

TINGKAT KEMAMPUAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK MATERI SENAM LANTAI DI SDN 015 LANGKAN KECAMATAN LANGGAM

Vinna Irianti *¹
Imam Rahmatullah ²
Hirja Hidayat ³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

*e-mail: vinnairianti@gmail.com¹, Muhhammadimamrahmatullah@gmail.com²,
hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya pembelajaran senam lantai pada mata pelajaran PJOK di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian berjumlah 46 siswa kelas VA dan VB. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan penilaian secara langsung, sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan angket diperoleh skor 124 dari skor maksimal 180 dengan persentase 68,88% yang termasuk kategori kuat. Sementara itu, hasil penilaian langsung menunjukkan total nilai 2582 dengan rata-rata 56 yang berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman dan kemampuan praktik siswa dalam senam lantai. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan siswa secara keseluruhan berada pada kategori cukup, meskipun secara pengetahuan dan minat tergolong kuat. Implikasi penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan pada aspek praktik melalui latihan yang lebih rutin, metode pembelajaran yang menarik, serta pendampingan guru yang optimal agar kemampuan siswa berkembang secara maksimal.

Kata kunci: Deskriptif Kuantitatif, Kemampuan Siswa, Pembelajaran PJOK, Senam Lantai, Sekolah Dasar

Abstract

This study was motivated by the suboptimal teaching of floor gymnastics in the Physical Education (PJOK) curriculum at SDN 015 Langkan in Langgam District. The purpose of this study was to determine students' proficiency levels in the floor gymnastics component of the PJOK curriculum. The study employed a quantitative descriptive design using a survey method. The research subjects consisted of 46 students from grades VA and VB. Data collection techniques included questionnaires and direct assessment, while data analysis utilized descriptive statistics with percentage calculations. The results indicated that based on the questionnaire, a score of 124 out of a maximum of 180 was obtained, representing 68.88%, which falls into the "strong" category. Meanwhile, the direct assessment results showed a total score of 2,582 with an average of 56, placing it in the "adequate" category. This indicates a gap between students' understanding and practical skills in floor exercises. Thus, it can be concluded that students' overall skill level falls into the adequate category, although their knowledge and interest are classified as strong. The implications of this study suggest the need for improvement in the practical aspect through more regular practice, engaging teaching methods, and optimal teacher guidance to ensure students' skills develop to their fullest potential.

Keywords: Quantitative Descriptive, Student Ability, Physical Education, Floor Exercises, Elementary School

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berfungsi untuk mempersiapkan individu menghadapi kehidupan di masa depan, tetapi juga berperan penting dalam kehidupan anak saat ini yang sedang berada pada tahap perkembangan menuju kedewasaan. Melalui pendidikan, diharapkan tercipta lingkungan yang mendukung agar anak dapat berkembang secara optimal. Dalam proses tersebut, anak berperan aktif dalam mengembangkan potensi dirinya, sementara guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan kemudahan agar perkembangan tersebut dapat berlangsung dengan baik. Pendidikan anak perlu mendapat perhatian yang serius karena menjadi dasar utama bagi

kehidupan di masa depan. Jika pendidikan diterapkan secara tepat sesuai dengan tahap perkembangan anak, maka anak akan berkembang dengan baik. Sebaliknya, jika tidak sesuai, anak akan mengalami hambatan dalam proses belajar. Oleh karena itu, peran pendidik sangat penting dalam menciptakan pembelajaran yang berkualitas, khususnya dalam Pendidikan Jasmani, yang keberhasilannya sangat ditentukan oleh kemampuan guru dalam menyampaikan materi secara efektif (Cahyanti, 2021).

