

**FAKTOR – FAKTOR PENDUKUNG KETERLAKSANAAN
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MENURUT
PENDAPAT PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMK NEGERI 1 KASIHAN
KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Hassan Munawar Al-handry
13601244027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**FAKTOR – FAKTOR PENDUKUNG KETERLAKSANAAN
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MENURUT
PENDAPAT PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMK NEGERI 1 KASIHAN
KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Hassan Munawar Al-handry
NIM 13601244027

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 17 Juli 2017

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Heri Purwanto, M.Pd
NIP. 19531216 198103 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hassan Munawar Al-handry

NIM : 13601244027

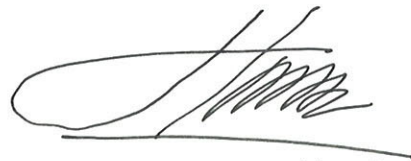
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Faktor-Faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Menurut Pendapat Peserta didik Kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 23 Juli 2017

Yang menyatakan



Hassan Munawar Al-handry
NIM. 13601244027

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**FAKTOR – FAKTOR PENDUKUNG KETERLAKSANAAN
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MENURUT
PENDAPAT PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMK NEGERI 1 KASIHAN
KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Hassan Munawar Al-handry
NIM 13601244027

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 25 Juli 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Heri Purwanto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		24/08-17
Farida Mulyaningsih, M.Kes Sekretaris		24/08-17
Prof. Dr. Pamuji Sukoco Penguji		23/08-17

Yogyakarta, 28 Agustus 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 3^a

MOTTO

“Barangsiapa belum merasakan pahitnya belajar walau sebentar, ia akan merasakan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya”

(Imam Syafi’i)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain”

(QS. AL Insyirah)

“Berjuanglah meraih kesuksesan untuk orang-orang yang selalu menyayangi kita”

(penulis)

PERSEMBAHAN

Saya hadapi perjalanan hidup ini, saya tahu bahwa saya takkan mampu dan saya tahu takkan sanggup, namun saya tahu bahwa saya tak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Muhammad Abdul Hamid dan Ibu Endah Susetya Indriyati yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku, semoga senantiasa sehat dan diberkahi oleh Allah SWT.
2. Adik – adik ku Hussein dan Syafiq yang mewujudkan motivasi, semangat dan doa yang luar biasa.

**FAKTOR – FAKTOR PENDUKUNG KETERLAKSANAAN
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MENURUT
PENDAPAT PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMK NEGERI 1 KASIHAN
KABUPATEN BANTUL**

Oleh:

Hassan Munawar Al-handry

NIM 13601244027

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi masalah belum tersedianya ruangan / tempat khusus pembelajaran senam lantai dan media pembelajaran senam lantai di SMK Negeri 1 Kasihan serta belum ada penelitian tentang faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMK Negeri 1 Kasihan. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk meneliti tentang faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut pendapat peserta didik kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengambilan data angket. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Kasihan berjumlah 50 siswa. Uji validitas instrumen menggunakan teknik *Corrected Item Total Correlation* dengan taraf signifikan 5% dengan batasan r tabel dan $n=60$. Dari hasil uji coba didapatkan hasil validitas sebesar 0,254 dan reliabilitas instrumen menggunakan *Alpha Cornbach* didapat reliabilitas sebesar 0,887. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian tingkat pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas X dalam pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul dengan pengkategorian sebagai berikut: kategori sangat baik sebanyak 6%, baik sebanyak 42%, cukup sebanyak 20%, kurang baik 28%, dan sangat kurang baik sebanyak 4%.

Kata Kunci: faktor pendukung, senam lantai, peserta didik kelas X

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Penjasorkes Menurut Pendapat Peserta didik Kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul” dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Saryono S.Pd.Jas., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan arahan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd., dan Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas. M.Or., selaku dosen *Expert judgement* yang telah memberikan bimbingan dan arahan terhadap instrument penelitian.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Dwijanarti Pratiwi yang tidak pernah lelah memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 25 Juli 2017

Penulis,

Hassan Munawar Al-handry
NIM. 13601244027

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Populasi Siswa SMK N 1	36
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	38
Tabel 3. Pembobotan Skor / Jawaban Angket	39
Tabel 4. Kisi-kisi Angket.	42
Tabel 5. Hasil Uji Validasi Instrumen Penelitian.....	46
Tabel 6. Interpretasi Koefisien Reliabilitas Instrumen	47
Tabel 7. Standar Kriteria Objek.	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Relatif	51
Tabel 9. Faktor-faktor Pendukung Keseluruhan	52
Tabel 10. Faktor-faktor Pendukung Item Jasmani	53
Tabel 11. Faktor-faktor Pendukung Item Psikologi	55
Tabel 12. Faktor-faktor Pendukung Item Kelelahan.....	56
Tabel 13. Faktor-faktor Pendukung Item Sarana Prasarana.....	57
Tabel 14. Faktor-faktor Pendukung Item Relasi	59
Tabel 15. Hasil Penelitian Indikator Intern	64
Tabel 16. Hasil Penelitian Indikator Ekstern	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Faktor-faktor Pendukung Data Keseluruhan.....	52
Gambar 2. .Faktor-faktor Pendukung Item Jasmani	54
Gambar 3. .Faktor-faktor Pendukung Item Psikologi	55
Gambar 4. .Faktor-faktor Pendukung Item Kelelahan	57
Gambar 5. .Faktor-faktor Pendukung Item Sarana Prasarana.....	58
Gambar 6. .Faktor-faktor Pendukung Item Relasi	59
Gambar 7. Dokumentasi Pengisian Angket Ujicoba.....	109
Gambar 8. Dokumentasi Pengisian Angket Ujicoba.....	109
Gambar 9. Dokumentasi Pengisian Angket Penelitian.....	110
Gambar 10. Dokumentasi Proses Pembelajaran Senam Lantai.....	110

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	74
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	75
Lampiran 3. Surat Permohonan Expert Judgement.....	76
Lampiran 4. Surat Persetujuan Expert Judgement	79
Lampiran 5. Surat Ijin Ujicoba	80
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	81
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.....	82
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga.....	83
Lampiran 9. Angket Ujicoba Penelitian.....	84
Lampiran 10. Hasil Ujicoba dan Validitas Angket Penelitian	87
Lampiran 11. Hasil Ujicoba dan Reliabilitas Angket Penelitian	88
Lampiran 12. Angket Penelitian	91
Lampiran 13. Statistik Data Hasil Penelitian	94
Lampiran 14. Data Uji Coba	96
Lampiran 15. Data Penelitian.....	99
Lampiran 16. Dokumentasi.....	141

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan peserta didik melalui bimbingan, pengajaran, dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang.. Pendidikan itu sendiri bermaksud mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh individu yang secara alami sudah dimiliki. Melalui pendidikan tersebut dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang serta membantu perkembangan aspek individual dan aspek sosial secara wajar. Potensi yang ada dalam individu tersebut apabila tidak dikembangkan akan menjadi sumber daya yang terpendam tanpa dapat dilihat dan dirasakan hasilnya. Salah satu lembaga untuk mengembangkan potensi tersebut adalah sekolah. Di sekolah ada bermacam – macam mata pelajaran, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang termasuk dalam kurikulum sekolah.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis. Pendidikan jasmani menilai seluruh aspek yang ada mulai dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah baik itu sekolah negeri maupun swasta, dari jenjang Taman Kanak-Kanak sampai Sekolah Menengah Tingkat Atas.

Berdasarkan BSNP SMA (Depdiknas, 2006: 243) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah

mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, olahraga dan kesehatan untuk mencapai tujuan Nasional Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup. Salah satunya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Menurut Putu Sudira dalam KTSP SMK (2006: 18-21), mata pelajaran Jasmani, Olahraga dan Kesehatan termasuk dalam 5 kelompok mata pelajaran untuk jenis pendidikan umum, kejuruan dan khusus pada pendidikan dasar dan menengah dengan cakupan kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan pada SMK/MAK dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerja sama, dan hidup sehat. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam aktivitas senam meliputi aspek-aspek sebagai berikut: senam ketangkasan sederhana, senam ketangkasan menggunakan alat, senam ketangkasan tanpa alat dan senam lantai. Menurut Muhajir (2004: 133) menyatakan bahwa senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan baik untuk olahraga sendiri maupun untuk olahraga lain. Itulah sebabnya, senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari

setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan. Pembelajaran senam lantai yang baik hendaknya dapat diikuti oleh siswa secara antusias dan berlangsung menyenangkan sehingga dapat berhasil dengan baik. Siswa tidak merasa terpaksa saat mengikuti pembelajaran, sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran senam lantai dengan rasa senang. Dengan rasa senang tersebut diharapkan keterampilan dan kebugaran jasmani siswa akan meningkat.

Pendidikan Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu pendidikan tingkat menengah atas setelah pendidikan tingkat pertama. Usia siswa pada tingkat ini biasanya berkisar 15-19 tahun. Pendidikan sangat penting karena siswa harus dituntut untuk bisa mengembangkan penguasaan ilmu, teknologi dan seni sesuai dengan program kurikulum dan persiapan karir atau melanjutkan pendidikan tinggi, serta berperan dalam kehidupan masyarakat yang lebih luas. Pendidikan di tingkat ini terdiri dari berbagai macam tingkatan yaitu SMA, SMK dan MA. Untuk materi pembelajaran ketiganya mempunyai karakteristik masing-masing. Untuk SMA lebih diarahkan melanjutkan ke perguruan tinggi, sedangkan untuk SMK lebih ditekankan untuk menghadapi dunia kerja. Untuk materi pelajarannya tidak berbeda jauh, salah satunya Pelajaran Penjasorkes. Penjasorkes merupakan pelajaran yang penting bagi pengembangan potensi siswa karena pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik siswa.

SMK Negeri 1 Kasihan atau yang lebih dikenal dengan nama SMKI Yogyakarta, merupakan lembaga pendidikan formal setingkat SLTA yang termasuk dalam kelompok seni dan kriya untuk bidang keahlian seni pertunjukan. Letaknya juga strategis berada di kompleks SMK bidang kesenian lainnya, bersebelahan dengan SMK N 2 Kasihan dengan bidang keahlian seni musik dan SMK N 3 Kasihan dengan bidang keahlian seni rupa. Kondisi siswa-siswi SMK Negeri 1 Kasihan khususnya kelas X (sepuluh) tergolong cukup baik, hal ini dapat dilihat pada aktivitas mereka yang cukup aktif dalam pembelajaran. Selain itu juga tidak ada siswa yang mengalami gangguan mental ataupun cacat jasmani yang dapat mengganggu dalam kegiatan pembelajaran di sekolah.

Lingkungan sekolah di SMK Negeri 1 Kasihan termasuk baik. kondisi lingkungannya sudah tertata rapi namun belum mempunyai suatu tempat / ruangan khusus untuk pembelajaran senam lantai. Menurut guru mata pelajaran Penjaskes di SMK N 1 Kasihan saat peneliti melaksanakan PPL tanggal 15 Juli sampai 15 September 2016 sekaligus observasi mendapatkan informasi bahwa proses belajar mengajar Penjaskes cukup lancar meskipun ada beberapa kendala yang dihadapi, seperti peran aktif siswa masih kurang, siswa cenderung tidak percaya diri serta takut melakukan gerakan yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dan takut merasakan sakit dibagian-bagian tubuh tertentu. Adapun permasalahan lain yang muncul yaitu, tidak terdapat matras untuk pembelajaran senam lantai, peti loncat yang kondisinya sudah rusak sehingga siswa tidak bisa latihan materi guling depan menggunakan peti loncat

dan tidak adanya media pembelajaran senam lantai baik visual maupun audio. Ketersediaan sarana dan prasarana serta media visual maupun audio pembelajaran merupakan salah satu faktor pendukung keterlaksanaan suatu pembelajaran senam.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berminat meneliti tentang faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dan belum ada penelitian tentang faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Perlunya peningkatan ketersediaan ruangan / tempat khusus bagi pembelajaran senam lantai di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul.
2. Perlunya peningkatan ketersediaan media pembelajaran khusus bagi pembelajaran senam lantai di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul.
3. Belum ada penelitian faktor- faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut pendapat peserta didik kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka, permasalahan dalam penelitian ini dibatasi mengenai, faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan, yaitu “Seberapa baik faktor-faktor yang mendukung keterlaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan senam lantai peserta didik kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa baik faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Secara teoritis bagi penulis, penelitian ini dapat menambah pengalaman, pengetahuan dan wawasan tentang teori-teori yang ada dalam penelitian.
- b. Dapat mengaplikasikan dan mensosialisasikan teori yang telah diperoleh selama perkuliahan.
- c. Sebagai pembanding dalam penelitian selanjutnya khususnya dalam penelitian yang sejenis.

2. Secara praktis

1.) Penulis

- a. Dapat mempraktekkan langsung teori-teori yang diperoleh selama perkuliahan.
- b. Dapat mengerti prosedur suatu penelitian dan berinteraksi langsung dengan lembaga pendidikan.

2.) Sekolah

- a. Sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah dan instansi terkait untuk mengadakan perbaikan dan pembenahan yang dirasa perlu agar tujuan pembelajaran Penjasorkes dapat tercapai.

3.) Guru

- a. Dapat memberikan masukan pada para guru Penjasorkes agar dapat meningkatkan kinerjanya dalam pembelajaran.
- b. Sebagai bahan evaluasi guru Penjasorkes yang dirasa kurang dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Keterlaksanaan

Keterlaksanaan yang berasal dari kata dasar laksana yang berarti sifat, laku, tanda yang baik, seperti, sebagai, melaksanakan: memperbandingkan, menyamakan, melakukan: menjalankan, mengerjakan (Dendy Sugono, 2008:774). Keterlaksanaan berasal dari kata dasar laksana, kata terlaksana sendiri dapat diartikan yang berarti benda yang dipegang dan menjadi tanda khusus suatu area (Depdiknas, 2005: 627).

Sedangkan menurut Poerwadarminta (1971:121), kata laksana berarti sifat: tanda, laku, perbuatan. Seperti, sebagai. Melaksanakan berarti: memperbandingkan, menyamakan: melakukan, menjalankan, rancangan, mempraktekkan (teori dsb) menyampaikan.

Berdasarkan kutipan dan pendapat para ahli diatas, dapat dikatakan bahwa kata keterlaksanaan lebih mengarah kepada proses, bukan merupakan suatu hasil. Keterlaksanaan juga berkaitan dengan praktek yang berlandaskan teori, sedangkan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor pendukung keterlaksanaan proses pembelajaran senam lantai dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan siswa kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

2. Pengertian Pembelajaran

Dunia pendidikan tidak akan pernah terlepas proses pembelajaran dengan kata dasar belajar sebenarnya merupakan proses yang mencakup

dua hal yaitu belajar dan mengajar. Kegiatan belajar biasanya difokuskan pada kegiatan siswa dalam pendidikan. Sedangkan mengajar biasanya difokuskan pada kegiatan guru dalam pembelajaran. Meski demikian, kegiatan belajar dan mengajar dapat dilakukan oleh semua pelaku pendidikan tidak hanya guru dan siswa.

Pembelajaran yang mencakup kedua hal diatas diartikan oleh Oemar Hamalik (2001:27,52) :

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learningis defined as the modifcaion or strengthening of behavior through experiencing*).

Sedangkan mengajar adalah suatu proses membantu siswa menghadapi kehidupan masyarakat sehari-hari.

Menurut Prof. Dr. Oemar Hamalik (2001:29) belajar adalah suatu proses, belajar bukan suatu tujuan tetapi merupakan suatu proses untuk mencapai suatu tujuan. Jadi, merupakan langkah-langkah atau prosedur yang ditempuh. Sedangkan menurut Gagne dalam Dimyati dan Mudjiono (2002:10) belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki ketrampilan, pengetahuan, sikap dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut dari (i) stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan (ii) proses kognitif yang dilakukan oleh pembelajar.

Menurut Dimyati dan Mudjiono (2002:297) Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. Sedangkan menurut Kimble dan Garmezy dalam Muhammad Thobroni dan Arif Mustofa (2011:18) pembelajaran adalah suatu perubahan

perilaku yang relatif tetap dan merupakan hasil praktik yang diulang-ulang. Pendapat lain juga ditambahkan oleh Muhammad Thobroni dan Arif Mustofa (2011:41) pembelajaran merupakan upaya sengaja dan bertujuan yang berfokus kepada kepentingan, karakteristik, dan kondisi orang lain agar peserta didik dapat belajar dengan efektif dan efisien. Sedangkan Menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa, “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.”

Menurut Slameto (2015: 54-72) yang mempengaruhi dalam proses pembelajaran dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

a. Faktor *intern*

Faktor intern adalah faktor yang ada pada individu yang sedang belajar. Individu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa disekolah. Di dalam faktor intern ini, akan dibahas menjadi 3 faktor, yaitu: faktor jasmani, faktor psikologis dan faktor kelelahan.

