto. Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung.	Hasil penelitiannya adalah penerapan kurikulum 2013 pada mata pelajaran PAI di SMAN 1 Gondang Tulungagung yaitu perencanaan yang dilakukan guru dengan menyiapkan perangkat pembelajaran yang mengacu pada Depag.	Penelitian ini berdasarkan lokasi sumber datanya termasuk kategori penelitian lapangan dan ditinjau dari segi sifat-sifat data termasuk dalam penelitian kualitatif.

2.11 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari perumusan masalah yang akan diteliti dan harus di uji kebenarannya. . Definisi atau pengertian hipotesis secara epistemologis adalah sebuah kata yang berasal dari kata hypo yang artinya adalah di bawah serta thesis yang artinya pendirian,. Berdasarkan rumusan masalah yang dibuat, maka diperoleh hipotesis sebagai berikut:

- a) Penerapan pembelajaran materi senam lantai pada kurikulum 2013 kelas X berjalan dengan baik



HALAMAN INI TIDAK TERSEDIA
BAB III DAN BAB IV
DAPAT DIAKSES MELALUI
UPT PERPUSTAKAAN UNWAHAS

Bab V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil secara keseluruhan implementasi pembelajaran materi senam lantai pada kurikulum 2013 kelas X tahun 2020 di SMA Negeri se kota semarang berjalan dengan sangat baik mulai dengan kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Walaupun ada beberapa belum baik tetapi secara keseluruhan sudah berjalan dengan baik hal ini dilihat dari perolehan nilai presentase secara keseluruhan sebesar 85%

5.2 Implikasi Penelitian

Implikasi pembelajaran senam lantai di SMA Negeri se Kota Semarang apabila dilaksanakan sesuai kurikulum 2013 maka akan membawa dampak positif bagi guru, karena dapat menghasilkan pembelajaran efektif serta keluaran yang baik. Dan apabila pendekatan saintifik diterapkan sesuai dengan kurikulum 2013 maka akan membawa dampak positif bagi peserta didik, karena dengan pendekatan saintifik dapat meningkatkan partisipan aktif siswa, rasa ingin tahu, minat, kreatif, semangat belajar, meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, serta sikap peserta didik.

Berdasarkan simpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut

1. Menjadi masukan yang bermanfaat bagi sekolah mengenai implementasi pembelajaran senam lantai berdasarkan Kurikulum 2013 di SMA Negeri se Kota Semarang.
2. Guru semakin paham mengenai pentingnya Implementasi pembelajaran senam lantai berdasarkan Kurikulum 2013.
3. Sebagai kajian pengembangan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Melihat masih adanya kendala dalam pelaksanaan pembelajaran kurikulum 2013 seharusnya sudah diperbaiki oleh pemerintah seperti halnya kegiatan sedang berlangsung secara daring karena sedang ada wabah pandemik Covid 19.

5.3 saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas ada beberapa pandangan peneliti yang sekiranya dapat dijadikan saran bagi pihak sekolah, Guru, dan Peneliti yang akan datang.

1. Sekolah

Bagi pihak sekolah untuk mengadakan evaluasi pembelajaran berdasarkan Kurikulum 2013 serta meningkatkan pengawasan terhadap guru untuk meningkatkan pengetahuan tentang Kurikulum 2013.

2. Guru

Bagi guru diharapkan bisa mengesplora lagi kemampuannya dalam meningkatkan kreativitas mengajar, penerapan metode metode pembelajaran yang tepat, guna memnunjuk proses pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan kurikulum 2013.

3. Pembaca dan peneliti selanjutnya

Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih akurat dan mendalam mengenai implementasi pembelajaran senam lantai berdasarkan Kurikulum 2013 baik dari aspek perencanaan, proses pembelajara, maupun penilaian pembelajaran atau aspek lainya