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang berperan dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis peserta didik, membantu mengendalikan emosi, serta menanamkan nilai-nilai positif yang terkandung dalam aktivitas olahraga, seperti disiplin, kejujuran, dan sportivitas (Sutopo, W. G., & Sukoco, 2020). Selain itu, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar. Proses pembelajaran ini dilakukan secara terstruktur melalui berbagai aktivitas fisik yang mendukung perkembangan peserta didik (Mubaligin, H., & Candra, 2018).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dirancang secara sadar untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui aktivitas gerak. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan membuat tubuh menjadi sehat, tetapi juga berpengaruh pada aspek mental dan perilaku siswa. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menjadi wadah bagi peserta didik untuk mengenal berbagai jenis gerakan dan permainan. Dalam pelaksanaannya, penilaian mencakup tiga ranah utama, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotorik. Mata pelajaran ini memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari pelajaran lain, karena menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana pembelajaran serta membutuhkan fasilitas berupa alat dan ruang yang cukup luas (Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang sangat penting sehingga perlu mendapatkan perhatian yang serius. Oleh karena itu, guru dituntut memiliki kemampuan yang baik dalam membimbing siswa agar dapat berkembang secara optimal. Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perkembangan anak dapat berlangsung secara menyeluruh dan seimbang, baik dari aspek afektif, kognitif, maupun motorik.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan di atas matras dengan berbagai bentuk gerakan. Secara umum, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, serta keseimbangan tubuh. Dalam melakukan setiap gerakan, terutama seperti guling depan, aspek keselamatan harus menjadi prioritas utama, sehingga peserta didik dituntut untuk fokus dan melakukannya dengan sungguh-sungguh. Selain itu, senam lantai biasanya dilaksanakan pada area berukuran 12 × 12 meter, dengan tambahan ruang sekitar 1 meter di sekelilingnya sebagai batas pengaman (Wicaksono, 2017).

Gerakan dalam senam lantai meliputi berbagai bentuk, seperti kayang, sikap lilin, guling depan, guling belakang, gerakan mengguling, melompat, meloncat, hingga berputar di udara. Selain itu, terdapat pula gerakan bertumpu pada tangan atau kaki untuk menjaga keseimbangan maupun saat melakukan lompatan ke depan atau ke belakang. Materi ini menuntut kemampuan siswa dalam mengombinasikan gerakan tubuh secara runtut, terkontrol, serta didukung oleh kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi yang baik. Di samping itu, senam lantai juga berperan dalam melatih keberanian, meningkatkan konsentrasi, serta menumbuhkan rasa percaya diri siswa saat memperagakan keterampilan gerak. Senam lantai sendiri merupakan bagian dari cabang olahraga senam yang dilakukan di atas permukaan datar menggunakan matras sebagai alas.

Senam lantai dapat diartikan sebagai jenis senam yang dilakukan tanpa menggunakan alat bantu, sehingga gerakannya bersifat bebas. Aktivitas ini umumnya dilakukan di atas matras sebagai alas, tanpa memerlukan perlengkapan khusus. Adapun bentuk gerakannya meliputi berbagai aktivitas seperti mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumpu pada tangan atau kaki untuk menjaga keseimbangan maupun saat melakukan lompatan ke depan dan ke belakang.

Dari sisi mental dan sosial, kegiatan senam mendorong siswa untuk berpikir mandiri dalam mengembangkan keterampilannya. Siswa dituntut menggunakan kemampuan berpikir secara kreatif, terutama dalam menyelesaikan berbagai permasalahan gerak. Hal ini berdampak pada berkembangnya kemampuan mental mereka, sehingga senam tidak hanya bermanfaat bagi fisik,

tetapi juga bagi aspek psikologis. Secara fisik, senam dapat meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, daya ledak (power), kelenturan, kelincahan, serta keseimbangan. Sementara itu, dari sisi mental, senam membantu mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa dalam pembelajaran, khususnya pada materi senam lantai seperti gerakan guling depan (Maulana et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam, pembelajaran senam lantai belum terlaksana secara optimal dibandingkan dengan cabang olahraga lain yang terdapat dalam kurikulum. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: (1) masih terbatasnya kemampuan guru dalam mengajarkan materi senam lantai, (2) keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia, (3) rendahnya minat siswa dalam mempelajari senam lantai, (4) terbatasnya waktu yang tersedia dalam proses pembelajaran, serta (5) tingginya risiko cedera apabila gerakan dilakukan secara tidak tepat.

Apabila kondisi tersebut dibiarkan secara terus-menerus, maka proses pembelajaran senam lantai tidak akan berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan dalam kurikulum. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk mengangkatnya dalam suatu penelitian yang berjudul "Tingkat Kemampuan Siswa dalam Pembelajaran PJOK Materi Senam Lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam". Sejalan dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan tipe penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis mengenai hubungan antara variabel- variabel yang diteliti, dalam hal ini adalah sejauh mana metode pengajaran yang diterapkan oleh guru berpengaruh terhadap Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam. Metode kuantitatif dipilih karena penelitian ini menghendaki data yang numerik dan dapat diukur, yang kemudian akan dianalisis secara statistik untuk menemukan korelasi atau hubungan antara variabel-variabel yang ada.