1) Faktor Jasmani

a) Faktor Kesehatan

Sehat identik dengan kondisi tubuh atau badan dalam keadaan baik dan bebas dari penyakit.

b) Cacat Tubuh

Suatu keadaan yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurnanya tubuh. Contoh: buta, tuli dan sebagainya.

2) Faktor Psikologi

Ada 7 faktor yang tergolong dalam faktor psikologi yang dapat mempengaruhi belajar yaitu intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesiapan.

3) Faktor Kelelahan

Kelelahan dapat dibedakan menjadi 2 yaitu:

a) Kelelahan Jasmani

Kelelahan jasmani dapat terlihat dari lemah lunglainya tubuh dan timbulnya kecenderungan untuk membaringkan tubuh. Terjadi kekacauan substansi sisa pembakaran didalam tubuh.

b) Kelelahan Rohani (psikis)

Kelelahan rohani dapat terlihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang begitu saja. Kelelahan ini sangat terasa pada kepala

b. Faktor *Ekstern*

Faktor ekstern merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Adapun yang termasuk di dalamnya adalah faktor keluarga, faktor sarana prasarana dan faktor relasi.

1) Faktor Keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antar keluarga, suasana rumah maupun keadaan ekonomi keluarga.

2) Faktor Sarana dan Prasarana

Faktor sarana prasarana yang mendukung pembelajaran senam lantai diantaranya matras, hall, papan tolak, dll.

3) Faktor Relasi

Faktor relasi dibedakan menjadi 2 yaitu:

a) Relasi guru dengan siswa

Suatu hubungan yang terjalin antara guru dengan peserta didik agar tercipta keakraban serta kenyamanan dalam menerima dan memproses suatu pembelajaran yang diterima oleh siswa.

b) Relasi siswa dengan siswa

Suatu hubungan yang terjalin untuk membangun kerjasama antar siswa khususnya dalam melakukan suatu pembelajaran atau kompetisi.

Menurut Ngalim Purwanto (2002: 102) faktor yang dapat mendukung berhasil baik atau tidaknya belajar tergantung pada bermacam-macam faktor. Adapun faktor-faktor pendukung tersebut adalah:

a. Faktor yang ada pada diri organisme itu sendiri yang kita sebut faktor individual. Yang termasuk ke dalam faktor individual antara lain:

faktor kematangan/ pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi dan faktor pribadi.

b. Faktor yang ada di luar individu yang kita sebut faktor sosial. Yang termasuk faktor sosial antara lain: faktor keluarga/ keadaan rumah

tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat yang dipergunakan dalam belajar mengajar, lingkungan dan kesempatan yang tersedia, dan motivasi sosial.

Sedangkan M. Dalyono (1997: 55-60) dalam Taufika Sri Rejeki (2013:12), berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Adapun faktor-faktor yang menentukan pencapaian hasil belajar adalah:

a. Faktor *internal* (yang berasal dari dalam diri)

1) Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya/bebas dari penyakit. Kesehatan jasmani dan rohani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar. Agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya tetap terjamin.

2) Inteligensi dan bakat

Bila seseorang mempunyai inteligensi tinggi dan bakatnya ada dalam bidang yang dipelajari, maka proses belajarnya akan lancar dan sukses bila dibandingkan dengan orang yang memiliki bakat saja tetapi inteligensinya rendah.

3) Minat dan Motivasi

Minat dapat timbul karena daya tarik dari luar dan juga datang dari hati sanubari. Sedangkan motivasi berbeda dengan minat, motivasi adalah daya penggerak/ pendorong unruk melakukan suatu pekerjaan.

4) Cara Belajar

Belajar tanpa memperhatikan teknik dan faktor fisiologis, psikologis dan ilmu kesehatan, akan memperoleh hasil yang kurang memuaskan.

b. Faktor *Eksternal* (yang berasal dari luar diri)

1) Keluarga

Faktor orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak dalam belajar.

2) Sekolah

Kualitas guru, metode mengajar, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan anak, keadaan fasilitas/ perlengkapan di sekolah, keadaan ruangan, jumlah murid per kelas, pelaksanaan tata tertib dan sebagainya, semua ini turut mempengaruhi keberhasilan belajar anak.

3) Masyarakat dan Lingkungan sekitar

Bila di sekitar tempat tinggal keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan, terutama anak-anaknya bersekolah tinggi, baik moralnya, hal ini akan mendorong anak untuk giat belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajaran berasal dari dalam diri individu (intern) yaitu dapat dilihat dari keadaan fisiologis dan psikologis anak tersebut dan berasal dari luar individu (ekstern) yang dapat dilihat dari keluarga, sarana prasarana, dan relasi. Kedua faktor tersebut sangat

mempengaruhi proses pembelajaran. Seandainya salah satu faktor tidak mendukung maka akan menimbulkan kendala bagi siapapun yang terlibat dalam proses pembelajaran, yang terlibat di antaranya adalah siswa dan guru. Sehingga apabila muncul kendala bagi siswa maka guru harus tanggap.

3. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Berdasarkan BSNP SMA (Depdiknas, 2006: 244) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Menurut Rijsdrop dalam Abdul Kadir Ateng (1989:6) Pendidikan jasmani yang berpangkal pada gerakan manusia, serta mengarah kepada

kepribadian yang bulat dan kreatif dari manusia, adalah dasar dari segala Pendidikan.

Dari berbagai pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses belajar mengajar melalui aktivitas jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan afektif, kognitif dan psikomotor secara menyeluruh, selaras, seimbang untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang tidak dapat dipisahkan dan ikut membantu terwujudnya pendidikan secara umum.

a. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya dengan mengajarkan dan memajukan aktivitas-aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani menampakkan dirinya keluar sebagai pengajaran dalam latihan jasmani atau sebagai pengajaran gerak. Isi dari aspek pendidikan ini ditentukan oleh intensi-intensi pedagogik atau tujuan-tujuan pendidikan yang dipakai sebagai pegangan oleh guru pendidikan jasmani.

Menurut Soenardi Soemosasmito (1988:21) pendidikan jasmani terdiri atas beberapa tujuan, antara lain sebagai berikut :

- 1) Ciri-ciri dan minat anak,
- 2) Potensi yang tersedia, untuk mewujudkan tujuan tersebut,
- 3) Mampu menunjang tujuan sekolah dan tujuan pendidikan pada umumnya.

Dari tujuan tersebut dapat dirinci menjadi tujuan-tujuan yang lain, sebagai berikut :

1) Kesegaran Jasmani

Program pendidikan jasmani memberi kesempatan bagi semua siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani mereka, sepadan dengan kebutuhan individual.

Disamping itu, pendidikan jasmani mempunyai kedudukan dan nilai yang lain. Misalnya anak laki-laki akan memiliki kesempatan berkembang jasmaninya, apabila mereka memiliki kesegaran jasmani. Sedangkan sebaliknya, apabila tidak memiliki kesegaran jasmani maka perkembangan jasmaninya akan terhambat. Karena kesegaran jasmani-kekuatan, daya tahan dan tenaga, sangat erat hubungannya dengan belajar gerak, maka kesegaran jasmani sangat dibutuhkan dalam pengembangan ketrampilan secara optimal.

2) Kesempurnaan Gerak dan Manfaat Ketrampilan Jasmani

Program pendidikan jasmani dapat membantu setiap anak untuk mampu mengelola dan menggunakan ketrampilan jasmaninya, sehingga semakin anggun dan semakin indah dipandang gerakan tersebut pada saat ditampilkan (dalam hal ini pandangan gerakan secara optimal tercapai).

Berdasarkan BSNP SMA (Depdiknas, 2006: 244) mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1.) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2.) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- 3.) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- 4.) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5.) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis
- 6.) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 7.) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan BSNP SMA (Depdiknas, 2006: 244-245), ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Permainan dan olahraga meliputi: Olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, keterampilan non lokomotor, keterampilan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: Mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: Ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi: Permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: Piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan meliputi: Penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap

sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani, sebab gerak adalah dasar untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri untuk meningkatkan keterampilan, pertumbuhan fisik dan mengembangkan potensi setiap individu.

4. Pengertian Senam

Menurut Agus Mahendra (2000:7) Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan kekeluasaan gerak.

Pendapat lain dikemukakan Imam Hidayat (1995) dalam Agus Mahendra (2000:9) menyatakan bahwa secara umum senam dapat diartikan suatu latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Selanjutnya, Fredericus Suharjana (2011:20), menyatakan bahwa senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan

pembelajaran senam sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan.

Sedangkan Peter H. Werner (1994) dalam Agus Mahendra (2000:9), menyatakan bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai dan pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, serta kontrol tubuh.

a. Unsur-unsur Senam

Menurut Agus Mahendra (2000: 9-10) adapun unsur-unsur senam sebagai berikut:

1) Kalestenik

Yaitu kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi, senam kesegaran jasmani), meningkatkan kelentukan dan keluwesan (senam wanita), serta memelihara teknik dasar dan keterampilan (misalnya untuk petinju atau pemain sepak bola).

2) Tumbling

Berasal dari kata tombolon (bahasa Italia) yang artinya melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama. Pendapat lain yaitu gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus, adapun cirinya adalah adanya unsur melompat, melayang bebas diudara dan dilakukan dengan cepat. Contoh dari tumbling adalah kip, handspring, atau salto.

3) Akrobatik

Yaitu keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan balansing (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat. Contohnya adalah chestroll, walkover, backover, dsb.

b. Jenis Senam

Federasi Senam Internasional, Menurut FIG dalam Agus Mahendra (2000:12) senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

1) Senam artistik (*artistic gymnastics*)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:

Artistik putra:

- a) Lantai (Floor Exercises)
- b) Kuda Pelana (Pommel Horse)
- c) Gelang-gelang (rings)
- d) Kuda Lompat (Vaulting Horse)
- e) Palang Sejajar (Parallel Bars)
- f) Palang Tunggal (Horizontal Bar)

Artistik Putri:

- a) Kuda Lompat (Vaulting Horse)
- b) Palang Bertingkat (Uneven Bars)
- c) Balok Keseimbangan (Balance Beam)
- d) Lantai (Floor Exercises)

2) Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik menjadi ciri dari senam ritmik sportif. Adapun alat-alat yang digunakan adalah:

- a) Bola (*ball*)
- b) Pita (*Ribbon*)
- c) Tali (*Rope*)
- d) Simpai (*Hoop*)
- e) Gada (*Clubs*)

3) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak

mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat yang sulit. Misalnya mendarat diatas tangan pasangan atau di bahunya. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal atau berpasangan. Senam ini, bersama-sama dengan senam trampolin dan sports aerobics, baru masuk ke dalam jajaran organisasi senam dibawah FIG pada tahun 1996, pada kongres FIG diatlanta Olympic Games, USA.

4) Senam trampoline (*trampolinning*)

Senam trampolin merupakan pengembangan dari suatu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar. Pada mulanya penggunaan trampolin ini hanya untuk membantu penguasaan keterampilan akrobatik untuk senam artistik atau untuk para peloncat indah. Namun karena latihannya memang menarik, akhirnya dikembangkan menjadi suatu latihan yang dipertandingkan.

5) Senam aerobik sport (*sport aerobics*)

Senam aerobik sport merupakan pengembangan dari senam aerobik. Agar pantas dipertandingkan, latihan senam aerobik yang berupa tarian atau kalitnesnik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit. Sport aerobic

saat ini mempertandingkan empat kategori yaitu: single putra, single putri, pasangan campuran, trio.

6) Senam umum (*general gymnastics*)

Senam umum adalah segala jenis senam diluar kelima jenis senam di atas. Dengan demikian, senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, senam SKJ, senam wanita, termasuk ke dalam senam umum.

c. Ruang Lingkup Senam

Ruang lingkup senam, dengan demikian, mencakup kegiatan yang sangat kaya, meliputi berbagai kegiatan yang tidak lepas dari ciri-ciri sebagai berikut :

- 1). Apik, rapih, pasti dan anggun
- 2). Gerakannya ritmis dan harmonis
- 3). Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik yang kaya
- 4). Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan
- 5). Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang ekspresif.
- 6). Menggunakan kegiatan yang menantang anak berjuang melawan dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut tentang pengertian senam maka dapat disimpulkan bahwa senam merupakan suatu latihan tubuh yang disusun secara sistematis terarah, terencana dan melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik. Senam dibagi menjadi 6 kelompok yaitu senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampoline dan senam umum.

5. Pengertian Senam Lantai

Menurut Yanto Kusyanto (1994:16) Senam lantai (*floor exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah “lantai”, maka gerakan/bentuk latihannya dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai sering juga disebut dengan istilah latihan bebas.

Menurut Muhajir (2006:133) Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan baik untuk olahraga sendiri maupun untuk olahraga lain. Itulah sebabnya, senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Menurut Satrio Ahmad Y. (2007:14) senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan. Menurut jenisnya senam lantai terdiri dari guling depan (forward roll), guling belakang (back roll), salto belakang, salto depan, loncat harimau (tiger sprong) sikap lilin, berdiri dengan kedua telapak tangan (hand stand), lenting tangan (hand spring), lenting tekuk (neek head spring), meroda (cart whell) dan sikap layang.

Muhajir (2004:133) mengatakan bahwa:

“Bentuk- bentuk latihan dalam senam lantai (*floor Exercise*) meliputi guling depan (forward rool), guling belakang (back roll), kayang, split, sikap lilin, guling lenting (roll kip), betdiri dengan kepala (head stand)

berdiri dengan kedua telapak tangan (hads stand), meroda(rad slag atau cat wheel), dan lain sebagainya.”

Berdasarkan bentuk latihan senam lantai umumnya ditandai oleh gerakan gerakan tumbling dan akrobatik. Tumbling mengandung arti cepat dan meledak, sedangkan akrobatik dicirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelentukan dan membutuhkan unsur keseimbangan. Jika suatu kegiatan fisik mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsur tersebut, kegiatan itu bisa dikelompokkan sebagai senam. Ketrampilan senam lantai sifatnya fundamental bagi ketrampilan pada alat lain. Ketrampilan itu mendasari kemampuan penguasaan tubuh dalam berbagai macam posisi, tanpa kehilangan kendali atas tubuh itu sendiri.

6. Materi Senam di Sekolah Menengah Atas

Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran wajib yang diberikan di SMA, tentunya memiliki tanggung jawab untuk mewujudkan perkembangan peserta didik yang menyeluruh. Pelajaran pendidikan jasmani di SMA memiliki kepentingan yang relatif sama dengan mata pelajaran lainnya dalam usaha pengembangan aspek-aspek pembelajaran, yaitu mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif dalam proses pembelajaran. Hanya saja aspek yang dikembangkan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani lebih menitikberatkan pada aktivitas jasmani, dalam rangka membentuk peserta didik yang memiliki kesehatan, kebugaran, dan keterampilan dalam berbagai aktivitas jasmani tanpa melupakan aspek kognitif dan afektif.

Menurut Farida Mulyaningsih (2010: 77-81) Materi Senam Ketangkasan meliputi melompat, meloncat, berputar dan Berguling. Materi senam di Sekolah Menengah Kejuruan disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan dengan tingkat kemampuan dan keterbatasan siswa. Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP, 2006: 14), ruang lingkup dalam aktivitas senam lantai meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Senam ketangkasan sederhana yang terdiri dari meroda, head stand, mencium lutut, kayang.
- 2) Senam ketangkasan menggunakan alat terdiri dari loncat harimau, berguling melewati rintangan.
- 3) Senam ketangkasan tanpa alat yang terdiri dari guling depan, guling belakang, meloncat berputar di udara 90 derajat, meloncat berputar 180 derajat.

7. Karakteristik Anak Usia Remaja

Menurut Konopka (Pikunas, 1976) dalam Syamsu Yusuf LN (2004:184) masa remaja meliputi (a) remaja awal: 12:15 tahun; (b) remaja madya: 15-18 tahun, dan (c) remaja akhir: 19-22 tahun. Berdasarkan pendapat ahli diatas, dalam penelitian ini siswa kelas X di SMK N 1 Kasihan masuk dalam golongan peralihan antara remaja awal ke remaja madya karena rata-rata usia siswa kelas X adalah 15-18 tahun.