DaftarPustaka

- Adi, Sapto, dan Abi Fajar.(2019).*Kajian Bahan Ajar Mobile E Learning Senam Lantai*. Malang:Wineka Media.
- Ajat, Ruhajat. 2018 *Manajemen Pembelajaran*. Sleman: CV Budi Utama
- Andriyani, Fis. 2015. *Dr. Olahragamenjelaskan senamlantai*. Jakarta: BalaiPustaka
- Aro, Putra. 2020. *Pengetahuan Kurikulum Fungsi, Tujuan, Sejalan, dan Komponen Kurikulum* Di Akses <https://Salamadan.com/Pengertian-Kurikulum/> Diakses 27 April 2020
- Azmi. 2013.*Fungsi Kurikulum* <https://Azmi648.blogspot.com/2013/03/fungsi-kurikulum.html> Diakses (Tanggal 26 April 2020)
- Encep, Sudirjo. 2019. *Filsafat Pendidikan Jasmani* .Sumedang: Upi Sumedang Press.
- Fadillah, Muhammad.2014. *Implementasi Kurikulum 2013 Dalam Pembelajaran SD/MI SMP/MTS DAN SMA/MA*. Yogyakarta: AR-Ruzz
- Fagan. 2006. *PsikologiRemaja*. Jakarta: PT Gramedia.
- Fitria, Rizka 2009.*Fungsi Kurikulum* <https://www.googlew.com/amp/s/chav.3a.wordpress.com/2009/10/21/fungsi-kurikulum/amp/> (diakses Tanggal 30 April 2020)
- Handitono, S. R. 2006. *Psikologiperkembangan*, Yogyakarta: GadjahMada University Press
- Irwansyah. 2006. *PendidikanJasmani, Olahraga, danKesehatanuntukkkelasXIISekolahMenengahAtas*. Bandung: Grafindo Media Pratama
- Lismina.2019. *Pengembangan kurikulum di sekolah dan perguruan tinggi*. Ponorogo: Uwais inspirindo
- Lusiana, dan Yudhi Purnama. 2019. *Kemampuan soft skills guru penjasorkes kelompok kerja Mts jepara tahun 2019*. <https://jope.ejournal.unri.ac.id/index.php/article/view/7872/>

- Lusiana. 2020. *Biomechanic Bridge Up Analysis*.
<https://ijkpe.org/index.php/IJKPE/article/view/15> (diakses Tanggal 1 Juli 2020).
- M.Ngalim Purwanto, *Administrasi dan Supervisi Pendidikan*, (PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP kelas IX*. Jakarta: Yudhistira.
- Mulyasa. 2013. *Pengembangan dan Implementasi Pemikiran Kurikulum*, Bandung: Rosdakarya.
- Novan. 2017. *Fungsi kurikulum bagi pendidik dan peserta didik*.
<https://satujam/fungsi-kurikulum/> (diakses Tanggal 27 April 2020)
- Pristiangga. 2012 *Lompat Harimau : Pengertian, Teknik Dasar dan Manfaat*.
<https://percepat.com/lompat-harimau/>. (diakses Tanggal 1 Juli 2020).
- Pristiangga. 2012. *Roll Depan dan Roll Belakang: Pengertian dan Cara Melakukannya*. <https://percepat.com/roll-depan-roll-belakang/>. (diakses Tanggal 1 Juli 2020).
- Renita. 2015. *Fungsi kurikulum sekolah*. <https://sasanisa.word.press.com/kurikulum-2/fungsi-kurikulum/kurikulum-sekolah/> (diakses Tanggal 27 April 2020)
- Sarinah. 2015. *Pengantar kurikulum*, Sleman: CV Budi Utama
- Simatupang, Halim dkk. 2019. *Telaah Kurikulum SMP di Indonesia*. Surabaya: CV Pustaka Media
- Siswanto, Alfian. 2018. *Pengertian kayang dan cara melakukannya*. <http://bangunbadan.blogspot.com/2018/12/pengertian-kayang-dan-cara-melakukannya.html>. (diakses Tanggal 1 Juli 2020).
- Suardi, Muhammad. 2018. *Belajar dan Pembelajaran* Sleman: CV Budi Utama.
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Komponen-komponen kurikulum* <https://id.scrib.com/doc312436043/komponen-kurikulum-2013> (diakses Tanggal 27 April 2020)

- Sugiyono.2016.*Metode penelitian pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan r&d.*
Bandung : Alfabeta
- Suharjana, Jo Federicha. 2011. *Jurnal Pedndidikan Indonesia, Pengembangan Pembelajaran Senam melalui Bermain Disekolah Volume 8*
- Suharsimi, Arikunto.2013. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.*
Jakarta : Rineka Cipta
- Suherman, Ayi. 2018.*Kurikulum Pembelajaran Penjas.*Sumedang : UPI
Sumedang Press
- Tono, Agus. 2017.*Senam lantai: pengertian,sejarah,gerakan,manfaat, dan jenis-jenisnya* .<https://www.google.com/amp/s/gudangpelajaran.com/senam-lantai/amp-35//> (internet akses tanggal 28 april 2020)
- Trianto, Ibnu badar. 2017.*Desain Pengembangan Kurikulum 2013 di Madrasah.*
Depok : Kencana
- Winidri, Anna. 2016.*Ragam Kurikulum*
<https://www.mininewspaper.net/2015/li/fungsi-kurikulum.html2m=1>
(diaklses Tanggal 26 April 2020).
- Sumber: <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/pd/1/030000> (17/8/2020)