Pendekatan deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai keadaan yang ada sesuai dengan variabel yang diteliti. Dengan kata lain, penelitian ini akan mendeskripsikan secara cermat fenomena yang ada, serta mengungkapkan sejauh mana metode pengajaran yang diterapkan oleh guru berpengaruh terhadap Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam ini.

Penelitian ini menggunakan metode survei sebagai teknik pengumpulan data. Survei akan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang di gunakan untuk mengamati secara langsung objek yang akan diteliti dalam melaksanakan penelitian. Lembar observasi ini untuk mengetahui sejauh mana Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam. Data yang diperoleh dari lembar observasi ini akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang digunakan untuk menggambarkan, menganalisis, dan menyajikan data supaya lebih mudah dipahami, tanpa menarik kesimpulan lebih luas.

Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Pengamatan dilakukan secara langsung terhadap peserta didik saat proses pembelajaran PJOK berlangsung. Kegiatan observasi ini dapat dibantu dengan penggunaan lembar observasi yang berisi berbagai indikator penilaian yang telah ditentukan (Setiyoningsih, 2017).

2. Kuesioner

Kuesioner merupakan salah satu metode pengumpulan data yang berisi daftar pertanyaan tertulis yang disusun secara teratur untuk mendapatkan informasi dari responden. Dalam penelitian, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data baik yang bersifat kuantitatif

maupun kualitatif. Jenis pertanyaannya dapat berupa pertanyaan terbuka, tertutup, atau gabungan dari keduanya (Sugiyono, 2019).

1. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan, foto, atau gambar yang menggambarkan peristiwa yang telah terjadi, dan digunakan sebagai pelengkap dari hasil observasi yang dilakukan (Rahma, N. F. E. Y., & Mutmainah, 2025).

Teknik Analisi Data

Setelah seluruh data terkumpul dan dikelompokkan sesuai kategorinya masing-masing, langkah selanjutnya adalah mengolah data tersebut menggunakan teknik distribusi frekuensi atau statistik deskriptif dengan rumus sebagai berikut:

Rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

P : Persentase Jawaban

F : Frekuensi

N : Jumlah Sampel

Teknik ini diambil berdasarkan pendapatan (Sugiyono, 2008). Dengan menggunakan kriteria interpretasi sekor:

Angka 0% - 20% = Sangat Lemah

Angka 20% - 40% = Lemah

Angka 41% - 60% = Cukup

Angka 61% - 80% = Kuat

Angka 81% - 100% = Sangat Kuat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 015 Langkan, Kecamatan Langgam, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang dilakukan di lingkungan sekolah tersebut. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas VA dan VB yang berjumlah 46 orang, dengan rincian 22 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan. Pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 4 Februari 2026 dan berlangsung pada hari Rabu serta Kamis. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi penyebaran angket dan penilaian secara langsung. Data yang diperoleh melalui kedua teknik tersebut mencakup kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai pada siswa kelas VA dan VB SDN 015 Langkan, Kecamatan Langgam, semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Proses penelitian diawali dengan peneliti menemui kepala sekolah SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam untuk meminta izin pelaksanaan penelitian sebagai bagian dari pengumpulan data tugas akhir. Setelah memperoleh persetujuan dari kepala sekolah, peneliti juga meminta izin kepada guru PJOK untuk menyebarkan angket pada hari Rabu, kemudian dilanjutkan pada hari Kamis dengan pelaksanaan penilaian secara langsung. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam.

Verifikasi Data

Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan rumus yang telah ditentukan sebelumnya. Sebelum proses pengolahan dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan pengecekan atau verifikasi terhadap data yang diperoleh dari sampel penelitian. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang terkumpul layak untuk diolah. Pemeriksaan dilakukan terhadap angket yang telah diisi oleh 46 responden, serta data yang diperoleh melalui penilaian langsung atau praktik. Dengan demikian, data dari angket dan penilaian langsung tersebut dapat digunakan pada tahap pengolahan selanjutnya.