Sedangkan menurut Dekdikbud (1995:1) dalam Gandhi Nur Rohmat (2015:41), karakteristik anak SMK dijelaskan sebagai berikut :

- a. Keadaan Perasaan dan Emosi

Kestabilan emosinya meningkat namun sesekali masih tampak luapan emosinya. Mereka sudah tidak dipengaruhi oleh propaganda dan ataupun rayuan.

b. Keadaan Mental

Kemampuan berpikir sudah lebih sempurna kritis, dapat menguasai perasaannya, dan dapat berpikir abstrak.

c. Keadaan Kemauan

Kemauan telah terarah sesuai dengan cita-cita dan kemampuannya, kemampuan dalam arti berbagai aspek antara lain kecerdasan, kondisi ekonomi, tingkat sosial, penampilan, keluwesan, dan sebagainya.

d. Keadaan Moral

Moralnya sudah pada tingkat post konvensional atau penilaian moral yang prinsip mereka melakukan tingkah laku moral yang kemudian untuk tanggung jawab diri sendiri.

Kemampuan atau karakteristik siswa SMA menurut Sukintaka (1992:45-46) dalam Gandhi Nur Rohmat (2015:41) adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik Jasmani

- 1). Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- 2). Senang terhadap keterampilan yang baik bahkan mengarah kepada gerak akrobatik
- 3). Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang
- 4). Anak putri proposi tubuhnya makin menjadi baik.

- 5). Mampu menggunakan energi dengan baik.
- 6). Mampu membangun kemauan dengan mengagumkan.

b. Karakteristik Psikis/Mental

- 1). Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2). Mental menjadi stabil dan matang.
- 3). Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 4). Sangat senang terhadap hal-hal ideal dan senang sekali memutuskan masalah sebagai berikut: Pendidikan, perkawinan, pekerjaan, peristiwa dunia dan politik serta kepercayaan.

c. Karakteristik sosial

- 1). Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2). Lebih bebas.
- 3). Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa.
- 4). Senang dengan masalah perkembangan sosial.
- 5). Senang dengan kebebasan diri dan berpetualang.
- 6). Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang diberikan orangtua kepadanya.
- 7). Sadar untuk berperampilan lebih baik dalam cara berpakaian rapi dan baik.
- 8). Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadi.

d. Perkembangan motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhnya akan menjadi lebih

kuat dan menjadi lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif diluar jam pelajaran.

8. Karakteristik Sekolah dan Siswa SMK N 1 Kasihan

a. Karakteristik siswa

Siswa yang bersekolah di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul mayoritas adalah dari kalangan keluarga dengan kemampuan ekonomi menengah kebawah. Namun tidak dipungkiri ada siswa dari golongan keluarga menengah keatas. Kondisi siswa SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul dimana mayoritas siswanya aktif di bidang kesenian, sehingga aktivitas siswa setelah pulang sekolah ialah latihan di bidang seni yang digeluti masing-masing, seperti latihan koreo tari, latihan karawitan dan latihan teater. Namun sebagian besar siswa/siswi melakukan latihan tersebut hingga larut malam bahkan terkadang hingga dini hari, kondisi tersebut berlangsung hampir setiap hari. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisik setiap hari mereka telah melakukan aktivitas jasmani yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmani mereka.

b. Karakteristik Sekolah

SMK Negeri 1 Kasihan atau yang lebih dikenal dengan nama SMKI (Sekolah Menengah Karawitan Indonesia) Yogyakarta, merupakan lembaga pendidikan formal setingkat SLTA yang termasuk dalam kelompok seni dan kriya untuk bidang keahlian seni pertunjukan. SMK Negeri 1 Kasihan memiliki 4 Program Keahlian, yaitu: Seni Karawitan, Seni Tari dan Rias, Seni Pedalangan dan Seni Teater Televisi.

Dalam kenyataannya lapangan olahraga di sekolah tersebut menjadi satu dengan lapangan upacara serta tempat pembelajaran penjas juga masih berdekatan dengan ruang kelas yang lain sehingga dapat mengganggu berlangsungnya kegiatan belajar mengajar.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, validitasnya, dan reliabilitasnya untuk membandingkan skripsi yang ditulis oleh penulis. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian terdahulu yang relevan adalah “Faktor yang Mendukung Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Se-Kabupaten Bantul” oleh Agus Susanto tahun 2012. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan faktor yang mendukung dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri Se-Kabupaten Bantul. Adapun faktor yang mendukung pembelajaran Penjasorkes yang dikaji dalam penelitian ini

terdiri dari empat faktor yaitu guru, siswa, kurikulum, dan sarana prasarana. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif yang memberikan gambaran tentang objek yang diteliti. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang berjumlah 36 yang aktif mengajar di SMA Negeri di Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Sedangkan instrumennya menggunakan angket. Adapun teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mendukung pembelajaran Penjasorkes di SMA Negeri Se-Kabupaten Bantul terdiri dari empat faktor, yaitu siswa, guru, kurikulum, dan sarana prasarana. Dari keempat faktor tersebut, faktor kurikulum merupakan faktor pendukung yang paling tinggi yaitu dengan rata-rata nilai sebesar 122,33 dan memiliki persentase sebesar 26,28% dari keempat faktor tersebut. Urutan kedua adalah faktor guru dengan rata-rata nilai sebesar 118,73 dan memiliki persentase sebesar 25,51% dari keempat faktor tersebut. Urutan ketiga adalah faktor sarana prasarana dengan nilai rata-rata sebesar 115,60 dan memiliki persentase sebesar 24,84% dari keempat faktor tersebut. Dan urutan terakhir adalah faktor siswa dengan nilai rata-rata sebesar 108,80 dengan persentase sebesar 23,37% dari keempat faktor tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor kurikulum merupakan faktor yang paling mendukung pembelajaran karena kurikulum merupakan

pedoman setiap guru untuk melaksanakan pembelajaran dan mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan.

2. Penelitian yang lain adalah identifikasi faktor pendukung siswa kelas atas dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di SD Negeri Srunen Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman oleh Suwotono tahun 2015. Permasalahan penelitian adalah SD Negeri Srunen Kecamatan Cankringan Kabupaten Sleman masih kurang akan fasilitas sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran Penjasorkes. Tujuan penelitian adalah melakukan proses identifikasi dalam hal untuk mengetahui faktor pendukung siswa kelas atas dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Srunen Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif. Populasi penelitian adalah siswa kelas atas SD Negeri Srunen Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman sebanyak 78 siswa. Instrumen penelitian adalah angket model tertutup sebanyak 35 butir pernyataan. Uji instrumen dengan validitas konstruk. Ujicoba instrumen: keseluruhan 35 butir pernyataan Valid valid semua dan pembuktian reliabilitas telah memenuhi syarat, karena hasil pengujian koefisien reliabilitas di atas koefisien reliabilitas minimal, yaitu ($0,69 > 0,6$). Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Identifikasi faktor pendukung siswa kelas atas dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Srunen Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 10 siswa atau sebesar 12,82%: kategori “tinggi” sebanyak 16

siswa atau sebesar 20,51%; kategori “sedang” sebanyak 28 siswa atau sebesar 35,90%; kategori “rendah” sebanyak 18 siswa atau sebesar 23,07%; kategori “sangat rendah” sebanyak 6 siswa atau sebesar 7,70%. 2) faktor *intern* (jasmani dan psikologi) paling mendukung siswa kelas atas dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Srunen Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman dengan persentase 53,70%. Selanjutnya faktor *ekstern* (sekolah, guru, dan kurikulum pembelajaran) juga turut mendukung siswa atas dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Srunen Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman dengan persentase sebesar 46,30%.

C. Kerangka Berfikir

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Khususnya, dalam proses pembelajaran senam lantai siswa sangat ditentukan oleh faktor internal yang berasal dari tiap-tiap individu (siswa) yang terdiri dari faktor jasmani, psikologis dan kelelahan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor sarana prasarana dan relasi. Proses belajar dapat berjalan dengan baik dan lancar apabila faktor-faktor tersebut diterapkan.

Salah satu cara pemecahan masalahnya guru harus mengetahui faktor yang mempengaruhi dan mendukung proses pembelajaran penjasorkes khususnya pembelajaran senam lantai yang dapat membantu siswa dalam pembelajaran. Hal tersebut dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk menentukan tindak lanjut dari guru pendidikan jasmani dalam rangka memilih

metode dan strategi yang tepat agar peserta mudah menerima, bersemangat dan termotivasi untuk mengikuti materi pembelajaran senam lantai.

Untuk mengetahui faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul. dibutuhkan suatu angket, yaitu dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang memberikan gambaran tentang objek yang diteliti. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Sugiyono (2013:3) menyatakan metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan metode survei, peneliti akan mengumpulkan data mengenai tingkat keterlaksanaan pembelajaran senam dalam penjasorkes, dan kemudian dilakukan analisis.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 3 Mei 2017 pukul 08.00 WIB di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul. Peneliti akan melakukan penelitian di sekolah tersebut untuk mengetahui seberapa baik faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2014: 173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi terdiri dari obyek/subyek dari wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi

dalam penelitian ini sebanyak 252 siswa. Berikut tabel populasi siswa kelas X SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

Tabel 1. Daftar populasi siswa SMK Negeri 1 Kasihan Kab.Bantul tahun 2016/2017

No.	Komp. Keahlian	Kelas X			
		Kelas	L	P	Jml
1	Seni Karawitan	X K1	15	9	24
		X K2	16	7	23
		X K3	17	6	23
		X K4	17	7	24
		X K5	16	6	22
	Jumlah		83	35	116
2	Seni Tari	X T1	6	15	21
		X T2	5	15	20
		X T3	5	16	21
		X T4	6	14	20
		X T5	7	15	22
	Jumlah		29	76	104
3	Seni Pedalangan	X P	12	0	12
	Jumlah		12	0	12
4	Seni Teater	X Tr	9	11	20
	Jumlah		9	11	20
	Jumlah keseluruhan				252

2. Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, dimana untuk mengambil sampel harus dilakukan dengan cara yang dapat benar-benar berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, atau dengan kata lain *representative* (mewakili). Sedangkan menurut Sugiyono (2012: 81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Responden siswa dalam penelitian ini akan diambil dengan teknik *sampling sistematis*. Sugiyono (2012: 84) mengatakan Sampling Sistematis adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang diberi nomor urut.

- a) Kelas yang terpilih dan kebetulan dengan peneliti menjadi sampel penelitian ini ialah kelas X Karawitan 4, kelas X Tari 5, kelas X Theater, kelas X Pedalangan. Dalam penelitian ini anggota populasi yang terdiri dari 252 orang. Dari semua anggota itu diberi nomor urut, yaitu nomor 1 sampai dengan 252. Pengambilan sampel dapat dilakukan dengan nomor ganjil saja, genap saja, atau kelipatan dari bilangan tertentu, penelitian ini menggunakan kelipatan dari bilangan lima. Untuk ini maka yang diambil sebagai sampel adalah nomor 1, 5, 10, 15, 20, dan seterusnya sampai 252, dan mendapatkan jumlah sampel 50 orang.

Tabel 2. Sampel Penelitian

Stratum.	Jurusan (sampel)	Jumlah Siswa (populasi)
1	X Karawitan 4	23
2	X Seni Tari 5	21
3	X Seni Teater	4
4	X Pedalangan	2
Total		50

D. Definisi Operasional Variabel

Istilah variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, F.N. Kerlinger dalam Suharsimi Arikunto (2010:159) menyebut variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, insaf dalam konsep kesadaran, variabel dapat dibedakan atas kuantitatif dan kualitatif.

Variabel penelitian ini adalah faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai Penjasorkes di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul, yaitu kondisi dalam proses pembelajaran senam lantai yang ditandai oleh adanya faktor-faktor pendukung untuk mencapai tujuan belajar. Adapun yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat pendukung dalam proses pembelajaran senam lantai pada Penjasorkes yang digolongkan ke dalam dua faktor yaitu faktor dari internal dan faktor eksternal. faktor internal yaitu berasal dari tiap-tiap individu (siswa) yang terdiri dari faktor jasmani, psikologis dan kelelahan. Sedangkan faktor

eksternal terdiri dari sarana prasarana dan relasi dan dituangkan dalam bentuk angket yang diisi oleh siswa kelas X SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 194) menyatakan bahwa “angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.

Instrumen tersebut didasarkan atas konstruksi teori yang telah disusun sebelumnya, kemudian atas dasar teori tersebut dikembangkan tentang faktor-faktor yang ada pada variabel penelitian dan juga indikator-indikator variabel yang selanjutnya dijabarkan dalam bentuk butir-butir pernyataan.

Penskoran yang dipergunakan pada angket adalah angket modifikasi Skala Likert mempunyai lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju/selalu, setuju/sering, ragu-ragu/kadang-kadang, tidak setuju/jarang dan sangat tidak setuju/tidak pernah. Alternatif jawaban ragu-ragu dihilangkan agar jawaban lebih optimal. Sehingga terdapat empat alternative jawaban yang disediakan. Pemberian skor terhadap masing-masing jawaban adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Pembobotan Skor Opsi/Jawaban Angket

Pertanyaa n	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Sutrisno Hadi (1991: 20) menjelaskan bahwa modifikasi Skala Likert dengan meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan, yaitu:

- a. Kategori ragu-ragu (*undecided*) mempunyai arti ganda dan bisa diartikan belum dapat memutuskan dan memberi jawaban (menurut konsep aslinya)
- b. Kategori di tengah akan menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah (*central tendency effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas arah kecenderungan jawabannya.
- c. Kategori kecenderungan SS-S-TS-STS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, kearah setuju atau kearah tidak setuju. Kategori jawaban di tengah akan menghilangkan banyak data penelitian sehingga mengurangi banyak informasi yang dapat dijangkau dari para responden.

Penyusunan instrumen disusun dengan memperhatikan adanya beberapa tahapan atau langkah-langkah yang akan dilewati. Menurut Sutrisno Hadi (1991:7) ada tiga langkah yang harus diperhatikan atau disusun untuk menyusun sebuah instrumen yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir pernyataan atau pertanyaan. Selain tiga langkah tersebut, beberapa langkah yang harus dilakukan yaitu konsultasi ahli (kalibrasi ahli), uji validitas butir tes (instrumen). Penjelasan masing-masing langkah didalam penyusunan instrumen sesuai dengan pendapat diatas adalah sebagai berikut:

- a) Mendefinisikan Konstruk

Mendefinisikan konstruk adalah membuat batasan mengenai variabel yang akan diukur, yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstruk Variabel dalam penelitian ini adalah faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

b) Menyidik Faktor dan Indikator

Faktor adalah suatu tahap yang bertujuan menandai faktor-faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Sesuai dari pemaparan pada kajian teori, proses pembelajaran ini di pengaruhi oleh faktor intern (siswa) dan faktor ekstern. Pada setiap faktor mempunyai indikatornya masing-masing berasal dari :

- 1) Faktor intern terdiri dari 3 indikator, jasmani (kesehatan dan cacat tubuh), psikologi (minat bakat dan motivasi), kelelahan (jasmani dan rohani).
- 2) Faktor ekstern terdiri dari 3 indikator, keluarga (cara mendidik dan suasana keluarga), sarana dan prasarana (kelengkapan fasilitas dan kondisi peralatan), relasi (relasi guru dengan siswa dan relasi siswa dengan siswa). Namun indikator yang digunakan dalam penelitian ini hanyalah indikator sarana & prasarana dan relasi saja karena penelitian ini fokus pada saat proses pembelajaran.

c) Menyusun butir-butir pertanyaan

Sebelum butir-butir pertanyaan disusun ke dalam angket, pada tabel berikut ini akan dijabarkan mengenai kisi-kisi yang terdapat pada penelitian tentang faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul. Sebagai mana telah diterangkan di atas, kisi-kisi mengenai gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini maka disajikan dalam kisi-kisi berikut:

Tabel 4. Kisi-Kisi Angket.

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir	Jumlah
Faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul	1. Intern	a. Jasmani (kesehatan dan cacat tubuh)	1,2,3*,4	4
		b. Psikologi (minat bakat dan motivasi)	5,6, 7,8, 9*, 10,11,12*,13*	9
		c. Kelelahan (jasmani dan rohani)	14*,15*, 16*	3
	2. Ekstern	a. Sarana dan prasarana (kelengkapan, kondisi peralatan)	17,18,19	3
		b. Relasi (guru dengan siswa dan siswa dengan siswa)	20, 21,22, 23*, 24,25,26	7
Jumlah				26

d) Konsultasi Ahli (Kalibrasi Ahli)

Setelah butir-butir pertanyaan tersusun maka langkah selanjutnya konsultasikan butir-butir pernyataan dengan ahli atau pakar. Ahli atau pakar tersebut adalah dosen pengampu mata kuliah dasar gerak senam yaitu Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd. dan Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or selaku dosen ahli dasar – dasar pendidikan jasmani. Pada proses konsultasi atau kalibrasi tentu saja mengalami perubahan, setelah melalui beberapa konsultasi maka dinyatakan angket instrumen yang dibuat peneliti bisa digunakan untuk uji coba dan pada akhirnya boleh dijadikan alat untuk pengambilan data penelitian.

2. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat tidak Setuju. Pelaksanaan yaitu dengan memberikan angket kepada seluruh peserta didik kelas X yang telah dipilih sebagai sampel penelitian ini untuk mengisi angket tersebut. Lama pengisian angket dibatasi, hanya ditunggu pada saat pengisian dengan tidak memberikan pengaruh pada setiap responden pada saat pengisian.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2010 : 211) Uji validitas merupakan poin penting dalam sebuah analisis data. Hal ini dilakukan untuk menguji apakah suatu alat ukur atau instrument penelitian sudah valid atau belum. Dalam sebuah penelitian langkah awal yang dilakukan adalah dengan menguji validitas item pertanyaan atau pernyataan.

Uji coba dilaksanakan tanggal 31 Maret 2017 pada siswa kelas X di SMK N 3 Kasihan Kabupaten Bantul, dengan jumlah sampel penelitian 60 siswa. Perhitungan uji coba instrumen yang berupa angket (kuisisioner) yang terdiri atas butir pernyataan dengan empat alternatif jawaban untuk setiap pernyataan yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, tidak setuju.

Menurut Sutrisno Hadi (1991:17) suatu instrument dikatakan sah jika apabila instrument tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan cara untuk mengukur validitas yaitu dengan teknik korelasi *Product Moment* pada taraf 5%. Rumus korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Person yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Suharsimi Arikunto, 2014: 213). Rumus korelasi *Product Moment* , sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total.
 X = Skor butir.
 Y = Skor total.
 n = Banyaknya subjek.

Untuk menguji validitas instrumen dicari dengan menganalisis setiap butir. Setiap butir dapat diketahui pasti manakah yang memenuhi syarat dan tidak memenuhi syarat. Untuk mengukur validitas instrumen digunakan teknik Corrected Item Total Correlation yaitu mengkorelasikan antara skor tiap item dengan skor total dan melakukan koreksi terhadap nilai koefisien korelasi yang overtimasi. Dengan taraf sidnifikan 5% atau 0,05, untuk batasan r tabel dengan $n= 60$ maka didapat r tabel 0, 254. Artinya jika nilai korelasi lebih dari batasan yang ditentukan maka pernyataan tersebut dianggap valid sedangkan jika kurang dari batasan yang ditentukan maka pernyataan tersebut dianggap tidak valid. Setelah data uji coba terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel* dan *SPSS 16.0 for window*. Pengujian menghasilkan 3 butir pernyataan yang gugur yaitu nomor 5,19,22 dari 29 butir pernyataan yang telah disusun. Dengan demikian ada 26 butir pernyataan dinyatakan sah/ valid dan digunakan untuk pengambilan data.

Tabel 5. Hasil uji validasi instrumen penelitian.

Variabel	Faktor	Indikator	Jumlah Semula	Jumlah Item Gugur	Jumlah Item Valid
Faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul	Intern	1. Jasmani	5	1	4
		2. Psikologi	9	-	9
	Ekstern	3. Kelelahan	3	-	3
		4. Sarana dan Prasarana	5	2	3
		5. Relasi	7	-	7
		jumlah		29	3

2. Reliabilitas Instrumen

Pengertian realibilitas adalah bahwa suatu instrument dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data apabila instrument tersebut mempunyai konsistensi dan stabilitas data, (Sugiyono, 2013:363). Pembuktian dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach, seperti dikemukakan oleh Suharismi Arikunto (2010:239) bahwa untuk mencari reliabilitas instrument yang skornya bertingkat dilakukan dengan rumus Alpha Cronbach yaitu :

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan :

K = mean kaudrat antara subjek

$$s_1^2 = \text{mean kuadrat kesalahan}$$

$$s_t^2 = \text{varians total}$$

Hasil perhitungan dengan rumus diatas akan diinterpretasikan dengan tingkat keterandalan dari instrument dengan patokan dari Suharsimi Arikunto (2006:171) sebagai berikut:

Tabel 6. Interpretasi Koefisien Reliabilitas Instrumen

Koefisien Alpha	Interpretasi
0,8000-1,000	Sangat tinggi
0,600-0,799	Tinggi
0,400-0,599	Cukup
0,200-0,399	Rendah
0,000-0,199	Sangat rendah

Syarat dari suatu instrumen yang baik adalah menuntut keajegan atau stabilitas hasil pengamatan dengan instrumen. Penghitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach dengan menggunakan bantuan komputer SPSS 16.0 for window. Berdasarkan perhitungan reliabilitas diperoleh koefisien alpha (rtt) sebesar 0,887, Menurut Suharsimi Arikunto (2006:171) koefisien tersebut termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hasil ini dinyatakan bahwa angket reliabel dan siap digunakan sebagai instrumen dalam pengambilan data.

G. Teknik Analisis Data

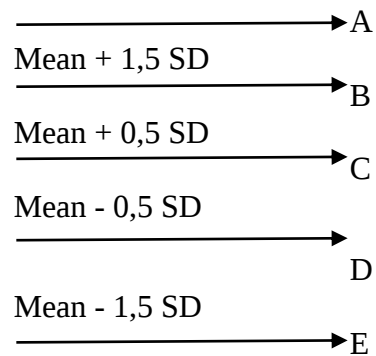
Data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif. Pada perhitungan ini digunakan bantuan program komputer SPSS. Adapun rumus yang digunakan untuk perhitungan persentase responden yang termasuk dalam

kategori tertentu yang ditentukan dari kelas interval data penelitian disetiap aspek, rumus dari Anas Sudijono (2012: 43) sebagai berikut :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :
 p = persentase.
 f = frekuensi yang sedang dicari.
 n = jumlah total frekuensi.

Untuk mengelompokan berdasar kategori yang telah ada, selanjutnya hasil dari analisis data dikelompokan menjadi lima kategori yaitu : sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, sangat kurang. Kriteria skor yang digunakan untuk pengkategorian menggunakan rumus (Anas Sudijono, 2012:175)



Keterangan :

SD = Standar Deviasi

Table 7. Standar Kriteria Objek

Kategori	Rentan Norma
Sangat Baik	$X < M + 1,5 \text{ SD}$
Baik	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$
Cukup Baik	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$
Kurang Baik	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$
Sangat Kurang	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$

Keterangan :

M = Rerata/ *mean*

SD = *Standar Deviasi*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data yaitu tentang jawaban responden atas angket yang diberikan kepada responden yang mengukur faktor – faktor pendukung keterlaksanaan proses pembelajaran senam lantai di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul, Sampel penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Kasihan berjumlah 50 siswa. Data faktor-faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMK Negeri 1 Kasihan diperoleh berdasarkan survei dengan menggunakan angket. Analisis terhadap faktor yang diberikan siswa kelas X menghasilkan skor maksimum =100 dan minimal =67. Data distribusi frekuensi hasil penelitian dapat disajikan seperti pada tabel 9 di halaman 40

Menurut Sugiyono (2012:34) pedoman umum membuat tabel distribusi frekuensi ditentukan dengan rumus Sturges sebagai berikut :

Sturges

Rumus: $K = 1 + 3,3 \log n$

Keterangan :

K = Jumlah Kelas interval
n = Jumlah data observasi
log = Logaritma

a. Menghitung Jumlah Kelas Interval

$K = 1 + 3,3 \log n = 1 + 3,3 \log 50 = 1 + 3,3 \cdot 1,69 = 6,57$ pada kesempatan ini digunakan 7 kelas

b. Menghitung Rentang Data

Yaitu data terbesar dikurangi data yang terkecil kemudian ditambah 1. Data terbesar = 100 dan terkecil = 67.

$$\text{Jadi } 100 - 67 = 33 + 1 = 34$$

c. Menghitung Panjang Kelas = Rentang dibagi Jumlah Kelas

$$\text{Yaitu } 34 : 7 = 4,85 \text{ dibulatkan menjadi } 5$$

d. Menyusun Interval Kelas

Secara teoritis penyusunan kelas interval dimulai dari data yang terkecil, yaitu 67. Tetapi supaya lebih komunikatif, maka dimulai dengan angka 65, sehingga tabel 9 berikut :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Relatif Faktor-faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai dalam Penjasorkes Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan

No. Kelas	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1.	65 – 69	2	4 %
2.	70 – 74	2	4 %
3.	75 – 79	12	24 %
4.	80 – 84	8	16 %
5.	85 – 89	11	22 %
6.	90 – 94	8	16 %
7.	95 - 100	7	14 %
	Jumlah	50	100 %

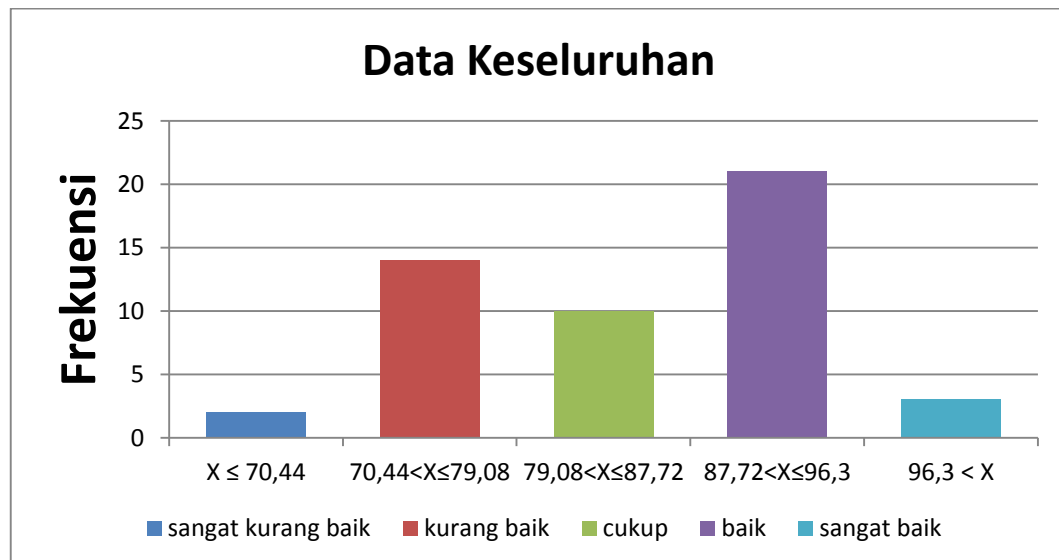
Berdasarkan tabel distribusi frekuensi relatif faktor-faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan yang perhitungan statistiknya dibantu menggunakan program computer *Microsoft Excel* dapat dihasilkan mean= 83,4 median= 82, modus= 76 dan standar deviasi (SD)=8,64.

Data distribusi frekuensi hasil penelitian kemudian dapat dikemukakan ke dalam tabel penilaian standar kriteria objek pada tabel 10 halaman 58.

Tabel 9. Faktor-faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$96,3 < X$	Sangat Baik	3	6%
$87,72 < X \leq 96,3$	Baik	21	42%
$79,08 < X \leq 87,72$	Cukup Baik	10	20%
$70,44 < X \leq 79,08$	Kurang Baik	14	28%
$X \leq 70,44$	Sangat Kurang Baik	2	4%
Total		50	100%

Berdasarkan tabel standar kriteria objek tentang faktor-faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMK Negeri 1 Kasihan diatas bahwa siswa SMK Negeri 1 Kasihan yang masuk dalam kategori sangat baik 3 orang (6%), baik 21 orang (42%), cukup baik 10 orang (20%) kurang baik 14 orang (28%), dan sangat kurang baik 2 orang (4%). Data standar kriteria objek dapat disajikan dalam bentuk histogram pada gambar 1 halaman 58.



Gambar 1. Histogram Faktor-faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan.

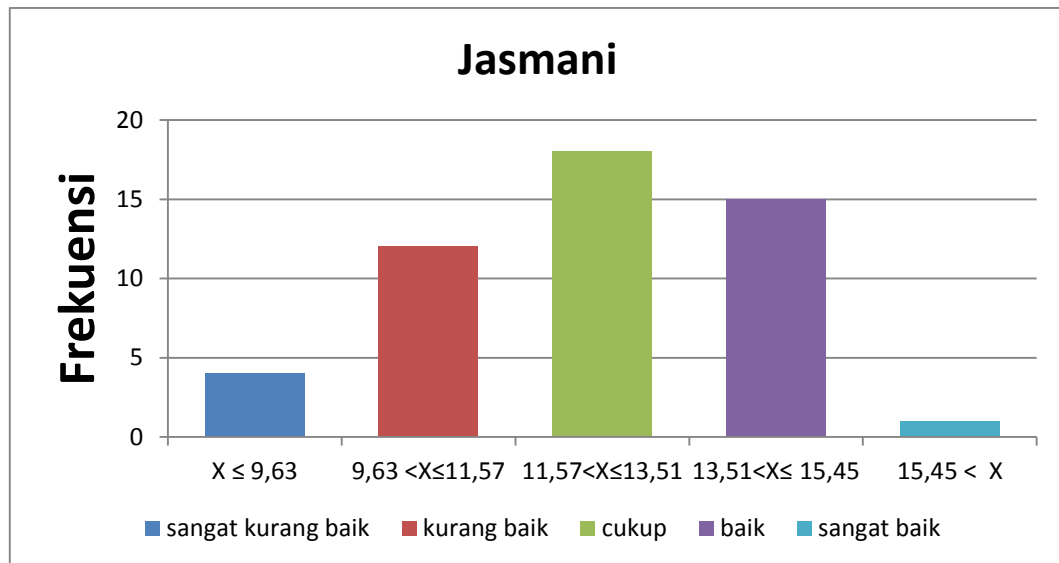
1. Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Jasmani

Analisis terhadap faktor yang diberikan siswa kelas X menghasilkan skor maksimum =16, minimal =8, mean= 12,54 median= 13 modus= 13 dan standar deviasi (SD)= 1,94 Hasil deskripsi data yang sudah terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel penilaian standar kriteria objek item jasmani dan didapat hasil seperti pada tabel 11 halaman 59.

Tabel 10. Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Jasmani

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$15,45 < X$	Sangat Baik	1	2%
$13,51 < X \leq 15,45$	Baik	15	30%
$11,57 < X \leq 13,51$	Cukup Baik	18	36%
$9,63 < X \leq 11,57$	Kurang Baik	12	24%
$X \leq 9,63$	Sangat Kurang Baik	4	8%
Total		50	100%

Berdasarkan data penilaian standar kriteria objek tabel 11 tentang faktor-faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari item jasmani diatas diatas bahwa siswa SMK Negeri 1 Kasihan yang masuk dalam kategori sangat baik 1 orang (2%), baik 15 orang (30%), cukup baik 18 orang (36%) kurang baik 12 orang (24%), dan sangat kurang baik 4 orang (8%). Data standar kriteria objek tentang faktor-faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan dari item jasmani dapat disajikan dalam bentuk histogram pada gambar 2 halaman 60 sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Jasmani

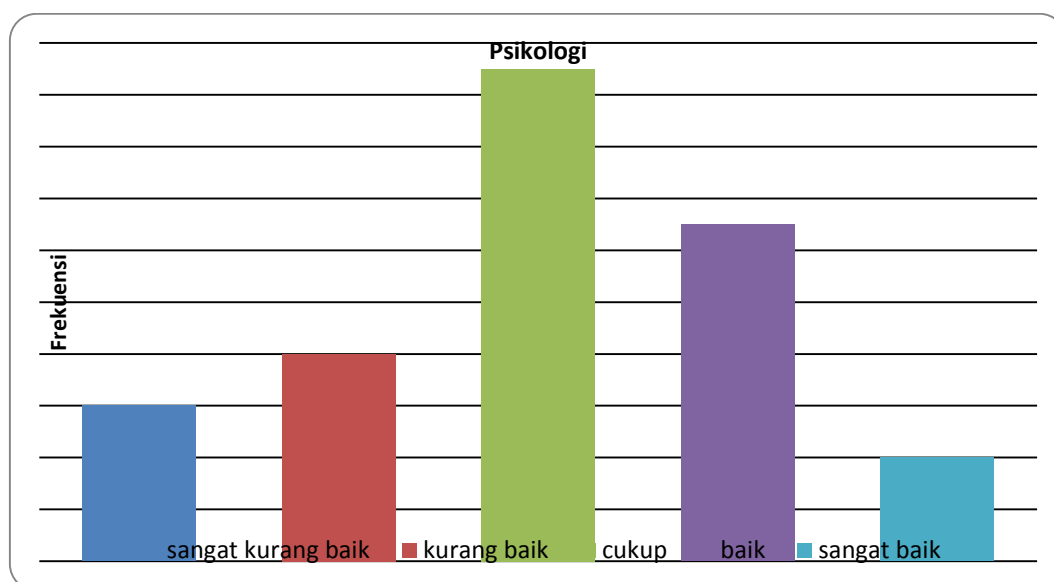
2. Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Psikologi

Berdasarkan analisis terhadap faktor-faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan dari item psikologi yang dihitung menggunakan program computer *Microsoft Excel* dapat menghasilkan skor maksimum sebesar 35, minimal sebesar 23, mean sebesar 29,42 median sebesar 30 modus sebesar 30 dan standar deviasi (SD) sebesar 3,51 yang berada diantara $27,665 \leq X < 31,175$ dalam standar kriteria objek menurut Sugiyono (2006: 22) masuk kedalam kategori cukup mendukung. Hasil deskripsi data yang sudah terkumpul kemudian dikonversikan dan disajikan ke dalam tabel penilaian standar kriteria objek Sugiyono (2006:22) dan didapat hasil seperti pada tabel 12 halaman 61.

Tabel 11. Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Psikologi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$34,685 < X$	Sangat Baik	4	8%
$31,175 < X \leq 34,685$	Baik	13	26%
$27,665 < X \leq 31,175$	Cukup Baik	19	38%
$24,155 < X \leq 27,665$	Kurang Baik	8	16%
$X \leq 24,155$	Sangat Kurang Baik	6	12%
Total		50	100%

Berdasarkan data penilaian standar kriteria objek pada tabel 12 bahwa siswa SMK Negeri 1 Kasihan yang masuk dalam kategori sangat baik 4 orang (8%), baik 13 orang (26%), cukup baik 19 orang (38%) kurang baik 8 orang (16%), dan sangat kurang baik 6 orang (12%). Data penilaian standar kriteria objek item psikologi dapat disajikan dalam bentuk histogram pada gambar 3 halaman 61.



Gambar 3. Histogram Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Psikologi.

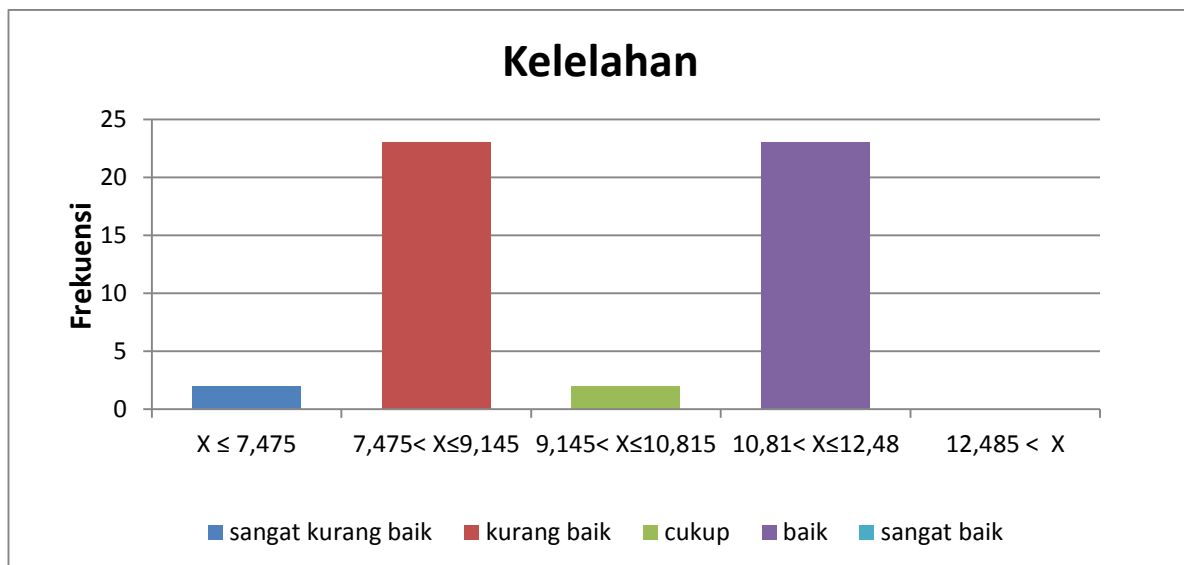
3. Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Kelelahan

Berdasarkan analisis terhadap faktor-faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes siswa kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan dari item psikologi yang dihitung menggunakan program computer *Microsoft Excel* dapat menghasilkan skor maksimum =12, minimal =6, mean= 9,98 median = 9,5 modus= 9 dan standar deviasi (SD)= 1,67 Hasil deskripsi data yang sudah terkumpul kemudian disajikan ke dalam tabel penilaian standar kriteria objek Sugiyono (2006:22) dan didapat hasil seperti pada tabel 13 halaman 62.

Tabel 12. Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Kelelahan.

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$12,485 < X$	Sangat Baik	0	0%
$10,815 < X \leq 12,485$	Baik	23	46%
$9,145 < X \leq 10,815$	Cukup Baik	2	4%
$7,475 < X \leq 9,145$	Kurang Baik	23	46%
$X \leq 7,475$	Sangat Kurang Baik	2	4%
Total		50	100%

Berdasarkan data penilaian atau standar kriteria objek tabel 13 halaman 62 di atas bahwa siswa SMK Negeri 1 Kasihan yang masuk dalam kategori sangat baik 0 orang (0%), baik 23 orang (46%), cukup baik 2 orang (4%) kurang baik 23 orang (46%), dan sangat kurang baik 2 orang (4%). Data penilaian standar kriteria objek item kelelahan dapat disajikan dalam bentuk histogram pada gambar 4 halaman 63.



Gambar 4. Faktor-faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Kelelahan.

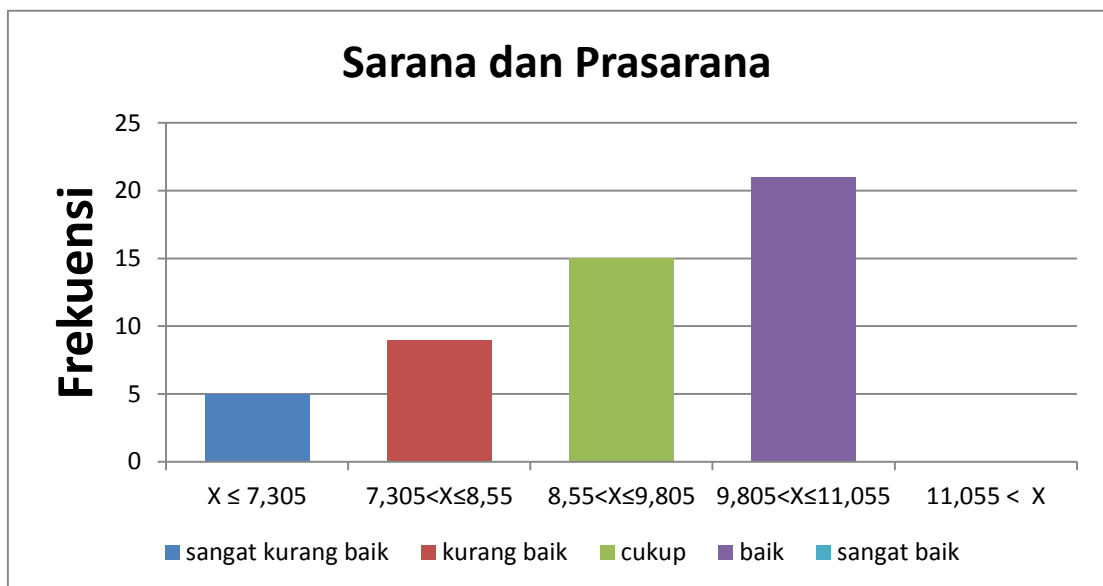
4. Faktor-faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Sarana Prasarana.

Analisis terhadap faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai yang diberikan siswa kelas X menghasilkan skor maksimum =11, minimal =6, mean= 9,18 median = 9 modus= 9 dan standar deviasi (SD)= 1,25 Hasil deskripsi data yang sudah terkumpul kemudian disajikan ke dalam tabel penilaian standar kriteria objek dan didapat hasil seperti tabel 14 halaman 63.

Tabel 13. Faktor-faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Sarpras

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$11,055 < X$	Sangat Baik	0	0%
$9,805 < X \leq 11,055$	Baik	21	42%
$8,55 < X \leq 9,805$	Cukup Baik	15	30%
$7,305 < X \leq 8,55$	Kurang Baik	9	18%
$X \leq 7,305$	Sangat Kurang Baik	5	10%
Total		50	100%

Berdasarkan data penilaian standar kriteria objek tabel 14 halaman 63 di atas bahwa siswa SMK Negeri 1 Kasihan yang masuk dalam kategori sangat baik 0 orang (0%), baik 21 orang (42%), cukup baik 15 orang (30%) kurang baik 9 orang (18%), dan sangat kurang baik 5 orang (10%). Data penilaian standar kriteria objek item sarana dan prasarana dapat disajikan dalam bentuk histogram pada gambar 5 halaman 64.



Gambar 5. Histogram Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Sarana Prasarana

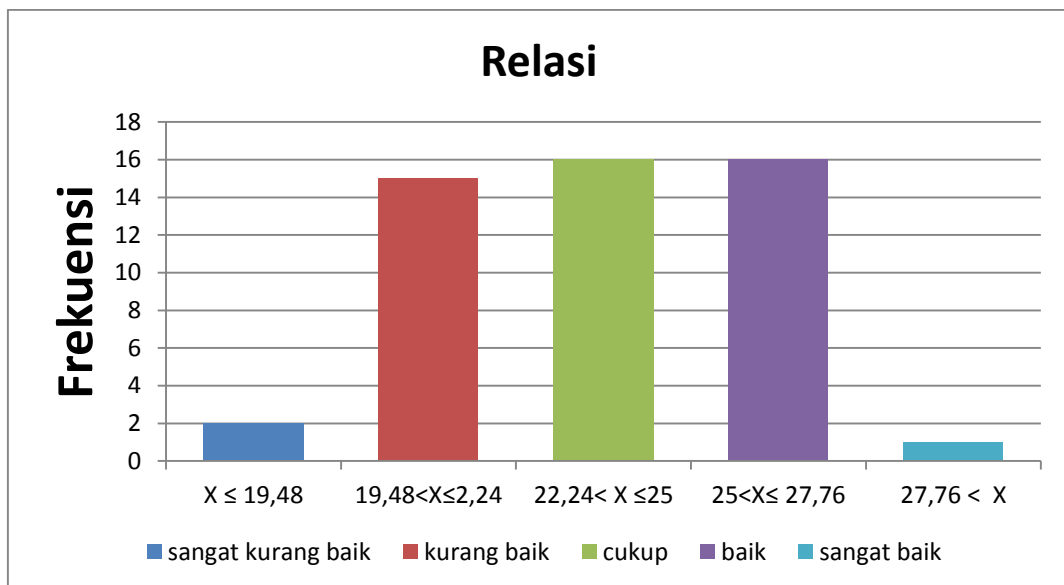
5. Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Relasi

Analisis terhadap faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai yang diberikan siswa kelas X menghasilkan skor maksimum =28, minimal =16, mean= 23,62 median = 23,5 modus= 26 dan standar deviasi (SD)= 2,76 Hasil deskripsi data yang sudah terkumpul kemudian disajikan ke dalam tabel penilaian standar kriteria objek seperti pada tabel 15 halaman 65.

Tabel 14. Faktor-faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Relasi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$27,76 < X$	Sangat Baik	1	2%
$25 < X \leq 27,76$	Baik	16	32%
$22,24 < X \leq 25$	Cukup Baik	16	32%
$19,48 < X \leq 22,24$	Kurang Baik	15	30%
$X \leq 19,48$	Sangat Kurang Baik	2	4%
Total		50	100%

Berdasarkan data penilaian standar kriteria objek tabel 15 halaman 65 di atas bahwa siswa SMK Negeri 1 Kasihan yang masuk dalam kategori sangat baik 1 orang (2%), baik 16 orang (32%), cukup baik 16 orang (32%) kurang baik 15 orang (30%), dan sangat kurang baik 2 orang (4%). Data penilaian standar kriteria objek item relasi dapat disajikan dalam bentuk histogram pada gambar 6 halaman 65.



Gambar 6. Histogram Faktor–faktor Pendukung Keterlaksanaan Proses Pembelajaran Senam Lantai di SMK Negeri 1 Kasihan dari Item Relasi.

B. Pembahasan

Berdasarkan perhitungan skor data yang masih dalam bentuk gabungan atau keseluruhan, yang terdiri dari faktor intern dan faktor ekstern diperoleh hasil skor maksimum sebesar 100 dan skor minimum 67. Untuk data hasil analisis data diskriptif di dapat rata-rata skor (*mean*) sebesar 83,4, median sebesar 82, modus sebesar 76 sedangkan nilai standar deviasi sebesar 8,64. Diketahui pula terdapat 3 siswa yang memilih bahwa kedua faktor tersebut merupakan faktor-faktor pendukung yang sangat baik. 21 siswa memilih bahwa kedua faktor pendukung tersebut merupakan faktor-faktor pendukung yang baik. 10 siswa memilih bahwa kedua faktor tersebut merupakan faktor-faktor yang cukup baik. 14 siswa memilih bahwa kedua faktor tersebut merupakan faktor-faktor yang kurang baik dan 2 siswa memilih kedua faktor tersebut dikategorikan kedalam faktor yang sangat kurang baik.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa faktor-faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai kelas X di SMK N 1 Kasihan berada pada kategori baik dengan rerata skor sebesar 83,4. Terdapat 3 siswa masuk dalam kategori sangat baik, 21 siswa masuk dalam kategori baik dan 10 siswa masuk dalam kategori cukup baik. Hasil tersebut berkaitan dengan pengamatan peneliti selama berada di SMK N 1 Kasihan bahwa proses belajar mengajar senam lantai sudah cukup lancar karena setiap hari siswa sudah terbiasa melakukan aktivitas jasmani yang hampir sama dengan gerakan senam lantai melalui kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan minat dan keahlian

mereka masing-masing seperti latihan menari, mendalang, karawitan atau latihan seni peran teater, meskipun ada beberapa kendala yang dihadapi, seperti siswa cenderung tidak percaya diri dan takut melakukan aktivitas tersebut, serta merasakan sakit dibagian-bagian tubuh tertentu, namun mayoritas siswa tetap mencoba menjalani pembelajaran senam lantai secara maksimal dengan bimbingan dan motivasi yang diberikan oleh guru.

Terdapat 14 siswa masuk ke dalam kategori kurang mendukung dan 2 siswa masuk kedalam kategori sangat kurang mendukung, diketahui peserta didik di sekolah tersebut sudah mempunyai minat khusus dibidang seni pertunjukkan seperti seni karawitan, seni tari, seni pedalangan dan teater, beberapa siswa menganggap remeh atau mengabaikan mata pelajaran selain mata pelajaran minat khusus yang dipilihnya, hal itu berdampak pada peran aktif siswa yang bisa dikatakan belum maksimal dalam pembelajaran senam lantai, adapun permasalahan lain yang muncul yaitu, sarana dan prasarana yang kurang tercukupi. Tidak terdapat matras dan peti lompat yang kondisinya sudah rusak serta beberapa alat senam lantai yang kurang tercukupi dan dirasa kurang nyaman bagi siswa.

Berikut adalah pembahasan satu persatu mengenai faktor-faktor yang mendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes menurut peserta didik kelas X SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

1. Faktor intern

Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar artinya setiap siswa sudah pasti memiliki faktor intern masing-

masing. Faktor intern yang menjadi pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai menurut peserta didik kelas X SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul berada pada kategori cukup baik. Hal ini terlihat dari indikator penyusunnya yaitu jasmani, psikologi dan kelelahan. Secara rinci, penjelasan tiap indikator yaitu:

a. Faktor intern jasmani

Sehat identik dengan kondisi tubuh atau badan dalam keadaan baik dan bebas dari penyakit. Berdasarkan hasil diskriptif dalam penelitian ini diketahui bahwa faktor jasmani memiliki skor *mean* 12,54 yang berada diantara $11,57 < X \leq 13,51$ dan masuk kedalam kategori cukup baik. Berdasarkan penelitian, sebagian besar siswa kelas X memiliki bentuk tubuh dan fisik yang mendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai, namun ada beberapa siswa saat praktek melakukan gerakan senam lantai siswa masih takut dan kurang bersungguh-sungguh saat mengikuti pembelajaran.

b. Faktor intern psikologi

Materi senam lantai merupakan materi yang sangat menarik bagi siswa, namun dalam kenyataannya tidak semua siswa senang dengan pembelajaran senam lantai. Selain itu saat pelajaran berlangsung siswa ada yang tidak memperhatikan guru, baik saat memberikan teori maupun saat praktek. Hal ini menyebabkan siswa kurang luwes dan tidak menggunakan teknik yang benar saat melakukan gerakan senam lantai, perhatian dan ketertarikan siswa pada pembelajaran menjadi fokus pada

faktor psikologi. Berdasarkan analisis deskriptif dalam penelitian ini disebutkan bahwa faktor psikologi memiliki skor *mean* 29,42 yang berada diantara $27,665 < X \leq 31,175$ dan masuk kedalam kategori cukup baik, siswa di SMK N 1 Kasihan sudah terbiasa dengan aktivitas jasmani dan terbiasa melakukan kegiatan – kegiatan yang dinamis sehingga para siswa mayoritas menyukai pembelajaran penjas termasuk pembelajaran senam lantai.

c. Faktor intern kelelahan

Kelelahan pada seseorang dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis). Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh, sedangkan kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang. Agar siswa dapat belajar dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam belajarnya. Berdasarkan analisis diskriptif dalam penelitian ini disebutkan bahwa faktor kelelahan termasuk kedalam kategori mendukung memiliki skor *mean* 9,98 yang berada di antara $9,145 < X \leq 10,815$ dan masuk kedalam kategori cukup baik, walaupun mayoritas siswa kelas X mempunyai kegiatan diluar sekolah tetapi di kelas X belum terlalu banyak kegiatan yang padat dan menguras tenaga seperti saat kelas XI ataupun kelas XII. Kelas X belum banyak pentas seni yang mereka ikuti diluar jam sekolah, sehingga mereka masih bisa

beristirahat dengan cukup dan tidak mengganggu saat pembelajaran penjas khususnya senam lantai.