Analisis Deskriptif

Untuk memperoleh data dalam bentuk tabel mengenai jawaban angket tentang Tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran Pjok materi senam lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam, penulis menyajikan 20 butir pernyataan. Hasil dari pernyataan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jawaban Angket Tentang Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di Sdn 015 Langkan Kecamatan Langgam

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN									
		SS		S		RR		TS		STS	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Saya bisa melakukan gerak guling depan dengan benar.	8	17.4	12	26.1	14	30.0	0	0	12	26.1
2	Saya bisa meletakkan kedua telapak tangan di lantai dengan benar pada guling depan.	7	15.2	7	15.2	10	21.7	9	19.6	13	28.3
3	Saya bisa menundukkan kepala saat melakukan guling depan.	6	13.0	16	34.8	7	15.2	8	17.4	9	19.6
4	Saya bisa melakukan guling depan tanpa jatuh ke samping.	6	13.0	5	10.9	14	30.4	5	10.9	16	34.8
5	Saya bisa menjaga keseimbangan saat guling depan.	6	13.0	10	21.7	13	28.3	8	17.4	9	19.6
6	Saya bisa melakukan guling depan tanpa bantuan guru.	6	13.0	7	15.2	15	32.6	9	19.6	9	19.6
7	Saya bisa mengangkat kedua kaki lurus ke atas pada sikap lilin.	6	13.0	7	15.2	11	23.9	11	23.9	11	23.9

8	Saya bisa menopang pinggang dengan kedua tangan pada sikap lilin.	3	6.5	7	15.2	16	34.8	10	21.7	10	21.7
9	Saya bisa mempertahankan posisi sikap lilin beberapa detik.	4	8.7	11	23.9	11	23.9	13	28.3	7	15.2
10	Saya bisa melakukan sikap lilin tanpa bantuan teman.	2	4.3	6	13.0	15	32.6	11	23.9	12	26.1
11	Saya bisa melakukan gerak sikap kayang dengan benar.	6	13.0	6	13.0	12	26.1	8	17.4	14	30.4
12	Saya bisa mempertahankan posisi kayang beberapa detik.	6	13.0	8	17.4	11	23.9	7	15.2	14	30.4
13	Saya bisa kembali ke posisi semula setelah melakukan sikap kayang.	7	15.2	5	10.9	16	34.8	6	13.0	12	26.1
14	Saya bisa menahan posisi kayang atau lilin selama hitungan guru.	4	8.7	8	17.4	12	26.1	8	17.4	14	30.4
15	Saya bisa melakukan guling belakang dengan benar.	2	4.3	7	15.2	14	30.4	9	19.6	14	30.4
16	Saya bisa meletakkan kedua tangan di lantai dengan benar pada guling belakang.	4	8.7	7	15.2	14	30.4	4	8.7	17	37.0
17	Saya bisa menolak dengan kedua tangan saat guling belakang.	3	6.5	3	6.5	17	37.0	11	23.9	12	26.1

18	Saya bisa menjaga keseimbangan saat guling belakang.	3	6.5	7	15.2	16	34.8	9	19.6	11	23.9
19	Saya bisa melakukan guling belakang tanpa menjatuhkan badan ke samping.	4	8.7	6	13.0	14	30.4	8	17.4	14	30.4
20	Saya bisa mendarat dengan seimbang setelah melakukan guling belakang.	6	13.0	8	17.4	8	17.4	11	23.9	13	28.3
RATA - RATA		5	10	8	17	13	28	8	17	13	27

Berdasarkan tabel di atas, Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam adalah 46 orang responden, 5 orang (10%) responden menyatakan sangat setuju, 8 orang (17%) responden menyatakan setuju, 13 orang (28%) responden menyatakan ragu-ragu, 8 orang (17%) responden menyatakan tidak setuju, 13 orang (27%) responden menyatakan sangat tidak setuju.

Selanjutnya, penulis juga menyajikan hasil penilaian secara langsung atau praktik yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam.