Tabel 15. Hasil Penelitian Tiap Indikator Intern

Indikator	Butir	Responden	Nilai ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	Persentase
Jasmani	4	50	800	627	0,7	29,91
Psikologi	9	50	1.800	1.471	0,81	34,61
Kelelahan	3	50	600	499	0,83	35,47
Jumlah					2,34	100

2. Faktor Ekstern

Faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu atau siswa, Faktor ekstern yang menjadi tingkat pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas X dalam pendidikan jasmani di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul berada pada kategori cukup baik. Hal ini terlihat dari masuknya indikator penyusun yaitu sarana prasarana dan relasi. Secara rinci, penjelasan tiap indikator yaitu:

a. Faktor ekstern sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana sendiri bertujuan untuk membantu dan mempermudah suatu proses dalam pembelajaran sehingga perlu menjadi perhatian bagi guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah lainnya. Tersedianya sarana dan prasarana yang memadai secara kualitatif, kuantitatif dan relevan dengan kebutuhan, dan dapat dimanfaatkan secara maksimal dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani

khususnya senam lantai, maka pembelajaran akan berjalan dengan lancar tanpa hambatan dari faktor sarana prasarana. Sedangkan jika ketersediaan sarana dan prasarana yang terbatas dan kondisinya tidak layak maka akan menghambat dalam proses pembelajaran. Berdasarkan analisis deskriptif dalam penelitian ini diketahui bahwa faktor sarana dan prasarana memiliki skor *mean* 9,18 yang berada diantara $8,55 < X \leq 9,805$ dan masuk kedalam kategori cukup baik. Walaupun menurut peneliti saat observasi sarana prasarana pembelajaran senam lantai di SMK N 1 Kasihan kurang memadai tetapi para siswa tidak terlalu menghiraukan dan tetap menjalankan pembelajaran senam lantai dengan maksimal.

b. Faktor ekstern relasi

Siswa yang mempunyai sifat-sifat atau tingkah laku yang kurang menyenangkan teman lain, mempunyai rasa rendah diri atau sedang mengalami tekanan batin akan diasingkan dari kelompoknya. Akibatnya semakin parah masalahnya akan mengganggu belajarnya”. Di dalam relasi (guru dengan siswa) yang baik, siswa akan menyukai gurunya, juga akan menyukai mata pelajaran yang diberikannya sehingga siswa berusaha mempelajari sebaik-baiknya. Berdasarkan analisis deskriptif dalam penelitian ini diketahui bahwa faktor relasi memiliki skor *mean* 23,62 yang berada diantara $22,24 < X \leq 25$ dan masuk kedalam kategori cukup baik. Interaksi para siswa kelas X SMK N 1 Kasihan sudah cukup baik, tidak ada perselisihan antara siswa dengan siswa ataupun siswa

dengan guru. Siswa selalu menghormati guru dan guru sering memberi apresiasi atau penguatan kepada siswa saat pembelajaran, sehingga pembelajaran berlangsung lancar.

Tabel 16. Hasil Penelitian Tiap Indikator Ekstern

Indikator	Butir	Responden	Nilai ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	Persentase
Sarpras	3	50	600	459	0,76	47,5
Relasi	7	50	1.400	1.181	0,84	52,5
Jumlah					1,60	100

Berdasarkan hasil penelitian keseluruhan faktor pendukung di ketahui indikator yang paling mendukung adalah indikator relasi dengan presentase 52,5%. Indikator relasi merupakan yang paling mendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMK N 1 Kasihan karena didalam indikator relasi terdapat interaksi antara guru dengan siswa dan siswa dengan siswa saat pembelajaran berlangsung. Jika salah satu interaksi tersebut tidak terlaksana maka pembelajaran akan terasa pasif dan pembelajaran akan berlangsung membosankan, akibatnya peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran tersebut sehingga peserta didik kurang bisa menerima materi atau ilmu yang diberikan oleh guru.

Di dalam relasi (guru dengan siswa) yang baik, siswa akan menyukai gurunya, juga akan menyukai mata pelajaran yang diberikannya sehingga siswa berusaha mempelajari sebaik-baiknya. Di

dalam relasi (siswa dengan siswa) yang baik, siswa akan berinteraksi aktif dengan siswa lain sesuai dengan materi saat pembelajaran seperti saling bertanya jika mengalami kesulitan saat pembelajaran, saling membantu saat latihan gerakan pembelajaran senam lantai, saling berkompetisi untuk menjadi yang terbaik sehingga pembelajaran senam lantai berlangsung aktif dan kompetitif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui analisis faktor – faktor yang mendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai menurut peserta didik kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2016/2017 diperoleh sangat baik sebesar 3 %, kategori baik sebesar 42 %, kategori cukup baik 20 %, kategori kurang baik sebanyak sebesar 28 %, dan kategori sangat kurang baik sebesar 4 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan faktor – faktor pendukung menurut peserta didik kelas X dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai penjasorkes di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2016/2017 adalah baik.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui faktor – faktor yang mendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai penjasorkes di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Peneliti akan semakin paham mengenai faktor – faktor yang mendukung siswa dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai penjasorkes, sehingga dapat menjadikan bekal bagi peneliti kelak saat menjadi guru.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Teknik sampling dalam penelitian ini seharusnya menggunakan teknik *insidental sampling* bukan dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*.
2. Dalam penelitian ini seharusnya penentuan jumlah sampel dari populasi sesuai dengan tabel penentuan jumlah sampel penelitian dengan taraf kesalahan 5%.
3. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti belum optimal untuk mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
4. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mewawancarai siswa yang akan dijadikan sampel penelitian terlebih dahulu saat observasi.

D. Saran

1. Peneliti hanya melakukan penelitian pada faktor – faktor yang mendukung siswa kelas X dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai penjasorkes, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai dapat teridentifikasi secara luas.
2. Bagi peneliti yang berminat meneliti tentang “ faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes “ hendaknya

dikembangkan mengenai jumlah sekolah yang digunakan sebagai sampel penelitian.

3. Bagi peneliti yang berminat meneliti tentang “ faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes menurut peserta didik kelas X” hendaknya lebih jeli lagi saat observasi, jika yang dijadikan sampel penelitian siswa maka perlu mewawancarai siswa terlebih dahulu bukan langsung ke guru.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti tentang “ faktor – faktor pendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dalam penjasorkes menurut peserta didik kelas X ” hendaknya lebih teliti lagi saat penentuan pengambilan sampel dan penentuan jumlah sampel agar penelitian berjalan dengan lancar dan tepat.

5. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan arahan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd., dan Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas. M.Or., selaku dosen *Expert judgement* yang telah memberikan bimbingan dan arahan terhadap instrument penelitian.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Dwijanarti Pratiwi yang tidak pernah lelah memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 25 Juli 2017

Penulis,



Hassan Munawar Al-handry
NIM. 13601244027

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. (1989). *Pengantar Asas-Asas & Landasan Penjas*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar*. Jakarta.
- Bambang Prasetyo & Lina Miftahul Jannah. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dalyono. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dendy Sugono. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Farida Mulyaningsih. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: bse.
- Fredericus Suharjana (2011). *Pengembangan Pembelajaran Senam Melalui Bermain di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. FIK UNY. Vol. 8. No. 1. April 2011. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gandhi Nur Rohmat (2015). *Faktor-Faktor Yang Memotivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Klaten*. Skripsi FIK UNY.
- Muhammad Thobroni & Arif Mustofa. (2001). *Belajar & Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzzmedia.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SMA Kelas 1*. Jakarta: Erlangga.
- . (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas 1*. Jakarta: Erlangga.
- Ngalim Purwanto (2002). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Oemar Hamalik. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Putu Sudira. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Poerwadarminta. (1971). *Kamus Bahasa Indonesia-Inggeris*. Jakarta: Cypres
- Satrio Ahmad Y. (2007). *Senam*. Bandung: PT. Indah Jaya Adi Pratama
- Sukintaka. (1992). *Teori bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta : Andi Offset
- Soenardi Soemosasmito. (1988). *Dasar, Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- . (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- . (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Bineka Cipta.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Taufika Sri Rejeki (2013). *Tingkat Pendukung Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas IV dan V Dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah DasarNegeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman DIY*. Skripsi FIK UNY.
- Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. (2012). Bandung: Citra Umbara.
- Yanto Kusyanto. (1994). *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1*. Bandung: Ganeca Exact.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHIRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 198 POR/XI/2016
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

5 Desember 2016

Kepada : Yth. Heri Purwanto, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : HASSAN MUNAWAR ALHANDRY
NIM : 13601244027
Judul Skripsi : MANAJEMEN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI
SMK N 1,2 & 3 KASIHAN KABUPATEN BANTUL.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan. topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Plt. Ketua Jurusan POR.

Ahmad Rithaudin, M.Or.
NIP. 19810125 200604 1 001.



Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : HASSAN MUNAWAR AL-HANDRY
 NIM : 13601244 027
 Program Studi : P J K R
 Pembimbing : Drs. Heri Purwanto, M. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	20 Dec 16	Perbaikan Bab I	<i>[Signature]</i>
2	5 Jan 17	Langkah Bab II	<i>[Signature]</i>
3	12 Jan 17	Rentang Bab II dan Kerangka Bab III	<i>[Signature]</i>
4	19 Jan 17	Rentang Bab III dan Kerangka Intrumen	<i>[Signature]</i>
5	2 Feb. 17	Perbaiki Kerangka Intrumen	<i>[Signature]</i>
6	6 Feb. 17	Perbaiki Kerangka Intrumen	<i>[Signature]</i>
7	24 Feb 17	Validasi Intrumen	<i>[Signature]</i>
8	29 Mar 17	Uji Coba Instrumen & Langkah Penelitian	<i>[Signature]</i>
9	19 Mei 17	Sampel Data Hasil Penelitian	<i>[Signature]</i>
10	14 Juli 17	Langkah Ujian	<i>[Signature]</i>

Plt. Ketua Prodi PJKR,

[Signature]

Ahmad Rithaudin, M.Or.
 NIP. 19810125 200604 1 001.



Lampiran 3. Surat Permohonan *Expert Judgement*

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi Expert Judgement

Lamp : Angket Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Hassan Munawar Alhandry

NIM : 13601244027

Prodi : PJKR

Memohon dengan hormat kepada Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or berkenan menjadi expert judgement instrumen yang berupa angket untuk pengambilan data skripsi saya yang berjudul "Tingkat Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai dalam Penjasorkes Siswa Kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul".

Dengan terkabulnya permohonan saya diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Selasa 14 Maret 2017

Mengetahui,

Hormat saya

Dosen Pembimbing

Mahasiswa



Drs. Heri Purwanto, M.Pd.

NIP: 19531216 198103 1 001



Hassan Munawar Alhandry

NIM: 13601244027

Surat Permohonan *Expert Judgement*

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi Expert Judgement

Lamp : Angket Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Hassan Munawar Alhandry

NIM : 13601244027

Prodi : PJKR

Memohon dengan hormat kepada Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd. berkenan menjadi expert judgement instrumen yang berupa angket untuk pengambilan data skripsi saya yang berjudul judul "Tingkat Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai dalam Penjasorkes Siswa Kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul". Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or

Dengan terkabulnya permohonan saya diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 2017

Mengetahui,

Hormat saya

Dosen Pembimbing

Mahasiswa



Drs. Heri Purwanto, M.Pd.

NIP: 19531216 198103 1 001



Hassan Munawar Alhandry

NIM: 13601244027

Lampiran 4. Surat Persetujuan *Expert Judgement*

SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP : 19580706 198403 1 002

Keahlian : Senam

Menyatakan bahwa instrumen yang berupa angket milik saudara Hassan Munawar Alhandry NIM 13601244027 prodi PJKR dinyatakan layak digunakan untuk mengambil data penelitian yang berjudul "Faktor – Faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai dalam Penjasorkes Siswa Kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul".

Demikian pernyataan ini agar dapat digunakan semestinya.

Yogyakarta, 23 Maret 2017

Menerangkan



Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP. 19580706 198403 1 002

Surat Persetujuan *Expert Judgement*

SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or

NIP : 19810125 200604 1 001

Keahlian : Dasar – dasar Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa instrumen yang berupa angket milik saudara Hassan Munawar Alhandry NIM 13601244027 prodi PJKR dinyatakan layak digunakan untuk mengambil data penelitian yang berjudul “Faktor – Faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai dalam Penjasorkes Siswa Kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul”.

Demikian pernyataan ini agar dapat digunakan semestinya.

Yogyakarta , 24 Maret 2017

Menerangkan



Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or

19810125 200604 1 001



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 057.a/UN.34.16/PP/2017.

29 Maret 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada :

Yth. Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Kasihan, Bantul

Jl. PG. Madukismo, Bugisan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul

Yogyakarta.

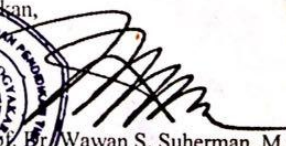
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Hassan Munawar Al Handry.
NIM : 13601244027.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Drs. Heri Purwanto M.Pd.
NIP : 195312161981031001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2017.
Tempat/Objek : SMK Negeri 3 Kasihan, Bantul.
Judul Skripsi : Faktor - Faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai dalam Penjasorkes Siswa Kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 183/UN.34.16/PP/2017.

11 April 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Hassan Munawar Alhandry.
NIM : 13601244027.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Drs. Heri Purwanto M.Pd.
NIP : 195312161981031001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2017.
Tempat/Objek : SMK N 1 Kasihan, Bantul.
Judul Skripsi : Faktor - Faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai dalam Penjasorkes Siswa Kelas X di SMK N 1 Kasihan Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK N 1 Kasihan, Bantul.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 12 April 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/3781/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas DIKPORA
Daerah Istimewa Yogyakarta
Di

YOGYAKARTA

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 183/UN.34.16/PP/2017
Tanggal : 11 April 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal: **"FAKTOR-FAKTOR PENDUKUNG KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DALAM PENJASORKES SISWA KELAS X DI SMK NEGERI 1 KASIHAN KABUPATEN BANTUL"** kepada :

Nama : HASSAN MUNAWAR ALHANDRY
NIM : 13601244027
No. HP/Identitas : 089924522708 / 3402151105950002
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)/ POR
Fakultas/PT : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMK Negeri 1 Kasihan, Kabupaten Bantul, DIY
Waktu Penelitian : 12 April 2017 s.d 31 Mei 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang bersangkutan

Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA

Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 541322, Fax. 541322
web : www.dikpora.jogjapro.go.id, email : dikpora@jogjapro.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 13 April 2017

Nomor : 090/ 590
Lamp : -
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMK Negeri 1 Kasihan

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor: 074/3781/Kesbangpol/2017 tanggal 12 April 2017 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada:

Nama : Hassan Munawar Alhandry
NIM : * 13601244027
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)/ POR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : FAKTOR-FAKTOR PENDUKUNG KETERLAKSANAAN
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DALAM
PENJASORKES SISWA KELAS X DI SMK NEGERI 1
KASIHAN KABUPATEN BANTUL
Lokasi : SMK Negeri 1 Kasihan
Waktu : 12 April 2017 s.d 31 Mei 2017

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.



Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY

Lampiran 9. Angket Uji Coba



KEMENTRIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

FAKTOR – FAKTOR PENDUKUNG KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI DALAM PENJASORKES SISWA KELAS X
DI SMK N 1 KASIHAN KABUPATEN BANTUL

1. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
No Absen :
Sekolah : SMK Negeri 3 Kasihan
Instrumen Penelitian : Metode Kuesioner (Angket)

2. Petunjuk Pengisian Angket

- A. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), Tidak Setuju (TS), dan STS (Sangat Tidak Setuju) pada kolom yang tersedia.
- B. Bacalah setiap pertanyaan terlebih dahulu dengan seksama.
- C. Keterangan :
- SS : Sangat Setuju
 - S : Setuju
 - KS : Kurang Setuju
 - TS : Tidak Setuju

Contoh :

No	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
1.	Badan saya ramping sehingga mendukung untuk mengikuti pembelajaran senam lantai.	X			

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1.	FAKTOR INTERN				
a.	Faktor Jasmani				
1.	Badan saya ramping sehingga mendukung untuk mengikuti pembelajaran senam lantai.*				
2.	Saya tidak mudah pusing saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
3.	Saya sering mengantuk saat pembelajaran senam lantai.*				
4.	Saya mempunyai fisik yang kuat, sehingga tidak mudah lelah pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
5.	Saya pernah mengalami cedera patah tulang sehingga mengganggu saat pembelajaran senam lantai. *				
b.	Faktor Psikologi				
6.	Saya senang dengan pembelajaran senam lantai karena dapat melatih keberanian saya.				
7.	Saya bersemangat saat pembelajaran senam lantai karena ingin meningkatkan kelentukan tubuh.				
8.	Saya merasa percaya diri ketika mengikuti pembelajaran senam lantai karena yakin bisa menjadikan otot kuat.				
9.	Saya tidak pernah terlambat mengikuti pembelajaran senam lantai karena sudah terbiasa dididik disiplin di sekolah maupun di rumah.				
10.	Saya tidak percaya diri ketika mengikuti pembelajaran senam lantai sehingga sering gagal saat melakukan suatu gerakan. *				
11.	Saya sangat aktif dalam mengikuti pembelajaran senam lantai karena tidak membosankan.				
12.	Saya selalu bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan senam lantai karena ingin belajar bertanggung jawab kepada keluarga saya dan diri saya sendiri.				
13.	Saya merasa cepat bosan saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *				
14.	Saya kurang tertarik dengan pembelajaran senam lantai. *				
c.	Faktor Kelelahan				

15.	Saya merasa cepat lelah ketika melakukan gerakan dalam pembelajaran senam lantai. *				
16.	Saya merasa lesu saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *				
17.	Saya sulit memperhatikan materi yang diajarkan saat pembelajaran senam lantai. *				
2.	FAKTOR EKSTERN				
a.	Faktor Sarana dan Prasarana				
18.	Sekolah memiliki matras sehingga mendukung pembelajaran senam lantai.				
19.	Sekolah saya hanya memiliki 2 matras untuk pembelajaran senam lantai sehingga menghambat pembelajaran senam lantai. *				
20.	Sekolah memiliki gedung olahraga sehingga mendukung saat pembelajaran senam lantai.				
21.	Meskipun dilaksanakan diluar ruangan namun pembelajaran senam lantai tetap berjalan dengan lancar.				
22.	Kondisi peti lompat kurang baik sehingga kami kurang bersemangat dalam pembelajaran senam lantai. *				
b.	Faktor Relasi				
23.	Guru selalu memuji ketika saya berhasil dalam melakukan suatu gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				
24.	Saya merasa senang saat pembelajaran senam lantai karena guru selalu memberi semangat saat pembelajaran.				
25.	Saya merasa nyaman karena guru selalu memberi acungan jempol saat saya berani berusaha mempraktekkan suatu gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				
26.	Saya kurang senang dengan pembelajaran senam lantai karena guru tidak pernah memberikan koreksi kepada saya saat pembelajaran. *				
27.	Saya menanyakan (berdiskusi) kepada teman ketika kesulitan dalam melakukan gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				
28.	Saya selalu ingin lebih mahir dari teman saat melakukan suatu gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				
29.	Saya senang membantu teman yang kesulitan dalam melakukan suatu gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				

Lampiran 10. Hasil Uji Coba dan Validitas Angket Uji Coba

A. Uji validitas

Untuk uji validitas ini menggunakan korelasi product moment dan SPSS

16.0 for Windows Evaluation Version.

Menurut Sugiyono (2010: 455) butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga hitung $> r$ tabel pada taraf signifikan 5% atau 0,05 dengan $N= 60$ ($N=$ jumlah responden ujicoba), instrumen dikatakan valid apabila $r \text{ hit} \geq r \text{ tabel}$ (0,254). Hasil uji coba angket dari 29 butir pernyataan, setelah diujicobakan pada 60 responden dari 29 butir soal terapat 3 butir soal yang gugur.

Instrumen	Jumlah soal			No Soal Gugur
	Semula	Gugur	Soal Valid	
Faktor – Faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai dalam Penjasorkes Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Kasihan Kabupaten Bantul.	29	3	26	5, 19, 22

Item	R Hitung	R Tabel	Kesimpulan
soal 1	.437	0,254	Valid
soal 2	.415	0,254	Valid
soal 3	.482	0,254	Valid
soal 4	.552	0,254	Valid
soal 5	.007	0,254	Gugur
soal 6	.584	0,254	Valid
soal 7	.627	0,254	Valid
soal 8	.537	0,254	Valid
soal 9	.407	0,254	Valid
soal 10	.460	0,254	Valid
soal 11	.517	0,254	Valid
soal 12	.669	0,254	Valid
soal 13	.394	0,254	Valid
soal 14	.628	0,254	Valid
soal 15	.339	0,254	Valid
soal 16	.551	0,254	Valid

soal 17	.640	0,254	Valid
soal 18	.544	0,254	Valid
soal 19	-.021	0,254	Gugur
soal 20	.588	0,254	Valid
soal 21	.387	0,254	Valid
soal 22	.016	0,254	Gugur
soal 23	.506	0,254	valid
soal 24	.611	0,254	Valid
soal 25	.394	0,254	valid
soal 26	.423	0,254	Valid
soal 27	.522	0,254	valid
soal 28	.371	0,254	Valid
soal 29	.605	0,254	valid

Lampiran 11. Hasil Uji Coba dan Reliabilitas Angket Uji Coba

B. Uji *reliabilitas*

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik, (Suharsimi Arikunto, 1993 : 142). Secara garis besar ada 2 jenis reliabilitas yaitu reabilitas eksternal dan reliabilitas internal.

Reliabilitas eksternal diperoleh dengan cara mengolah hasil pengtesan yang berbeda. Baik instrumen yang berbeda maupun yang sama. Sedangkan reliabilitas internal diperoleh dengan cara menganalisis data dari satu kali pengtesan. Untuk mengetahui reliabilitas internal ada bermacam-macam cara. Uji reabilitas menggunakan rumus *AlphaCronbach* dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Didapat koefisien alpha sebesar 0,887, koefisien tersebut termasuk dalam kategori sangat tinggi sehingga dapat digunakan untuk mengambil data penelitian.