Tabel 2. Tabulasi Rekap Penilaian Secara Langsung Tentang Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam

NO	NAMA	SKOR TOTAL	NILAI	KATEGORI
1	CITRA	42	52,5	CUKUP
2	PUTRI	53	66,25	BAIK
3	GABRIELLA	58	72,5	BAIK
4	GRI	49	61,25	BAIK
5	TRI	44	55	CUKUP
6	MITA	44	55	CUKUP
7	LATIVA	50	62,5	BAIK
8	EFA	61	76,25	BAIK
9	BITYA	55	68,75	BAIK
10	ASIFA	52	65	BAIK
11	NACANYA	32	40	KURANG
12	FARIDAH	55	68,75	BAIK
13	SORIEL	30	37,5	KURANG
14	YOGA	51	63,75	BAIK
15	FIAN	37	46,25	CUKUP
16	DEVIN	42	52,5	CUKUP
17	KERIS	49	61,25	BAIK
18	RIDUAN	72	90	SANGAT BAIK
19	RAHAM	44	55	CUKUP
20	MAIMAN	41	51,25	CUKUP

21	FEBRIAN	37	46,25	CUKUP
22	ABDEL	39	48,75	CUKUP
23	YOGA	38	47,5	CUKUP
24	NASIR	76	95	SANGAT BAIK
25	ADIGAN	58	72,5	BAIK
26	NOFRAN	53	66,25	BAIK
27	DIUS	72	90	SANGAT BAIK
28	RAYA	37	46,25	CUKUP
29	BLAYER	35	43,75	CUKUP
30	ENAN	35	45,75	CUKUP
31	ADITYA	41	51,25	CUKUP
32	ABDIN	40	50	CUKUP
33	ARJUNA	56	70	BAIK
34	HARI	53	66,25	BAIK
35	ULFA	36	45	CUKUP
36	NARAL	26	32,5	KURANG
37	DESWITA	37	46,25	CUKUP
38	MINDA	38	47,5	CUKUP
39	ENJEL	44	55	CUKUP
40	WINA	51	63,75	BAIK
41	SUTRI	40	50	CUKUP
42	VIOLA	54	67,5	BAIK
43	BILQIS	61	76,25	BAIK
44	JUMITA	16	20	SANGAT KURANG
45	DESMAWATI	35	43,75	CUKUP
46	CENNA	50	62,5	BAIK

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Dari Skor Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam

KATEGORI	JUMLAH	PERSENTASE
SANGAT BAIK	21	45,65%
BAIK	18	39,13%
CUKUP	3	6,52%
KURANG	3	6,52%
SANGAT KURANG	1	2,17%
JUMLAH	46	100%

Berdasarkan tabel di atas, Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam adalah 46 orang responden, 21 orang (45,65%) responden memiliki nilai sangat baik, 18 orang (39,13%) responden memiliki nilai baik, 3 orang (6,52%) responden memiliki nilai cukup, 3 orang (6,52%) responden memiliki nilai kurang, 1 orang (2,17%) responden memiliki nilai sangat kurang.

Jawaban Pernyataan Penelitian

Untuk memperoleh jawaban terhadap pernyataan penelitian, maka pembahasannya diuraikan sebagai berikut. Pertanyaan yang diajukan adalah: bagaimana tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, dapat dilihat dari perolehan skor yang dihitung menggunakan rumus, yaitu jumlah skor yang diperoleh dibandingkan dengan jumlah skor maksimal, kemudian dikalikan 100%. Hasil perhitungan tersebut disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Dari Skor Hasil Penelitian Berdasarkan Angkett Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam

SKOR (x)	FREKWENSI	Fx
5	5	25
4	8	32
3	13	39
2	8	16
1	12	12
JUMLAH	46	124

Dari tabel di atas, di ketahui jumlah skor di dapat = 124, jumlah skor maksimal = 180, dan dikali dengan 100% maka nilainya adalah $124/180 \times 100\% = 68,88\%$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam tergolong kuat.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Dari Skor Hasil Penelitian Berdasarkan Penilaian Secara Langsung Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam

JUMLAH SISWA	TOTAL NILAI	RATA-RATA	KATEGORI
46	2582	56	CUKUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 46 siswa, diperoleh total nilai sebesar 2582 dengan nilai rata-rata sebesar 56. Nilai rata-rata tersebut termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam tergolong pada kategori cukup.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam terhadap 46 siswa, diperoleh dua jenis data, yaitu hasil angket dan hasil penilaian langsung. Setelah dilakukan analisis, bagian ini selanjutnya akan membahas hasil temuan penelitian tersebut sebagai berikut:

Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai.