BUKTI UJI RELIABEL

RELIABILITY

```

/VARIABLES=soal_1 soal_2 soal_3 soal_4 soal_6 soal_7 soal_8
soal_9 soal_10 soal_11 soal_12 soal_13 soal_14 soal_15 soal_16
soal_17 soal_18 soal_20 soal_21 soal_23 soal_24 soal_25 soal_26
soal_27 soal_28 soal_29
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Notes		
Output Created		04-Apr-2017 08:06:23
Comments		
Input	Data	C:\Users\adam\Desktop\GARAPAN\valid itas.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	60
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=soal_1 soal_2 soal_3 soal_4 soal_6 soal_7 soal_8 soal_9 soal_10 soal_11 soal_12 soal_13 soal_14 soal_15 soal_16 soal_17 soal_18 soal_20 soal_21 soal_23 soal_24 soal_25 soal_26 soal_27 soal_28 soal_29 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.

Resources	Processor Time	00:00:00.016
	Elapsed Time	00:00:00.017

[DataSet1] C:\Users\adam\Desktop\GARAPAN\validitas.sa

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	59	98.3
	Excluded ^a	1	1.7
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
soal_1	69.66	96.124	.384	.885
soal_2	69.68	98.498	.339	.886
soal_3	69.22	95.864	.418	.884
soal_4	69.68	95.015	.513	.882
soal_6	69.59	93.797	.580	.880
soal_7	69.47	96.185	.594	.881
soal_8	69.63	95.790	.486	.882
soal_9	69.81	98.499	.312	.886
soal_10	69.39	96.242	.377	.885
soal_11	69.83	95.316	.496	.882
soal_12	69.53	92.185	.655	.878
soal_13	69.69	97.009	.347	.886
soal_14	69.69	92.492	.595	.879
soal_15	69.61	98.242	.250	.889
soal_16	69.39	96.104	.456	.883
soal_17	69.36	94.061	.583	.880
soal_18	69.32	95.015	.498	.882
soal_20	69.73	93.305	.526	.881
soal_21	69.53	98.150	.352	.885
soal_23	69.51	95.634	.461	.883

soal_24	69.54	95.115	.587	.880
soal_25	69.61	97.380	.373	.885
soal_26	69.37	96.893	.312	.887
soal_27	69.46	95.908	.496	.882
soal_28	69.76	97.598	.326	.886
soal_29	69.41	94.556	.581	.880

Lampiran 12. Angket Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

FAKTOR – FAKTOR PENDUKUNG KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DALAM PENJASORKES SISWA KELAS X DI SMK N 1 KASIHAN KABUPATEN BANTUL

3. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
No Absen :
Sekolah : SMK N 1 Kasihan
Instrumen Penelitian : Metode Kuesioner (Angket)

4. Petunjuk Pengisian Angket

D. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), Tidak Setuju (TS), dan STS (Sangat Tidak Setuju) pada kolom yang tersedia.

E. Bacalah setiap pertanyaan terlebih dahulu dengan seksama.

F. Keterangan :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- KS : Kurang Setuju
- TS : Tidak Setuju

Contoh :

No	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
1.	Badan saya ramping sehingga mendukung untuk mengikuti pembelajaran senam lantai.	X			

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1.	FAKTOR INTERN				
a.	Faktor Jasmani				
1.	Badan saya ramping sehingga mendukung untuk mengikuti pembelajaran senam lantai.				
2.	Saya tidak mudah pusing saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
3.	Saya sering mengantuk saat pembelajaran senam lantai.*				
4.	Saya mempunyai fisik yang kuat, sehingga tidak mudah lelah pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
b.	Faktor Psikologi				
5.	Saya senang dengan pembelajaran senam lantai karena dapat melatih keberanian saya.				
6.	Saya bersemangat saat pembelajaran senam lantai karena ingin meningkatkan kelentukan tubuh.				
7.	Saya merasa percaya diri ketika mengikuti pembelajaran senam lantai karena yakin bisa menjadikan otot kuat.				
8.	Saya tidak pernah terlambat mengikuti pembelajaran senam lantai karena sudah terbiasa dididik disiplin di sekolah maupun di rumah.				
9.	Saya tidak percaya diri ketika mengikuti pembelajaran senam lantai sehingga sering gagal saat melakukan suatu gerakan. *				
10.	Saya sangat aktif dalam mengikuti pembelajaran senam lantai karena tidak membosankan.				
11.	Saya selalu bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan senam lantai karena ingin belajar bertanggung jawab kepada keluarga saya dan diri saya sendiri.				
12.	Saya merasa cepat bosan saat mengikuti				

	pembelajaran senam lantai. *				
13.	Saya kurang tertarik dengan pembelajaran senam lantai. *				
c.	Faktor Kelelahan				
14.	Saya merasa cepat lelah ketika melakukan gerakan dalam pembelajaran senam lantai. *				
15.	Saya merasa lesu saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *				
16.	Saya sulit memperhatikan materi yang diajarkan saat pembelajaran senam lantai. *				
2.	FAKTOR EKSTERN				
a.	Faktor Sarana dan Prasarana				
17.	Sekolah memiliki matras sehingga mendukung pembelajaran senam lantai.				
18.	Sekolah memiliki gedung olahraga sehingga mendukung saat pembelajaran senam lantai.				
19.	Meskipun dilaksanakan diluar ruangan namun pembelajaran senam lantai tetap berjalan dengan lancar.				
b.	Faktor Relasi				
20.	Guru selalu memuji ketika saya berhasil dalam melakukan suatu gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				
21.	Saya merasa senang saat pembelajaran senam lantai karena guru selalu memberi semangat saat pembelajaran.				
22.	Saya merasa nyaman karena guru selalu memberi acungan jempol saat saya berani berusaha mempraktekkan suatu gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				
23.	Saya kurang senang dengan pembelajaran senam lantai karena guru tidak pernah memberikan koreksi kepada saya saat pembelajaran. *				
24.	Saya menanyakan (berdiskusi) kepada teman ketika kesulitan dalam melakukan gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				
25.	Saya selalu ingin lebih mahir dari teman saat melakukan suatu gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				
26.	Saya senang membantu teman yang kesulitan dalam melakukan suatu gerakan dalam pembelajaran senam lantai.				

Lampiran 13. Statistik Hasil Data Penelitian

Sturges

Rumus:

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

Dimana :

K = Jumlah Kelas interval

n = Jumlah data observasi

log = Logaritma

a. Menyusun Tabel Distribusi Frekuensi

1. Menghitung Jumlah Kelas Interval

$K = 1 + 3,3 \log n = 1 + 3,3 \log 50 = 1 + 3,3 \cdot 1,69 = 6,57$ pada kesempatan ini digunakan 7 kelas

2. Menghitung Rentang Data

Yaitu data terbesar dikurangi data yang terkecil kemudian ditambah 1. Data terbesar = 100 dan terkecil = 67.

Jadi $100 - 67 = 33 + 1 = 34$

3. Menghitung Panjang Kelas = **Rentang dibagi Jumlah Kelas**

Yakni $34 : 7 = 4,85$ dibulatkan menjadi 5

4. Menyusun Interval Kelas

Secara teoritis penyusunan kelas interval dimulai dari data yang terkecil, yaitu **67**. Tetapi supaya lebih komunikatif, maka dimulai dengan angka **65**, sehingga tabel 1 berikut :

Distribusi Frekuensi Dengan Tally

No. Kelas	Kelas Interval	Tally	Frekuensi (f)
1.	65 – 69	II	2
2.	70 – 74	II	2
3.	75 – 79	III III III III	18
4.	80 – 84	III III	8
5.	85 – 89	III	5
6.	90 – 94	III III	8
7.	95 - 100	III II	7
Jumlah :			50

5. Menyusun Tabel Distribusi Frekuensi Relatif

Cara pembuatannya adalah dengan merubah frekuensi menjadi persen.

Distribusi Frekuensi Relatif

No. Kelas	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1.	65 – 69	2	$2 : 50 \times 100\% = 4,00$
2.	70 – 74	2	$2 : 50 \times 100\% = 4,00$
3.	75 – 79	18	$18 : 50 \times 100\% = 36,00$
4.	80 – 84	8	$8 : 50 \times 100\% = 16,00$

5.	85 – 89	5	$5 : 50 \times 100\% = 10,00$
6.	90 – 94	8	$8 : 50 \times 100\% = 16,00$
7.	95 - 100	7	$7 : 50 \times 100\% = 14,00$
	Jumlah		100

6. Menghitung Mean

Distribusi Frekuensi Relatif

Kelas Interval	Xi	Fi	Fi Xi
65 – 69	67	2	134
70 – 74	72	2	144
75 – 79	77	18	1386
80 – 84	82	8	656
85 – 89	87	5	435
90 – 94	92	8	736
95 - 100	97	7	679
	Jumlah	50	4170

Rumus untuk menghitung mean dari data tergolong adalah:

$$Me = \frac{\sum fi.xi}{\sum fi} = \frac{4170}{50} = 83,4$$

Dimana :

Me = Mean untuk data tergolong

$\sum fi$ = Jumlah data/sampel

$fi . xi$ = Produk perkalian antara fi pada tiap interval data dengan tanda Kelas (Xi). Tanda kelas (Xi) adalah rata-rata dari nilai terendah dan tertinggi setiap interval data. Misalnya fi untuk interval pertama.

$$= \frac{65+69}{2} = 67$$

Berdasarkan tabel penolong itu, maka mean dari data tergolong itu dapat dihitung dengan rumus yang telah diberikan.

$$Mean = x = \frac{4170}{50} = 83,4$$

Lampiran 14. Data Uji Coba

No	Nama	Jasmani					Psikologi								Kelelahan			Sarana & Prasarana					Relasi								Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
1	Arul Dwi Septian	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	87
2	Muh. Alif A.S.	3	3	1	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	74
3	Evan	3	3	4	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	78
4	Rico Sanjaya	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	101
5	Alviansyah Dewa Sadewa	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	69
6	Anang Setiawam	4	2	3	3	2	3	3	1	1	1	4	1	4	1	3	1	3	1	4	1	4	1	3	3	3	4	3	3	3	73
7	M. Ridwan A.W	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	101
8	Lusi Lawati	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	91
9	Irya Ayu Kusuma Putri	3	2	4	2	4	3	2	2	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	4	3	3	3	80
10	Denada Cristiwi	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	4	1	4	4	1	4	93
11	Ahmad Yusron	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	73
12	Muhammad Faizal	1	4	3	1	4	1	4	3	3	4	4	2	4	2	1	4	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	1	1	1	78
13	Setya Budi Santoso	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	84
14	Rizky Wahyu Pratama	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	98
15	Fauzi Eko P	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	82
16	Rizky Aditya Putra	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	80
17	Arga Saputra	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	95
18	Ahmad Budi S	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	68
19	Erwan Dwi A	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	85
20	Eka Nur Prasetya	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86

21	Mega Firmansyah Putra	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	84
22	Arjun Wahyu Nugroho	2	2	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	87
23	Elang Dwi Cahya	2	2	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	4	79
24	Nurvian Prasetya Ramadhan	1	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	1	1	3	3	2	2	3	3	2	2	4	75
25	Gandhi Widiyanto	2	2	4	3	3	4	3	3	2	2	2	4	1	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	81
26	Zulfitra Rifaldi	1	3	3	2	4	3	2	2	2		3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	75
27	Usman Bintang A.	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	1	1	1	1	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	79
28	Angget S.	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	1	2	4	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	69
29	Aryadiva	1	3	2	1	4	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	67
30	Himmamul Farikhin	1	3	2	1	4	1	2	2	2	2	1	2	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	2	63
31	Figo Liany Ismad Ramadhan	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	80
32	Adi Muharam	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	1	4	3	4	3	3	4	3	2	4	79
33	Muhammad Aksan A.	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	78
34	Aditya Perdana	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	86
35	Bagas Asnawi	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	68
36	Sahlan Rahardian	3	3	3	3	1	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	92
37	Kendri Kurniawan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	103
38	Rari Sandy Hutomo	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	72
39	Alan Hermawan	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	4	2	1	2	1	3	2	1	66
40	Purba Mahindra	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	1	4	3	4	99
41	Farhan Deni Raynaldi	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	96
42	Dimas Dwi S.	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	82

43	Bagas Adisurya	3	2	4	2	4	3	2	1	4	1	1	4	1	3	4	4	4	4	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	80
44	Muhammad Fajar P.	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	1	3	74	
45	M. Erwin Santoso	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	86	
46	Rafinky Abiansyah	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	93
47	M. Rizal Agus S.	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	81
48	Septian Kristanto	2	2	2	2	4	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	63
49	Diki Putra Pamungkas	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	81
50	Okky Sugiarto	2	3	4	1	4	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	82
51	Muhmmad Risky	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	1	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	74
52	Dilan Ardiyan Yudantoro	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	65
53	Wahyu Rengga Herliawan	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	1	2	3	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	77
54	Wahyu Rengga Herlianto	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	83
55	Lukas Ampang Dewo A.	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	78
56	Aldi Laksana Jati	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
57	Yassin Nasution	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	94
58	Sifa Wahyuda	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	82
59	Ma'rub Novanto2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	4	1	2	2	1	4	3	3	2	4	2	1	3	2	1	1	4	2	2	1	68
60	Muhammad Mahmudin	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	1	3	73

Lampiran 15. Data Penelitian

No	Nama	Jasmani				Psikologi										Kelelahan			Sarpras			Relasi						Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	Wijanarko Bagus S.	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	76
2	Indri Cahyo Antoko	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	88
3	Sefian Allan Permadi	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	88
4	M. Sandi D.	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	74
5	Hari Cahya Susena	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	88
6	Bimo Tejo Aryo B.	1	2	4	1	2	2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	4	3	2	2	67
7	Alviana Saputri	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	79
8	Marisa Alviyana	3	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	83
9	Indraningsih	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	100
10	Herwanto Nur S	2	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	3	2	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	88
11	Natasya Anjali Putri	3	2	4	2	3	3	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	75
12	Catur Harya Prasena	3	3	4	2	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	82
13	Arwan Rukiyanto	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	71
14	Sigit Wibisono	3	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	69
15	Fanny Jhannak P	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	76
16	Aldhi Rizq A. M	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	88
17	Alfiy Nurrafi	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	89
18	Ilham Hidayatullah A.	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	75
19	Masyes Purnomo Aji	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	87
20	Bentar Randhu M.	3	2	3	2	4	4	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	1	4	3	81

21	Fendi Irawan	2	1	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	87
22	Oktantia Aviandari	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	93
23	Shafa Dilla Maharani	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	79
24	Alamanda Juanita S	3	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	93
25	Dimas Adam A.	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	84
26	Dewi Gantika Putri	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	99
27	Tamara Fitriana	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	86
28	Ninda Wijayanti	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	93
29	Nita Anggie Wahyu Lestari	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	88
30	Endah Winarni	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	96
31	Nova Liana Febriyanti	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	95
32	Tinta Santria Ababil	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	90
33	Winda Pratiwi	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	92
34	Oktavia Dwi Wulandari	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	92
35	Betha Putri Utami	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	86
36	Ilma Fatimah	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	92
37	Randi Matsna Indrawan	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	79
38	Larissa F. Talitha	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	82
39	Afrin Septiana	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	81
40	Erli Sefnita	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	75
41	Fikky Aqilla H	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	76
42	Prastowo	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	82
43	Sulthan Walad	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	98
44	Hilda Dwi Kurniawati	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	4	3	3	2	77

45	Yusuf Ghani Ar Rasyid	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	96	
46	Dimas Pandu Putra	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	76	
47	Fatwa Dwioga Melanio	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	92	
48	Bondhan																										96	
	Susilo Farid Alifudin Fendi Irawan	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4		
49	Fendi Irawan	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	76	
50	Farid Alifudin	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	82

Data Faktor Internal

Internal																		
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Jumlah
1	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	
2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	
3	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	
4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
5	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	4	
6	1	2	4	1	2	2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	
7	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	
8	3	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	
10	2	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	3	2	4	
11	3	2	4	2	3	3	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	
12	3	3	4	2	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	
13	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
14	3	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	
15	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
16	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	1	
17	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	
18	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	
19	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	
20	3	2	3	2	4	4	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	4	
21	2	1	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	
22	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	
23	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
24	3	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	
25	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	
26	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
27	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	
28	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	
29	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	
30	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
31	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	
32	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	4	
33	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
34	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	
35	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	
36	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
37	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
38	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	
39	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	

40	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
41	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
42	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	1	4	1	4	
43	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	
44	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	4	4	4	4	3	
45	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
46	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	
47	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
48	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
49	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	
50	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	

Data Faktor Eksternal

Eksternal										
No	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Jumlah
1	2	4	3	3	3	3	3	4	4	
2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	
3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	
4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
5	3	4	3	3	4	2	3	4	4	
6	3	3	1	3	1	4	3	2	2	
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
8	2	4	3	3	3	4	3	4	3	
9	3	4	4	4	4	4	4	4	3	
10	2	4	3	3	4	4	4	4	4	
11	2	3	2	3	3	4	3	4	3	
12	2	3	3	4	3	3	3	3	4	
13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
14	2	2	3	3	3	4	2	2	3	
15	2	3	3	4	4	4	3	4	4	
16	2	4	4	3	3	4	4	4	4	
17	3	4	3	3	3	4	3	4	3	
18	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
19	2	4	4	3	4	3	4	4	4	
20	2	4	4	4	4	2	1	4	3	
21	4	3	4	4	3	4	4	4	4	
22	3	4	4	4	3	4	3	3	4	
23	2	3	3	3	3	4	3	3	3	
24	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
25	3	4	2	3	3	4	3	3	4	
26	2	4	4	4	4	4	3	4	4	
27	3	4	4	3	3	4	3	4	4	
28	2	4	4	4	4	4	3	4	3	
29	2	3	3	3	3	4	3	3	3	
30	3	4	3	4	3	4	4	4	4	
31	1	4	4	4	4	4	3	4	4	
32	3	4	4	4	3	4	4	4	4	
33	3	4	3	4	3	4	4	4	4	
34	2	4	4	3	3	4	4	3	3	
35	2	4	4	4	4	4	3	3	3	
36	2	4	3	4	3	4	4	3	3	
37	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
38	2	3	2	2	3	3	3	2	3	
39	2	3	3	3	3	3	4	3	4	

40	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
41	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
42	3	4	4	4	4	4	3	3	4	
43	3	4	4	3	4	3	4	3	4	
44	1	3	3	3	4	4	3	3	2	
45	2	4	4	4	4	4	3	4	4	
46	2	4	3	3	3	3	3	4	4	
47	2	4	3	4	3	4	4	3	3	
48	2	4	4	4	4	4	3	4	4	
49	2	4	3	3	3	3	3	4	4	
50	2	3	2	2	3	3	3	2	3	

Data Tiap indikator

Jasmani						Psikologi											Kelelahan				Sarpras				Relasi								
No	1	2	3	4	Jml h	No	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Jml h	14	15	16	Jm lh	17	18	19	Jm lh	20	21	22	23	24	25	26	Jmlh	
1	2	3	4	4	13	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	23	3	3	2	8	3	2	4	9	3	3	3	3	3	4	4	23	
2	3	3	4	4	14	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	30	3	3	2	8	4	2	4	10	3	4	3	4	4	4	4	26	
3	2	4	4	4	14	3	4	2	2	4	4	3	4	3	3	29	4	4	2	10	4	2	4	10	3	4	4	3	3	4	4	25	
4	3	3	3	3	12	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	24	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	3	2	3	20	
5	4	3	4	4	15	5	4	3	3	4	2	4	4	3	4	31	3	3	2	8	4	3	4	11	3	3	4	2	3	4	4	23	
6	1	2	4	1	8	6	2	2	2	3	4	3	2	4	3	25	3	3	3	9	3	3	3	9	1	3	1	4	3	2	2	16	
7	4	2	3	3	12	7	4	3	3	4	3	3	3	3	4	30	3	3	3	9	2	2	3	7	3	3	3	3	3	3	3	21	
8	3	2	4	2	11	8	4	3	3	4	3	3	3	3	4	30	3	3	3	9	4	2	4	10	3	3	3	4	3	4	3	23	
9	4	4	4	4	16	9	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	4	4	3	11	4	3	4	11	4	4	4	4	4	4	3	27	
10	2	4	4	4	14	10	4	2	2	4	2	3	4	4	4	29	4	3	2	9	4	2	4	10	3	3	4	4	4	4	4	26	
11	3	2	4	2	11	11	3	3	2	3	1	3	4	3	3	25	3	3	3	9	3	2	3	8	2	3	3	4	3	4	3	22	
12	3	3	4	2	12	12	4	3	3	2	3	4	3	3	4	29	3	4	3	10	3	2	3	8	3	4	3	3	3	3	4	23	
13	2	2	3	2	9	13	3	3	2	2	3	2	3	3	3	24	3	3	3	9	3	3	3	9	3	3	3	3	3	2	3	20	
14	3	2	4	2	11	14	3	3	2	2	2	3	3	3	3	24	2	3	3	8	2	2	2	6	3	3	3	4	2	2	3	20	
15	1	2	3	2	8	15	3	2	3	2	3	3	3	3	3	25	3	3	3	9	3	2	3	8	3	4	4	4	3	4	4	26	
16	3	4	4	4	15	16	3	3	4	3	4	3	4	2	2	28	4	4	4	12	1	2	4	7	4	3	3	4	4	4	4	26	
17	3	3	4	3	13	17	2	4	3	4	4	3	4	3	4	31	4	4	4	12	3	3	4	10	3	3	3	4	3	4	3	23	
18	2	2	3	3	10	18	4	4	4	3	4	3	2	3	3	30	3	2	2	7	2	2	3	7	3	3	3	3	3	3	3	21	
19	2	3	3	3	11	19	3	3	4	2	4	3	4	4	3	30	4	3	4	11	3	2	4	9	4	3	4	3	4	4	4	26	
20	3	2	3	2	10	20	4	4	4	1	4	3	4	3	3	30	3	3	3	9	4	2	4	10	4	4	4	2	1	4	3	22	
21	2	1	4	2	9	21	3	3	3	4	3	3	4	4	3	30	3	4	4	11	3	4	3	10	4	4	3	4	4	4	4	27	
22	4	4	3	3	14	22	4	4	3	2	4	4	4	3	4	32	4	3	4	11	4	3	4	11	4	4	3	4	3	3	4	25	

23	4	3	4	2	13	23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	3	2	3	8	3	3	3	4	3	3	3	22	
24	3	2	3	2	10	24	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	3	4	4	11	3	2	4	9	4	4	4	4	4	4	4	28	
25	2	3	3	3	11	25	4	4	3	3	4	4	3	4	4	33	2	3	3	8	3	3	4	10	2	3	3	4	3	3	4	22	
26	3	4	4	4	15	26	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	4	4	4	12	4	2	4	10	4	4	4	4	4	3	4	4	27
27	3	3	4	4	14	27	3	3	3	2	4	3	4	3	3	28	3	3	3	9	3	3	4	10	4	3	3	4	3	4	4	25	
28	4	4	4	2	14	28	4	4	4	3	2	4	4	4	4	33	3	4	4	11	3	2	4	9	4	4	4	4	4	3	4	3	26
29	4	3	3	3	13	29	4	4	4	3	3	3	4	3	4	32	4	4	4	12	4	2	3	9	3	3	3	4	3	3	3	22	
30	3	3	4	3	13	30	4	4	4	3	4	3	4	4	4	34	4	4	4	12	4	3	4	11	3	4	3	4	4	4	4	26	
31	4	4	3	2	13	31	4	4	4	4	3	4	4	3	4	34	4	4	4	12	4	1	4	9	4	4	4	4	4	3	4	4	27
32	4	3	4	3	14	32	4	4	3	2	4	3	3	3	4	30	2	3	3	8	4	3	4	11	4	4	3	4	4	4	4	27	
33	3	3	4	3	13	33	4	3	4	2	3	3	3	4	4	30	4	4	4	12	4	3	4	11	3	4	3	4	4	4	4	26	
34	4	4	4	3	15	34	4	4	3	3	4	3	3	4	4	32	4	4	4	12	3	2	4	9	4	3	3	4	4	3	3	24	
35	2	3	4	2	11	35	4	3	3	3	2	3	3	4	4	29	3	4	4	11	4	2	4	10	4	4	4	4	4	3	3	3	25
	4	3	3	4	14	36	3	4	3	3	4	4	4	4	4	33	4	4	4	12	3	2	4	9	3	4	3	4	4	4	3	3	24
	4	3	3	3	13	37	3	3	3	2	3	3	3	3	3	26	3	3	3	9	3	3	3	9	4	3	3	3	3	3	3	22	
	3	3	4	3	13	38	4	4	3	3	4	3	3	4	4	32	4	4	3	11	3	2	3	8	2	2	3	3	3	2	3	18	
	4	3	3	3	13	39	4	3	4	3	3	3	3	2	3	28	3	3	3	9	3	2	3	8	3	3	3	3	4	3	4	23	
	2	3	3	3	11	40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	9	3	3	2	8	2	3	3	3	3	3	3	20	
	2	4	3	3	12	41	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26	3	3	3	9	3	2	3	8	3	3	3	3	3	3	3	21	
	2	2	4	3	11	42	4	3	3	3	3	3	4	3	2	28	1	4	1	6	4	3	4	11	4	4	4	4	4	3	3	4	26
	3	4	4	4	15	43	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	4	4	4	12	4	3	4	11	4	3	4	3	4	3	4	25	
3	3	2	3	11	44	2	3	2	2	4	3	2	3	4	25	4	4	4	12	3	1	3	7	3	3	4	4	4	3	3	2	22	
4	4	4	3	15	45	2	4	3	3	4	4	4	4	4	32	4	4	4	12	4	2	4	10	4	4	4	4	4	3	4	4	27	
2	3	4	4	13	46	3	2	2	3	2	3	3	3	2	23	3	3	2	8	3	2	4	9	3	3	3	3	3	3	4	4	23	
4	3	3	4	14	47	3	4	3	3	4	4	4	4	4	33	4	4	4	12	3	2	4	9	3	4	3	4	4	4	3	3	24	

48	4	4	4	3	15	48	2	4	3	3	4	4	4	4	4	32	4	4	4	12	4	2	4	10	4	4	4	4	3	4	4	27
49	2	3	4	4	13	49	3	2	2	3	2	3	3	3	2	23	3	3	2	8	3	2	4	9	3	3	3	3	3	4	4	23
50	3	3	4	3	13	50	4	4	3	3	4	3	3	4	4	32	4	4	3	11	3	2	3	8	2	2	3	3	3	2	3	18

Lampiran 16. Dokumentasi



Gambar 7. Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kasihan sedang mengisi angket ujicoba penelitian.



Gambar 8. Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kasihan memahami pernyataan di angket.



Gambar 9. Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Kasihan sedang mengisi angket penelitian.



Gambar 10. Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Kasihan sedang melakukan proses pembelajaran senam lantai.