Hasil angket menunjukkan bahwa total skor yang diperoleh sebesar 124 dari skor maksimal 180, yang setelah dihitung menggunakan rumus persentase menghasilkan nilai 68,88%. Nilai tersebut termasuk dalam kategori kuat, sehingga dapat diartikan bahwa secara umum siswa memiliki pemahaman, minat, dan persepsi yang baik terhadap pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai, serta menunjukkan bahwa dari segi pengetahuan dan sikap, siswa sudah cukup siap dan memiliki ketertarikan dalam mengikuti proses pembelajaran. Namun demikian, hasil penilaian langsung menunjukkan bahwa total nilai siswa mencapai 2582 dengan rata-rata 56, yang berada pada kategori cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan praktik siswa dalam melakukan gerakan senam lantai, seperti guling depan, guling belakang, kayang, dan sikap lilin, masih belum optimal dan perlu ditingkatkan. Perbedaan antara hasil angket yang berada pada kategori kuat dengan hasil penilaian langsung yang hanya pada kategori cukup menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman dan kemampuan praktik siswa. Artinya, meskipun siswa memiliki minat dan pengetahuan yang baik, hal tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam keterampilan gerak secara nyata. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya latihan, keterbatasan sarana dan prasarana, serta rendahnya rasa percaya diri siswa saat melakukan gerakan senam lantai. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam secara keseluruhan berada pada kategori cukup,

meskipun hasil angket menunjukkan kategori kuat, sehingga diperlukan upaya peningkatan terutama pada aspek praktik melalui pemberian latihan yang lebih rutin, penggunaan metode pembelajaran yang lebih menarik, serta pendampingan yang lebih optimal dari guru agar kemampuan siswa dapat berkembang secara maksimal. Kemampuan siswa sendiri merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam proses pembelajaran senam lantai, karena siswa menjadi faktor utama dalam menentukan tercapainya hasil belajar yang optimal sesuai dengan tujuan pendidikan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge, 2009) yang menyatakan bahwa kemampuan merupakan kapasitas seseorang dalam melaksanakan berbagai tugas pada aktivitas tertentu, yang dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal, serta lingkungan sekolah dan masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, siswa perlu memiliki kemampuan yang baik dalam mengikuti proses pembelajaran agar hasil yang diperoleh dapat optimal, serta memahami materi senam lantai secara maksimal agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dan tersampaikan secara efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai di SDN 015 Langkan Kecamatan Langgam, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau yang dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2026 berada pada kategori kuat dan cukup. Hal ini dibuktikan dari hasil angket yang menunjukkan persentase sebesar 68,88%. Selain itu, hasil penilaian langsung terhadap 46 siswa memperoleh total nilai 2582 dengan rata-rata 56, yang termasuk dalam kategori cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran senam lantai pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan secara keseluruhan berada pada kategori kuat dan cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyanti, f. d. hariyanto. (2021). upaya meningkatkan hasil belajar keterampilan passing atas bola voli dalam pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan metode bermain untuk siswa smk.
- Maulana, M., Ismaya, B., Hidayat, A. S., Studi, P., Jasmani, P., Keguruan, F., Singaperbangsa, U., Ronggowaluyo, J. H. S., Timur, T., Barat, J., & Olahraga, J. L. (2020). Jurnal Literasi Olahraga , 1 (1), August 2020 , 66- 76 Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek Student Interest In Learning Physical Education Gymnastic On The Floor of SMAN 1 Cikampek. 1(August), 66–76.
- Mubaligin, H., & Candra, A. T. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi.
- Muhajir. (2004). pendidikan jasmani teori dan praktek untuk sama. Mulyasa. (2006). kurikulum berbasis kompetensi.
- Nasional, departemen pendidikan. (2003). model pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar.
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan.
- Rahma, N. F. E. Y., & Mutmainah, S. (2025). Limbah Kantong Kresek Sebagai Bahan Berkarya Sulam Oleh Siswa Man 2 Gresik.
- Sutopo, W. G., & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas.
- Trihartatik, W., & Al Ghani, M. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Senam Lantai Siswa di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan.
- Walinono, H. (1988). petunjuk pelaksanaan kegiatan belajar mengajar senam. Wicaksono, A. G. (2017). Fenomena full day school dalam sistem pendidikan Indonesia.